

5 recettes en batch cooking - pour 2

1 **Quinoasotto aux crevettes** 

2 **Gratin de fonds d'artichaut** 

3 **Galettes de porc aux amandes et haricots verts** 

4 **Tortilla au poivron et sucrine** 

5 **Salade au concombre et filet de saumon** 

Liste de courses

PRIMEUR

- 1 concombre
- 1 sucrine
- quelques tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 échalote
- 1 poivron rouge

VIANDE ET POISSON

- 150g de crevettes cuites décortiquées
- 300g de porc haché
- 2 filets de saumon

PRODUITS FRAIS

- 2 yaourts végétaux
- 3 œufs
- 1 briquette de crème végétale

EPICERIE

- 100g de quinoa
- 100g de riz
- 2 càs pts pois surgelés
- 6 fonds d'artichaut en conserve
- Haricots verts en bocal
- Olives noires
- Amandes effilées
- Poudre d'amande
- Menthe fraîche
- Chapelure sans gluten
- Sauge séchée
- Graines de cumin
- Cumin moulu
- Muscade moulue
- Curry
- 4cl de vin blanc

ESSENTIELS

- Jus de citron
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Tabasco
- Sel, Poivre

1) Je vérifie ce que j'ai dans mes placards avant de faire les courses (page 1)

2) Je prépare ma séance de batch cooking (page 2)

3) Chaque jour, je réalise la dernière étape avant de servir (page 3)

Ma séance de batch cooking

Dans une casserole, je mets environ 1L d'eau à chauffer (recette 5). Je rince le riz et le plonge dans l'eau bouillante pour 10 mn de cuisson. En fin de cuisson, je l'égoutte et le laisse refroidir. Je pèle et j'émince 2 petits oignons (recette 1 et recette 4) et je pèle et je hache 1 échalote (recette 3). Je pèle 2 gousses d'ail (recette 1 et recette 5). Je râpe 10g de gingembre frais. Je lave et découpe en lanières le poivron rouge (recette 4). Je lave et j'épluche le concombre (recette 5). Je retire 1 bande sur 2 s'il est bio, je le pèle entièrement s'il ne l'est pas ! Je le découpe en tranches fines ou en dés, et je le dépose dans une boîte direction le frigo : il va dégorger tranquillement, je n'aurai qu'à vider l'eau avant de le servir. Je préchauffe le four à 180° (recette 4). Je rince le quinoa et le laisse égoutter (recette 1).



Pour la recette 4 : Dans une poêle, je fais blondir à feu doux l'oignon haché dans 1 càs d'huile. J'ajoute les lanières de poivron et je laisse mijoter 5 mn. Dans un saladier, je bats les œufs en omelette avec une pincée de sel et de poivre et 2 càs d'eau, et j'y verse les poivrons et oignons cuits. Je mélange la préparation. Dans la poêle vide, je chauffe 1 càs d'huile et je verse l'omelette. Je couvre et laisse cuire 10 mn à feu très doux.

Pour la recette 3 : Je mélange 300g de porc haché avec 1 échalote hachée, 2 càs de poudre d'amande, 2 càs de chapelure sans gluten, 1 œuf battu, 1 càs de sauge séchée, une giclée de jus de citron, une pincée de sel et de poivre. Je façonne des boulettes que j'aplatis : cela donne des galettes un peu épaisses, plus facile à cuire à mon avis ! Je verse un peu d'huile dans un plat à gratin et j'enfourne pour 5 mn de cuisson sur chaque face. J'éteins le four lorsque je suis sûre que la viande est cuite à cœur.



Pour la recette 2 : Je mélange 1 briquette de crème soja avec 1 càc de muscade moulue et une pincée de sel et de poivre. Je rince et égoutte les fonds d'artichaut. Dans une grande boîte, je dispose les fonds d'artichaut, je verse la crème dessus et je mets au frais sans attendre.

Pour la recette 1 : Dans un sac hermétique, j'introduis 1 càc de curry, une pincée de sel et les crevettes. Je ferme le sac et secoue pour bien enrober les crevettes. Je laisse en attente. Dans une casserole, je fais chauffer 1 càs d'huile végétale et je fais revenir 100g de quinoa pendant 2 mn en remuant. Je verse 4cl de vin blanc et 12cl d'eau. J'ajoute 2 càs de petits pois et je couvre pour laisser cuire 10 mn à petit feu. Dans une poêle, je fais chauffer 1 càs d'huile végétale pour faire revenir 1 oignon haché avec 1 gousse d'ail passée au presse-ail et le gingembre râpé finement. J'ajoute le contenu du sac, je baisse le feu et je laisse mijoter 5 mn. Je verse cette préparation dans la casserole du quinoa et je mélange. Je couvre pour laisser le quinoa gonfler.

Pour pocher les filets de saumon (recette 5), je fais bouillir environ 1,5 L d'eau. Je coupe le feu et je plonge le poisson dans l'eau 8 à 10 mn à couvert. Lorsqu'il est cuit, je l'égoutte, je l'émiette (c'est un bon moyen pour vérifier qu'il est cuit) et je le laisse refroidir.



Dans une petite poêle, je fais légèrement toaster à sec 1 càc de graines de cumin (recette 5) juste 1 mn, et je réserve dans un petit bocal. Dans la même poêle, je fais subir le même sort aux amandes effilées (1 càs dans la recette 3) puis aux graines de tournesol (1 càs dans la recette 4).



Je prépare la sauce de la recette 5 : Je mélange 2 yaourts avec 1 càc de cumin moulu, une pincée de sel et de poivre et 3 ou 4 gouttes de Tabasco. Je place au frais dans un petit récipient fermé. Pour la vinaigrette de la recette 4, je mélange dans un flacon hermétique 1 càc de moutarde, 3 càs de vinaigre, 5 càs d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (sauf les amandes et les graines, qui peuvent rester à température ambiante dans un bocal).

à faire le jour J



Quinoasotto aux crevettes

Je réchauffe à feu doux et je parsème d'une cuillère à soupe de menthe ciselée.

Gratin de fonds d'artichaut

Je sors la préparation aux artichauts à température ambiante. Je préchauffe le four à 180°. Dans un plat à gratin, je dispose les fonds d'artichaut et je verse la crème. Je parsème d'1 càs de chapelure sans gluten. J'enfourne pour 10 mn et je passe sous le gril 3 mn pour gratiner.

Galettes de porc aux amandes et haricots verts

Je rince les haricots verts. Dans une poêle, je les réchauffe à feu doux avec un peu de sauge séchée et les boulettes de porc, pendant 10 mn environ. Il reste à ajouter quelques amandes effilées dans chaque assiette au moment de servir.

Tortilla au poivron et sucrine

La tortilla peut se manger chaude, froide ou tiède... Chez moi, cela dépend beaucoup de la température extérieure ! Si je la mange chaude, je la fais réchauffer à feu très doux et à couvert dans une poêle. Pendant ce temps, je passe rapidement la sucrine sous l'eau froide et la découpe en fines lanières que je dépose dans un saladier. J'ajoute quelques olives noires et une poignée de graines tournesol toastées. J'arrose de vinaigrette et hop... à table !

Salade au concombre et filet de saumon

J'égoutte soigneusement le concombre et je tranche quelques tomates cerises. Dans un saladier, je rassemble les filets de saumon pochés, les légumes coupés, le riz et les graines de cumin toastées. Je verse la sauce yaourt dessus. Je cisèle 2 càs de menthe fraîche et je mélange. C'est prêt !

Bon appétit !

5 recettes en batch cooking - pour 2

1 Quinoasotto aux crevettes

2 Gratin de fonds d'artichaut

3 Galettes de porc aux
amandes et haricots verts

4 Tortilla au poivron
et sucrine

5 Salade au concombre
et filet de saumon

Liste de courses

PRIMEUR

- 1 concombre
- 1 sucrine
- quelques tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 échalote
- 1 poivron rouge

VIANDE ET POISSON

- 150g de crevettes cuites décortiquées
- 300g de porc haché
- 2 filets de saumon

PRODUITS FRAIS

- 2 yaourts végétaux
- 3 œufs
- 1 briquette de crème végétale

EPICERIE

- 100g de quinoa
- 100g de riz
- 2 càs pts pois surgelés
- 6 fonds d'artichaut en conserve
- Haricots verts en bocal
- Olives noires
- Amandes effilées
- Poudre d'amande
- Menthe fraîche
- Chapelure sans gluten
- Sauge séchée
- Graines de cumin
- Cumin moulu
- Muscade moulue
- Curry
- 4cl de vin blanc

ESSENTIELS

- Jus de citron
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Tabasco
- Sel, Poivre

1) Je vérifie ce que j'ai dans mes placards avant de faire les courses (page 1)

2) Je prépare ma séance de batch cooking (page 2)

3) Chaque jour, je réalise la dernière étape avant de servir (page 3)

Ma séance de batch cooking

Dans une casserole, je mets environ 1L d'eau à chauffer (recette 5). Je rince le riz et le plonge dans l'eau bouillante pour 10 mn de cuisson. En fin de cuisson, je l'égoutte et le laisse refroidir. Je pèle et j'émince 2 petits oignons (recette 1 et recette 4) et je pèle et je hache 1 échalote (recette 3). Je pèle 2 gousses d'ail (recette 1 et recette 5). Je râpe 10g de gingembre frais. Je lave et découpe en lanières le poivron rouge (recette 4). Je lave et j'épluche le concombre (recette 5). Je retire 1 bande sur 2 s'il est bio, je le pèle entièrement s'il ne l'est pas ! Je le découpe en tranches fines ou en dés, et je le dépose dans une boîte direction le frigo : il va dégorger tranquillement, je n'aurai qu'à vider l'eau avant de le servir. Je préchauffe le four à 180° (recette 4). Je rince le quinoa et le laisse égoutter (recette 1).

Pour la recette 4 : Dans une poêle, je fais blondir à feu doux l'oignon haché dans 1 càs d'huile. J'ajoute les lanières de poivron et je laisse mijoter 5 mn. Dans un saladier, je bats les œufs en omelette avec une pincée de sel et de poivre et 2 càs d'eau, et j'y verse les poivrons et oignons cuits. Je mélange la préparation. Dans la poêle vide, je chauffe 1 càs d'huile et je verse l'omelette. Je couvre et laisse cuire 10 mn à feu très doux.

Pour la recette 3 : Je mélange 300g de porc haché avec 1 échalote hachée, 2 càs de poudre d'amande, 2 càs de chapelure sans gluten, 1 œuf battu, 1 càs de sauge séchée, une giclée de jus de citron, une pincée de sel et de poivre. Je façonne des boulettes que j'aplatis : cela donne des galettes un peu épaisses, plus facile à cuire à mon avis ! Je verse un peu d'huile dans un plat à gratin et j'enfourne pour 5 mn de cuisson sur chaque face. J'éteins le four lorsque je suis sûre que la viande est cuite à cœur.

Pour la recette 2 : Je mélange 1 briquette de crème soja avec 1 càc de muscade moulue et une pincée de sel et de poivre. Je rince et égoutte les fonds d'artichaut. Dans une grande boîte, je dispose les fonds d'artichaut, je verse la crème dessus et je mets au frais sans attendre.

Pour la recette 1 : Dans un sac hermétique, j'introduis 1 càc de curry, une pincée de sel et les crevettes. Je ferme le sac et secoue pour bien enrober les crevettes. Je laisse en attente. Dans une casserole, je fais chauffer 1 càs d'huile végétale et je fais revenir 100g de quinoa pendant 2 mn en remuant. Je verse 4cl de vin blanc et 12cl d'eau. J'ajoute 2 càs de petits pois et je couvre pour laisser cuire 10 mn à petit feu. Dans une poêle, je fais chauffer 1 càs d'huile végétale pour faire revenir 1 oignon haché avec 1 gousse d'ail passée au presse-ail et le gingembre râpé finement. J'ajoute le contenu du sac, je baisse le feu et je laisse mijoter 5 mn. Je verse cette préparation dans la casserole du quinoa et je mélange. Je couvre pour laisser le quinoa gonfler.

Pour pocher les filets de saumon (recette 5), je fais bouillir environ 1,5 L d'eau. Je coupe le feu et je plonge le poisson dans l'eau 8 à 10 mn à couvert. Lorsqu'il est cuit, je l'égoutte, je l'émiette (c'est un bon moyen pour vérifier qu'il est cuit) et je le laisse refroidir.

Dans une petite poêle, je fais légèrement toaster à sec 1 càc de graines de cumin (recette 5) juste 1 mn, et je réserve dans un petit bocal. Dans la même poêle, je fais subir le même sort aux amandes effilées (1 càs dans la recette 3) puis aux graines de tournesol (1 càs dans la recette 4).

Je prépare la sauce de la recette 5 : Je mélange 2 yaourts avec 1 càc de cumin moulu, une pincée de sel et de poivre et 3 ou 4 gouttes de Tabasco. Je place au frais dans un petit récipient fermé.

Pour la vinaigrette de la recette 4, je mélange dans un flacon hermétique 1 càc de moutarde, 3 càs de vinaigre, 5 càs d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (sauf les amandes et les graines, qui peuvent rester à température ambiante dans un bocal).

à faire le jour J

Quinoasotto aux crevettes

Je réchauffe à feu doux et je parsème d'une cuillère à soupe de menthe ciselée.

Gratin de fonds d'artichaut

Je sors la préparation aux artichauts à température ambiante. Je préchauffe le four à 180°. Dans un plat à gratin, je verse un peu de crème dans le fond. Je dispose les fonds d'artichaut et je verse le restant de crème. Je parsème d'1 càs de chapelure sans gluten. J'enfourne pour 10 mn et je passe sous le gril 3 mn pour gratiner.

Galettes de porc aux oignons et amandes et haricots verts

Je rince les haricots verts. Dans une poêle, je les réchauffe à feu doux avec un peu de sauge séchée et les boulettes de porc, pendant 10 mn environ. Il reste à ajouter quelques amandes effilées dans chaque assiette au moment de servir.

Tortilla au poivron et sucrine

La tortilla peut se manger chaude, froide ou tiède... Chez moi, cela dépend beaucoup de la température extérieure ! Si je la mange chaude, je la fais réchauffer à feu très doux et à couvert dans une poêle. Pendant ce temps, je passe rapidement la sucrine sous l'eau froide et la découpe en fines lanières que je dépose dans un saladier. J'ajoute quelques olives noires et une poignée de graines tournesol toastées. J'arrose de vinaigrette et hop... à table !

Salade au concombre et filet de saumon

J'égoutte soigneusement le concombre et je tranche quelques tomates cerises. Dans un saladier, je rassemble les filets de saumon pochés, les légumes coupés, le riz et les graines de cumin toastées. Je verse la sauce yaourt dessus. Je cisèle 2 càs de menthe fraîche et je mélange. C'est prêt !

Bon appétit !