

5 recettes en batch cooking - pour 2

1 **Poulet à la sauge et quinoa** 

2 **Légumes d'été au thym** 

3 **Saumon aux baies roses et riz basmati** 

4 **Tortilla aux courgettes et chorizo** 

5 **Lentilles et riz au massala** 

Liste de courses

PRIMEUR

- 3 oignons
- 3 tomates
- 1 petit poivron
- 2 courgettes
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 1 aubergine
- 1 petite carotte
- 1 petit bulbe de fenouil
- 4 feuilles de sauge fraîche

VIANDE ET POISSON

- 2 pilons de poulet
- 2 filets de saumon de 100g

PRODUITS FRAIS

- 4 œufs
- 2 yaourts végétaux

EPICERIE

- Chorizo sans gluten
- 250g de riz basmati
- 80g de lentilles vertes
- 150g de quinoa
- 25cl de vin blanc
- Garam massala
- Baies roses

ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Thym
- 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

Je rince 250g de **riz**, 150g de **quinoa** et 80g de **lentilles**. Je prépare 2 casseroles : je mets environ 1L d'**eau** à bouillir dans la première pour cuire le riz, et 225mL d'**eau** pour le quinoa. C'est parti pour 10 mn de cuisson à petits bouillons pour les deux. En fin de cuisson, j'égoutte le **riz** et je le passe sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Je laisse le **quinoa** gonfler à couvert.



Je lave tous les légumes et j'épluche les 2 **courgettes**, la **carotte**, l'**aubergine**, les 3 **oignons** et l'**échalote**. Je coupe en petits dés 1 **courgette**, le **poivron** et 2 **tomates** (légumes au thym), la **carotte** (lentilles) et l'**aubergine** (la moitié pour les lentilles, l'autre moitié pour les légumes au thym). Je découpe en tranches fines l'autre **courgette** (tortilla), 1 **tomate** (saumon) et 1 **citron** (la moitié pour le saumon, l'autre pour le poulet). J'épluche 2 **gousses d'ail** (légumes au thym + lentilles au massala) ; j'émince les 3 **oignons** (poulet + légumes au thym + tortilla), l'**échalote** (lentilles) et le **fenouil** (légumes au thym).

Je prépare les lentilles au massala : dans une petite cocotte, je verse 1 càs d'**huile d'olive** pour y faire dorer à feu très doux 1 **échalote** émincée et 1 **gousse d'ail** hachée, en remuant. J'ajoute les dés de **carotte** et ½ **aubergine**, 1 càs de **garam massala** et un peu de **poivre**. Le sel a la réputation de durcir les lentilles, je l'ajoute donc en fin de cuisson ! J'ajoute un peu d'**eau** (juste de quoi recouvrir les légumes) et je laisse cuire à petits bouillons 10 mn. Je verse 80g de **lentilles vertes** rincées, j'ajoute un peu d'**eau** chaude pour les recouvrir et je laisse mijoter 25 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de mes lentilles).



Pour le saumon aux baies roses, je préchauffe le four à 180°. Dans un plat à gratin, je répartis 1 càs d'**huile** au fond. Je rince les **filets de saumon** sous l'eau froide et je les éponge pour les déposer dans le plat. Je **sale** et **poivre** les filets et je parsème de quelques **baies roses**. Je dispose sur chaque filet des rondelles de **tomate** et de **citron** en les intercalant. Je **sale** et **poivre** à nouveau et j'ajoute des **baies roses**. J'enfourne pour 25 mn.

Je prépare maintenant le poulet à la sauge : je retire la peau des **pilons**, je les passe sous l'eau froide et je les éponge. Je rince les **feuilles de sauge**. Dans une poêle ou un wok, je fais chauffer 2 càs d'**huile** pour y faire dorer le **poulet** et 1 **oignon** émincé quelques minutes. Je verse 25cl de **vin blanc** et j'amène à ébullition pour laisser l'alcool s'évaporer. J'ajoute 4 **feuilles de sauge**, 1 pincée de **sel** et de **poivre**. Je baisse le feu et je laisse mijoter 25 mn à couvert. J'ajoute les rondelles de **citron** et je laisse mijoter 5 mn de plus.

Pour préparer les légumes au thym, je verse 2 càs d'**huile** dans une poêle. J'ajoute le **fenouil** et l'**oignon** émincés, les dés de **poivron**, de **courgette** et d'½ **aubergine**. Je fais sauter environ 10 mn en remuant. Je baisse le feu et j'ajoute les dés de **tomates**, 1 càs de **thym**, de **sel** et de **poivre**. Je mélange et je laisse cuire à petit feu 15 mn.

Je m'attaque enfin à la tortilla. Dans une poêle, je fais chauffer 1 càs d'**huile**. J'ajoute 1 **oignon** émincé et les tranches de **courgettes**. Je laisse dorer 5 mn en remuant. Je casse les œufs dans un saladier et je les bats avec 2 càs d'eau, une pincée de sel et de poivre. Je verse les œufs battus dans la poêle, je baisse le feu et je laisse cuire à couvert 5 mn. Quand l'omelette est prise, je la retourne avec précaution pour terminer la cuisson à feu très doux.



Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo... ou le congélateur ✨

à faire le jour J



Poulet à la sauge et quinoa

Je retire les feuilles de sauge et je réchauffe le poulet et le quinoa à feu doux.

Légumes d'été au thym

Je réchauffe à feu doux ; si je veux ajouter une touche asiatique, j'incorpore une petite boîte de haricots mungo (germes de soja).

Saumon aux baies roses et riz basmati

Je prépare la sauce en mélangeant 2 yaourts végétaux, 1 bonne pincée de sel, 2 càs de jus de citron et 1 càc de baies roses concassées.

Je verse dans une petite poêle, je dépose le poisson dessus et je réchauffe 5 mn à couvert et à feu très doux pour ne pas dessécher le saumon.

Tortilla aux courgettes et chorizo

Je coupe 6 tranches fines de chorizo que je fais légèrement revenir à sec dans une petite poêle.

Je sers avec la tortilla froide ou légèrement réchauffée.

Lentilles et riz au massala

J'ajoute 150g de riz cuit dans les lentilles et je réchauffe à feu doux.

Bon appétit !

5 recettes en batch cooking - pour 2

- 1 Poulet à la sauge
et quinoa

- 2 Légumes d'été au thym

- 3 Saumon aux baies
roses et riz basmati

- 4 Tortilla aux courgettes
et chorizo

- 5 Lentilles et riz au massala

Liste de courses

PRIMEUR

- 3 oignons
- 3 tomates
- 1 petit poivron
- 2 courgettes
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 1 aubergine
- 1 petite carotte
- 1 petit bulbe de fenouil
- 4 feuilles de sauge fraîche

VIANDE ET POISSON

- 2 pilons de poulet
- 2 filets de saumon de 100g

PRODUITS FRAIS

- 4 œufs
- 2 yaourts végétaux

EPICERIE

- Chorizo sans gluten
- 250g de riz basmati
- 80g de lentilles vertes
- 150g de quinoa
- 25cL de vin blanc
- Garam massala
- Baies roses

ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Thym
- 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

Je rince 250g de riz, 150g de quinoa et 80g de lentilles. Je prépare 2 casseroles : je mets environ 1L d'eau à bouillir dans la première pour cuire le riz, et 225mL d'eau pour le quinoa. C'est parti pour 10 mn de cuisson à petits bouillons pour les deux. En fin de cuisson, j'égoutte le riz et je le passe sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Je laisse le quinoa gonfler à couvert.

Je lave tous les légumes et j'épluche les 2 courgettes, la carotte, l'aubergine, les 3 oignons et l'échalote. Je coupe en petits dés 1 courgette, le poivron et 2 tomates (légumes au thym), la carotte (lentilles) et l'aubergine (la moitié pour les lentilles, l'autre moitié pour les légumes au thym). Je découpe en tranches fines l'autre courgette (tortilla), 1 tomate (saumon) et 1 citron (la moitié pour le saumon, l'autre pour le poulet). J'épluche 2 gousses d'ail (légumes au thym + lentilles au massala) ; j'émince les 3 oignons (poulet + légumes au thym + tortilla), l'échalote (lentilles) et le fenouil (légumes au thym).

Je prépare les lentilles au massala : dans une petite cocotte, je verse 1 càs d'huile d'olive pour y faire dorer à feu très doux 1 échalote émincée et 1 gousse d'ail hachée, en remuant. J'ajoute les dés de carotte et ½ aubergine, 1 càs de garam massala et un peu de poivre. Le sel a la réputation de durcir les lentilles, je l'ajoute donc en fin de cuisson ! J'ajoute un peu d'eau (juste de quoi recouvrir les légumes) et je laisse cuire à petits bouillons 10 mn. Je verse 80g de lentilles vertes rincées, j'ajoute un peu d'eau chaude pour les recouvrir et je laisse mijoter 25 mn (temps de cuisson indiqué sur le paquet de mes lentilles).

Pour le saumon aux baies roses, je préchauffe le four à 180°. Dans un plat à gratin, je répartir 1 càs d'huile au fond. Je rince les filets de saumon sous l'eau froide et je les éponge pour les déposer dans le plat. Je sale et poivre les filets et je parsème de quelques baies roses. Je dispose sur chaque filet des rondelles de tomate et de citron en les intercalant. Je sale et poivre à nouveau et j'ajoute des baies roses. J'enfourne pour 25 mn.

Je prépare maintenant le poulet à la sauge : je retire la peau des pilons, je les passe sous l'eau froide et je les éponge. Je rince les feuilles de sauge. Dans une poêle ou un wok, je fais chauffer 2 càs d'huile pour y faire dorer le poulet et 1 oignon émincé quelques minutes. Je verse 25cl de vin blanc et j'amène à ébullition pour laisser l'alcool s'évaporer. J'ajoute 4 feuilles de sauge, 1 pincée de sel et de poivre. Je baisse le feu et je laisse mijoter 25 mn à couvert. J'ajoute les rondelles de citron et je laisse mijoter 5 mn de plus.

Pour préparer les légumes au thym, je verse 2 càs d'huile dans une poêle. J'ajoute le fenouil et l'oignon émincés, les dés de poivron, de courgette et d'½ aubergine. Je fais sauter environ 10 mn en remuant. Je baisse le feu et j'ajoute les dés de tomates, 1 càs de thym, de sel et de poivre. Je mélange et je laisse cuire à petit feu 15 mn.

Je m'attaque enfin à la tortilla. Dans une poêle, je fais chauffer 1 càs d'huile. J'ajoute 1 oignon émincé et les tranches de courgettes. Je laisse dorer 5 mn en remuant. Je casse les œufs dans un saladier et je les bats avec 2 càs d'eau, une pincée de sel et de poivre. Je verse les œufs battus dans la poêle, je baisse le feu et je laisse cuire à couvert 5 mn. Quand l'omelette est prise, je la retourne avec précaution pour terminer la cuisson à feu très doux.

Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo... ou le congélateur ✨

à faire le jour J

Poulet à la sauge et quinoa

Je retire les feuilles de sauge et je réchauffe le poulet et le quinoa à feu doux.

Légumes d'été au thym

Je réchauffe à feu doux ; si je veux ajouter une touche asiatique, j'incorpore une petite boîte de haricots mungo (germes de soja).

Saumon aux baies roses et riz basmati

Je prépare la sauce en mélangeant 2 yaourts végétaux, 1 bonne pincée de sel, 2 càs de jus de citron et 1 càc de baies roses concassées.

Je verse dans une petite poêle, je dépose le poisson dessus et je réchauffe 5 mn à couvert et à feu très doux pour ne pas dessécher le saumon.

Tortilla aux courgettes et chorizo

Je coupe 6 tranches fines de chorizo que je fais légèrement revenir à sec dans une petite poêle.

Je sers avec la tortilla froide ou légèrement réchauffée.

Lentilles et riz au massala

J'ajoute 150g de riz cuit dans les lentilles et je réchauffe à feu doux.

Bon appétit !