

# 5 recettes en batch cooking - pour 2

## Liste de courses

1 **Frittata courgette jambon** 

2 **Pois chiches au cumin** 

3 **Sauté de dinde au curry et haricots verts** 

4 **Dhal de lentilles corail** 

5 **Gratin de pommes de terre aux sardines à l'huile** 

### PRIMEUR

- 3 oignons
- 2 tomates
- 1 petite courgette
- 200g de champignons de Paris
- 1 patate douce
- 1 petite carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- Coriandre fraîche

### VIANDE ET POISSON

- 2 tranches de jambon
- 200g de filet de dinde

### PRODUITS FRAIS

- 4 œufs

### ÉPICERIE

- 500g de pommes de terre sous vide
- 250g de pois chiches cuits
- 2 boîtes de sardines à la tomate
- 150g de lentilles corail
- 20cl de lait coco
- Cumin
- Cannelle
- Curry
- Chapelure sans gluten
- 1 grosse boîte de haricots verts

### ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Moutarde
- Concentré de tomates
- Herbes de Provence
- 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 lave 2 tomates** (gratin de pommes de terre), 1 **courgette** (frittata), 1 **patate douce** (dhal), 1 **carotte** et 1 **poivron rouge** (sauté de dinde). **J'épluche** la **courgette**, la **patate douce** et la **carotte**, les 3 **oignons** (1/2 pour les pois chiches + 1/2 pour le sauté + 1 pour le dhal + 1 pour la frittata), 1 **échalote** (dhal) et 1 **gousse d'ail** (gratin de pommes de terre). **J'émince** en fines lamelles les 3 **oignons** et l'**échalote**. **Je coupe** en petits dés la **carotte**, le **poivron**, la **patate douce** ainsi que les tranches de **jambon**. **Je découpe** la **courgette** en fines lanières à l'aide d'un économètre. **Je rince** 150g de **lentilles corail** (dhal), les **pommes de terre** sous vide (gratin de pommes de terre) et les **filets de dinde** (sauté de dinde) que j'éponge. **Je découpe** les **filets de dinde** en dés, les **pommes de terre** et les **tomates** en tranches épaisses (gratin de pommes de terre).

Je prépare le **sauté de dinde** :

Je fais chauffer 1 c à soupe d'**huile végétale** dans une petite cocotte pour faire blondir 1/2 **oignon** émincé. J'ajoute les morceaux de **carotte** et de **poivron** et je laisse mijoter 10 mn à couvert. Je verse 1/2 c à soupe de **curry**, 1 pincée de **sel** et 1/2 verre d'**eau**. Je mélange et j'ajoute les dés de **dinde**. Je couvre et je laisse mijoter 10 mn.



Je passe au **gratin de pommes de terre aux sardines** :

Je préchauffe le four à 180°C. Dans un saladier, je mélange 3 c à soupe d'**huile d'olive**, 1 c à soupe d'**herbes de Provence**, la gousse d'**ail** passée au presse-ail, 1 pincée de **sel** et 1 de **poivre**. J'ajoute les tranches de **pommes de terre** et je mélange en douceur pour garder les tranches entières. Dans un plat à gratin, je dépose les tranches de **pommes de terre** que je recouvre avec les tranches de **tomates**. Je couvre d'un papier cuisson et j'enfourne pour 20 mn.

Je prépare maintenant le **dhal de lentilles corail** :

Dans une casserole, je fais chauffer 1 c à soupe d'**huile végétale**. Je fais suer 1 **oignon** et 1 **échalote** 1 à 2 mn. J'ajoute 1 c à soupe de **curry** et je mélange. Je verse les morceaux de **patate douce** et le **lait de coco**, je mélange et je laisse mijoter 10 mn. J'ajoute les **lentilles**, un peu d'**eau** (juste pour les recouvrir) et je laisse cuire à feu doux 12 mn environ.

Je profite que le four est chaud pour préparer la **frittata courgette - jambon** :

Dans une poêle allant au four, je fais chauffer 1 c à soupe d'**huile** pour y faire blondir doucement 1 **oignon** quelques minutes. J'ajoute les lanières de **courgette** et je laisse mijoter 5 mn à couvert. Pendant ce temps, dans un saladier, je fouette ensemble 4 **œufs**, 1 c à café de **moutarde**, 1 c à café de **concentré de tomate**, 1 c à café d'**herbes de Provence**, 2 c à soupe d'**eau**, 1 pincée de **sel**, 1 pincée de **poivre**. J'incorpore les dés de **jambon** et le contenu de la poêle dans le saladier en remuant le tout. Je reverse le tout dans la poêle chaude et j'enfourne pour 20 mn environ à 160°. Je sors la frittata lorsque les œufs sont bien pris et que le dessus est doré.



Je m'attaque enfin aux **pois chiches au cumin** :

J'égoutte et je rince les **pois chiches**. Je lave brièvement les **champignons** et je les coupe en tranches fines. Je fais chauffer 1 c à soupe d'**huile** dans une sauteuse et j'ajoute l'**oignon** et les **champignons** émincés. Je laisse les champignons rendre leur eau 5 mn à feu doux en remuant. J'ajoute ensuite les **pois chiches**, 1/2 c à café de **cumin**, 1/2 c à café de **cannelle**, une pincée de **sel** et de **poivre**. Je mouille avec 1/2 verre d'**eau** et un trait de **jus de citron** et je laisse mijoter 10 mn.



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

# à faire le jour J



## **Frittata courgette jambon**

Je fais légèrement réchauffer la frittata dans la poêle.  
Peut se compléter d'une salade verte.

-----

## **Pois chiches au cumin**

À déguster chaud ou froid, en entrée ou en accompagnement d'un filet de poisson poché.

-----

## **Sauté de dinde et haricots verts**

Je réchauffe mes haricots verts avec le sauté de dinde, à petit feu.

-----

## **Dhal de lentilles corail**

En option, tu peux ajouter quelques crevettes sautées dans un peu d'huile pendant que le dhal réchauffe lentement à feu doux.

-----

## **Gratin de pommes de terre et sardines à l'huile**

Je préchauffe le four à 180°C. J'ouvre en deux les filets de sardines pour retirer l'arête centrale. Je dispose les filets sur les légumes avec la sauce de la boîte, je saupoudre de chapelure sans gluten et je réchauffe 10 mn.

*Bon appétit !*

# 5 recettes en batch cooking - pour 2

## Liste de courses

### 1 Frittata courgette jambon

-----

### 2 Pois chiches au cumin

-----

### 3 Sauté de dinde au curry et haricots verts

-----

### 4 Dhal de lentilles corail

-----

### 5 Gratin de pommes de terre aux sardines à l'huile

#### PRIMEUR

- 3 oignons
- 2 tomates
- 1 petite courgette
- 200g de champignons de Paris
- 1 patate douce
- 1 petite carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- Coriandre fraîche

#### VIANDE ET POISSON

- 2 tranches de jambon
- 200g de filet de dinde

#### PRODUITS FRAIS

- 4 œufs

#### ÉPICERIE

- 500g de pommes de terre sous vide
- 250g de pois chiches cuits
- 2 boîtes de sardines à la tomate
- 150g de lentilles corail
- 20cl de lait coco
- Cumin
- Cannelle
- Curry
- Chapelure sans gluten
- 1 grosse boîte de haricots verts

#### ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Moutarde
- Concentré de tomates
- Herbes de Provence
- 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 lave** 2 tomates (gratin de pommes de terre), 1 courgette (frittata), 1 patate douce (dhal), 1 carotte et 1 poivron rouge (sauté de dinde). **J'épluche** la courgette, la patate douce et la carotte, les 3 oignons (1/2 pour les pois chiches + 1/2 pour le sauté + 1 pour le dhal + 1 pour la frittata), 1 échalote (dhal) et 1 gousse d'ail (gratin de pommes de terre). **J'émince** en fines lamelles les 3 oignons et l'échalote. **Je coupe** en petits dés la carotte, le poivron, la patate douce ainsi que les tranches de jambon. **Je découpe** la courgette en fines lanières à l'aide d'un économètre. **Je rince** 150g de lentilles corail (dhal), les pommes de terre sous vide (gratin de pommes de terre) et les filets de dinde (sauté de dinde) que j'éponge. **Je découpe** les filets de dinde en dés, les pommes de terre et les tomates en tranches épaisses (gratin de pommes de terre).

Je prépare le **sauté de dinde** :

Je fais chauffer 1 c à soupe d'huile végétale dans une petite cocotte pour faire blondir 1/2 oignon émincé. J'ajoute les morceaux de carotte et de poivron et je laisse mijoter 10 mn à couvert. Je verse 1/2 c à soupe de curry, 1 pincée de sel et 1/2 verre d'eau. Je mélange et j'ajoute les dés de dinde. Je couvre et je laisse mijoter 10 mn.

Je passe au **gratin de pommes de terre aux sardines** :

Je préchauffe le four à 180°C. Dans un saladier, je mélange 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe d'herbes de Provence, la gousse d'ail passée au presse-ail, 1 pincée de sel et 1 de poivre. J'ajoute les tranches de pommes de terre et je mélange en douceur pour garder les tranches entières. Dans un plat à gratin, je dépose les tranches de pommes de terre que je recouvre avec les tranches de tomates. Je couvre d'un papier cuisson et j'enfourne pour 20 mn.

Je prépare maintenant le **dhal de lentilles corail** :

Dans une casserole, je fais chauffer 1 c à soupe d'huile végétale. Je fais suer 1 oignon et 1 échalote 1 à 2 mn. J'ajoute 1 c à soupe de curry et je mélange. Je verse les morceaux de patate douce et le lait de coco, je mélange et je laisse mijoter 10 mn. J'ajoute les lentilles, un peu d'eau (juste pour les recouvrir) et je laisse cuire à feu doux 12 mn environ.

Je profite que le four est chaud pour préparer la **frittata courgette - jambon** :

Dans une poêle allant au four, je fais chauffer 1 c à soupe d'huile pour y faire blondir doucement 1 oignon quelques minutes. J'ajoute les lanières de courgette et je laisse mijoter 5 mn à couvert. Pendant ce temps, dans un saladier, je fouette ensemble 4 œufs, 1 c à café de moutarde, 1 c à café de concentré de tomate, 1 c à café d'herbes de Provence, 2 c à soupe d'eau, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre. J'incorpore les dés de jambon et le contenu de la poêle dans le saladier en remuant le tout. Je reverse le tout dans la poêle chaude et j'enfourne pour 20 mn environ à 160°. Je sors la frittata lorsque les œufs sont bien pris et que le dessus est doré.

Je m'attaque enfin aux **pois chiches au cumin** :

J'égoutte et je rince les pois chiches. Je lave brièvement les champignons et je les coupe en tranches fines. Je fais chauffer 1 c à soupe d'huile dans une sauteuse et j'ajoute l'oignon et les champignons émincés. Je laisse les champignons rendre leur eau 5 mn à feu doux en remuant. J'ajoute ensuite les pois chiches, 1/2 c à café de cumin, 1/2 c à café de cannelle, une pincée de sel et de poivre. Je mouille avec 1/2 verre d'eau et un trait de jus de citron et je laisse mijoter 10 mn.

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

# à faire le jour J

## **Frittata courgette jambon**

Je fais légèrement réchauffer la frittata dans la poêle.  
Peut se compléter d'une salade verte.

## **Pois chiches au cumin**

À déguster chaud ou froid, en entrée ou en accompagnement d'un filet de poisson poché.

## **Sauté de dinde et haricots verts**

Je réchauffe mes haricots verts avec le sauté de dinde, à petit feu.

## **Dhal de lentilles corail**

En option, tu peux ajouter quelques crevettes sautées dans un peu d'huile pendant que le dhal réchauffe lentement à feu doux.

## **Gratin de pommes de terre et sardines à l'huile**

Je préchauffe le four à 180°C. J'ouvre en deux les filets de sardines pour retirer l'arête centrale. Je dispose les filets sur les légumes avec la sauce de la boîte, je saupoudre de chapelure sans gluten et je réchauffe 10 mn.

Bon appétit !