

# 5 recettes végé en batch cooking - pour 2

## Liste de courses

1

### Tomates farcies végétariennes

2

### Raïta de pommes de terre

3

### Dhal méditerranéen

4

### Pois gourmands sautés aux champignons

5

### Patate douce & poivrons rôtis au sarrasin

#### PRIMEUR

- 2 courgettes
- 300 g pois gourmands
- 200 g champignons de Paris
- 4 tomates
- 1 patate douce
- 1 carotte
- 2 poivrons rouges
- 1/2 concombre
- 1 oignon jaune
- 1 oignon rouge
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Basilic frais
- Coriandre fraîche ou Persil

#### ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel, Poivre
- Jus de citron
- Sauce soja sans gluten (Tamari)
- Herbes de Provence
- 1/2 bouillon cube sans gluten

#### ÉPICERIE

- 500g pommes de terre cuites
- 250g de lentilles corail
- 120g de sarrasin
- 60g quinoa
- Graines de pavot
- Graines de tournesol ou de sésame ou de courges
- Graines de cumin
- Cumin moulu
- Piment d'Espelette
- Garam masala
- Gingembre moulu
- Paprika doux

#### PRODUITS FRAIS

- 1 yaourt végétal + 1 facultatif ou crème végétale

- 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 (pages 2 et 3)
- 3) Chaque jour, je réalise la dernière étape avant de servir (page 4)

# Ma séance de batch cooking

Pour une séance sereine et fluide, je te conseille de faire le vide dans ton évier et ton plan de travail, avant de sortir tous les ingrédients ainsi que plusieurs bols ou saladiers pour y déposer chaque légume découpé.

Le plus simple est de peler, rincer et découper tous les légumes. Sauf indication contraire, ils sont à découper en petits dés, pour une cuisson homogène et plus rapide !

Donc c'est parti pour l'épluchage et la découpe de :

- 1 patate douce (dhal)
- 2 courgettes (dhal)
- 1/2 concombre (tomates farcies)
- 1 carotte à râper (tomates farcies)
- 2 poivrons (1,5 pour patate douce & poivrons rôtis et 0,5 pour le dhal)
- 500g de pommes de terre cuites, en rondelles ou en dés, c'est comme tu préfères 😊 (raïta)
- 4 échalotes à émincer finement (2 pour la raïta, 1 pour les pois gourmands et 1 pour les tomates farcies)
- 1 oignon jaune à émincer finement aussi (dhal)
- 1 oignon rouge (patate douce & poivrons rôtis) à couper en tranches très épaisses (sinon elles risquent de brûler très vite dans le four !)
- 2 gousses d'ail à hacher ou passer au presse-ail (dhal)
- 200g de champignons de Paris (pois gourmands & champignons) à émincer en fines tranches.

Je te conseille d'arroser les champignons de jus de citron si tu ne veux pas qu'ils noircissent + !

Enfin, il reste à découper le dessus des tomates, les vider à l'aide d'une cuillère et réduire la chair en petits morceaux.

Avant la prochaine étape, prends le temps de :

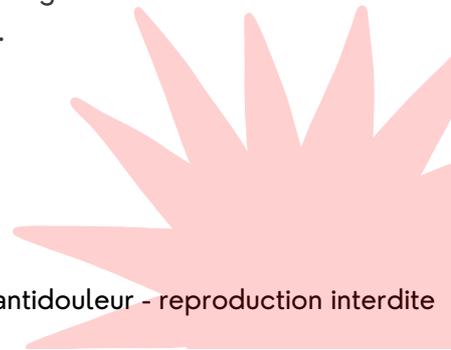
- rincer 60g de quinoa, 120g de sarrasin, 300g de pois gourmands et 250g de lentilles corail (ciao la poussière et les impuretés ),
- préchauffer le four Th 6 et préparer une plaque (lèche-frite) en la recouvrant d'un papier sulfurisé.



Tu peux maintenant faire bouillir de l'eau dans 2 casseroles.

Une avec environ 250mL d'eau, dans laquelle tu plongeras 120g de sarrasin rincé pour le laisser cuire 12 mn environ, à petits bouillons de préférence. Quand il est tendre, tu peux l'égoutter s'il reste de l'eau et le laisser refroidir.

Dans la 2<sup>de</sup> casserole, il te faut 90mL d'eau bouillante pour cuire 60g de quinoa environ 10mn à petit feu. Lorsqu'il a absorbé toute l'eau, tu peux couper le feu, l'égrainer avec une fourchette et le laisser gonfler à couvert. Il sera prêt pour farcir les tomates.



# Ma séance de batch cooking - suite

Et si on démarrait par la patate douce & poivrons rôtis ?

Dans un saladier, arrose les dés de **patate douce** d'1 c à soupe d'**huile** + 1 c à café de **paprika** + 1 c à café de **gingembre**. Mélange pour bien enrober les morceaux de patate douce et place-les sur la plaque du four. C'est parti pour 10 mn de cuisson. Dans le même saladier, dépose les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. Verse un peu d'**huile** (et les épices s'il n'en reste pas assez au fond du saladier) et mélange le tout. Au bout des premières 10 mn, tu peux retourner les dés de patate douce et déposer les morceaux de poivron et oignon pour 10 mn de plus. C'est bon ? Tout est tendre ? Alors tu peux éteindre le four et laisser refroidir tranquillement.

Il est temps de passer au dhal méditerranéen.



Dans une casserole, on commence par faire bouillir 900mL d'eau pour y faire cuire les 250g de **lentilles** avec 1/2 **bouillon cube**. Laisse mijoter 10 à 12 mn. Quand elles sont tendres, tu peux les égoutter s'il reste de l'eau.

Dans une poêle, fais chauffer un peu d'**huile d'olive** avec 1 c à café de **paprika doux** et l'**ail** pressé. Ajoute les dés de **courgette**, **poivron**, **oignon** et laisse revenir 5 mn. Ensuite, tu peux baisser le feu, verser 1 c à soupe d'**herbes de Provence**, 1/4 c à café de **piment moulu**, un peu de **sel**, mélanger et laisser mijoter 10 mn à couvert. Quand les légumes sont tendres, tu peux couper le feu, ajouter les **lentilles** et laisser refroidir.

Au tour de la raïta de pomme de terre. Dans une poêle, fais chauffer 1 c à soupe d'**huile** pour y faire blondir les 2 **échalotes** émincées. Ajoute les **pommes de terre** coupées, 1/4 c à café de **cumin moulu**, un peu de **sel** et de **poivre** et mélange pour bien enrober les pommes de terre. Tu as fait le plus dur : il te restera 5 mn de préparation le jour J 😊.

Il nous manque quoi ? les pois gourmands sautés aux champignons, bien sûr ! Tu vas voir, ça va vite .

Tu fais chauffer 1 c à soupe d'**huile** dans une poêle ou un wok et tu mets à dorer légèrement 1/2 c à café de **graines de cumin** avec 1/4 c à café de **piment d'Espelette**, juste 1 à 2 mn. Incorpore l'**échalote** émincée, mélange et laisse l'échalote s'attendrir à feu doux quelques minutes.

Tu peux ensuite ajouter les **champignons** et les **pois gourmands** avec 1/2 c à café de **garam masala**, bien mélanger et laisser mijoter à couvert environ 10 minutes, jusqu'à tendreté des pois gourmands.

Tu peux enfin faire les tomates farcies :

Dans un saladier, rassemble donc les dés de **concombre**, la **carotte** râpée, l'**échalote** émincée et la chair des **tomates**. Tu peux même découper en petits dés les "chapeaux" des tomates et les inclure dans la farce car, de toutes façons, ils ne tiennent jamais sur les tomates farcies 😊.

Cisèle par dessus le **persil** (ou la **coriandre**). Tu peux ajouter le **quinoa** refroidi + 1 c à soupe d'**huile d'olive** + 1 c à café de **jus de citron** + **sel** et **poivre**.

Mélange bien et remplis les tomates que tu peux placer directement au frais.

Et voilà, c'est terminé pour aujourd'hui !

Quand tout est refroidi, tu peux placer tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (ou le congélateur ✨), en attendant la touche finale, le jour J .

# à faire le jour J



## **Tomates farcies végétariennes**

Tu peux laisser revenir à température ambiante pendant 15 à 20 minutes... ou les manger vraiment froides ! 😊

---

## **Raïta de pommes de terre**

Bonne nouvelle : elle peut se manger chaude ou froide !  
Il te reste à toaster les graines de cumin : dans une petite poêle, fais chauffer à sec 1 c à café de graines de cumin, pendant 1 minute environ, sur feu très doux (il faut qu'elles soient juste toastées, pas brûlées ). Ajoute-les dans le yaourt, avec un peu de coriandre fraîche ciselée et mélange.

---

## **Dhal méditerranéen**

À réchauffer 10 minutes à feu doux. N'oublie pas d'ajouter le basilic ciselé juste avant de servir !

---

## **Pois gourmands sautés aux champignons**

Ajoute le jus de citron et les graines de pavot avant de servir.  
Si tu veux adoucir le feu des épices, tu peux mélanger avec un yaourt ou un peu de crème végétale.

---

## **Patate douce & poivrons rôtis au sarrasin**

Il reste à mélanger les légumes rôtis avec le sarrasin, 1 c à soupe de sauce soja et une poignée de graines au choix. C'est prêt !

*Bon appétit !*

# 5 recettes végé en batch cooking - pour 2

## Liste de courses

### PRIMEUR

- 2 courgettes
- 300 g pois gourmands
- 200 g champignons de Paris
- 4 tomates
- 1 patate douce
- 1 carotte
- 2 poivrons rouges
- 1/2 concombre
- 1 oignon jaune
- 1 oignon rouge
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Basilic frais
- Coriandre fraîche ou Persil

### ÉPICERIE

- 500g pommes de terre cuites
- 250g de lentilles corail
- 120g de sarrasin
- 60g quinoa
- Graines de pavot
- Graines de tournesol ou de sésame ou de courges
- Graines de cumin
- Cumin moulu
- Piment d'Espelette
- Garam masala
- Gingembre moulu
- Paprika doux

### ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel, Poivre
- Jus de citron
- Sauce soja sans gluten (Tamari)
- Herbes de Provence
- 1/2 bouillon cube sans gluten

### PRODUITS FRAIS

- 1 yaourt végétal + 1 facultatif ou crème végétale

**Tomates farcies végétariennes** : 4 tomates, 60g de quinoa , 1/2 concombre, 1 carotte, 1 échalote, persil ou coriandre fraîche, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à café de jus de citron, sel, poivre.

**Raïta de pommes de terre** : 500g de pommes de terre cuites, 1 yaourt végétal, 2 échalotes, 1 c à café de graines de cumin, 1/4 c à café de cumin moulu, 2 c à soupe de feuilles de coriandre ciselées, huile, sel, poivre.

**Dhal méditerranéen** : 250g de lentilles, 1/2 bouillon cube, huile d'olive, 1 c à café de paprika doux, 2 gousses d'ail, 2 courgettes, 1/2 poivron, 1 oignon, 1 c à soupe d'herbes de Provence, 1/4 c à café de piment moulu, basilic frais, sel.

**Pois gourmands sautés aux champignons** : 300g de pois gourmands, 200g de champignons de Paris, 1 c à soupe d'huile, 1/2 c à café de graines de cumin, 1/4 c à café de piment moulu, 1 échalote, 1/2 c à café de garam masala, jus de citron, graines de pavot. Facultatif : 1 yaourt nature ou crème végétale.

**Patate douce & poivrons rôtis au sarrasin** : 120g de sarrasin, 1 patate douce, 1,5 poivron rouge, 1 oignon rouge, 1 c à soupe d'huile, 1 c à café de paprika, 1 c à café de gingembre, sauce soja, graines au choix (tournesol, courge, sésame...).

# Ma séance de batch cooking

**Pour une séance sereine et fluide, je te conseille de faire le vide dans ton évier et ton plan de travail, avant de sortir tous les ingrédients ainsi que plusieurs bols ou saladiers pour y déposer chaque légume découpé.**

Le plus simple est de peler, rincer et découper tous les légumes. Sauf indication contraire, ils sont à découper en petits dés, pour une cuisson homogène et plus rapide !

Donc c'est parti pour l'épluchage et la découpe de :

- 1 patate douce (dhal)
- 2 courgettes (dhal)
- 1/2 concombre (tomates farcies)
- 1 carotte à râper (tomates farcies)
- 2 poivrons (1,5 pour patate douce & poivrons rôtis et 0,5 pour le dhal)
- 500g de pommes de terre cuites, en rondelles ou en dés, c'est comme tu préfères (raïta)
- 4 échalotes à émincer finement (2 pour la raïta, 1 pour les pois gourmands et 1 pour les tomates farcies)
- 1 oignon jaune à émincer finement aussi (dhal)
- 1 oignon rouge (patate douce & poivrons rôtis) à couper en tranches très épaisses (sinon elles risquent de brûler très vite dans le four !)
- 2 gousses d'ail à hacher ou passer au presse-ail (dhal)
- 200g de champignons de Paris (pois gourmands & champignons) à émincer en fines tranches.

Je te conseille d'arroser les champignons de jus de citron si tu ne veux pas qu'ils noircissent !

Enfin, il reste à découper le dessus des tomates, les vider à l'aide d'une cuillère et réduire la chair en petits morceaux.

Avant la prochaine étape, prends le temps de :

- rincer 60g de quinoa, 120g de sarrasin, 300g de pois gourmands et 250g de lentilles corail (ciao la poussière et les impuretés),
- préchauffer le four Th 6 et préparer une plaque (lèche-frite) en la recouvrant d'un papier sulfurisé.

Tu peux maintenant faire bouillir de l'eau dans 2 casseroles.

Une avec environ 250mL d'eau, dans laquelle tu plongeras 120g de sarrasin rincé pour le laisser cuire 12 mn environ, à petits bouillons de préférence. Quand il est tendre, tu peux l'égoutter s'il reste de l'eau et le laisser refroidir.

Dans la 2nde casserole, il te faut 90mL d'eau bouillante pour cuire 60g de quinoa environ 10mn à petit feu. Lorsqu'il a absorbé toute l'eau, tu peux couper le feu, l'égrainer avec une fourchette et le laisser gonfler à couvert. Il sera prêt pour farcir les tomates.

# Ma séance de batch cooking - suite

Et si on démarrait par la patate douce & poivrons rôtis ?

Dans un saladier, arrose les dés de patate douce d'1 c à soupe d'huile + 1 c à café de paprika + 1 c à café de gingembre. Mélange pour bien enrober les morceaux de patate douce et place-les sur la plaque du four. C'est parti pour 10 mn de cuisson. Dans le même saladier, dépose les morceaux de poivron et d'oignon. Verse un peu d'huile (et les épices s'il n'en reste pas assez au fond du saladier) et mélange le tout. Au bout des premières 10 mn, tu peux retourner les dés de patate douce et déposer les morceaux de poivron et oignon pour 10 mn de plus. C'est bon ? Tout est tendre ? Alors tu peux éteindre le four et laisser refroidir tranquillement.

Il est temps de passer au dhal méditerranéen.

Dans une casserole, on commence par faire bouillir 900mL d'eau pour y faire cuire les 250g de lentilles avec 1/2 bouillon cube. Laisse mijoter 10 à 12 mn. Quand elles sont tendres, tu peux les égoutter s'il reste de l'eau.

Dans une poêle, fais chauffer un peu d'huile d'olive avec 1 c à café de paprika doux et l'ail pressé. Ajoute les dés de courgette, poivron, oignon et laisse revenir 5 mn. Ensuite, tu peux baisser le feu, verser 1 c à soupe d'herbes de Provence, 1/4 c à café de piment moulu, un peu de sel, mélanger et laisser mijoter 10 mn à couvert. Quand les légumes sont tendres, tu peux couper le feu, ajouter les lentilles et laisser refroidir.

Au tour de la raïta de pomme de terre. Dans une poêle, fais chauffer 1 c à soupe d'huile pour y faire blondir les 2 échalotes émincées. Ajoute les pommes de terre coupées, 1/4 c à café de cumin moulu, un peu de sel et de poivre et mélange pour bien enrober les pommes de terre. Tu as fait le plus dur : il te restera 5 mn de préparation le jour J.

Il nous manque quoi ? les pois gourmands sautés aux champignons, bien sûr ! Tu vas voir, ça va vite.

Tu fais chauffer 1 c à soupe d'huile dans une poêle ou un wok et tu mets à dorer légèrement 1/2 c à café de graines de cumin avec 1/4 c à café de piment d'Espelette, juste 1 à 2 mn. Incorpore l'échalote émincée, mélange et laisse l'échalote s'attendrir à feu doux quelques minutes.

Tu peux ensuite ajouter les champignons et les pois gourmands avec 1/2 c à café de garam masala, bien mélanger et laisser mijoter à couvert environ 10 minutes, jusqu'à tendreté des pois gourmands.

Tu peux enfin faire les tomates farcies :

Dans un saladier, rassemble donc les dés de concombre, la carotte râpée, l'échalote émincée et la chair des tomates. Tu peux même découper en petits dés les "chapeaux" des tomates et les inclure dans la farce car, de toutes façons, ils ne tiennent jamais sur les tomates farcies.

Cisèle par dessus le persil (ou la coriandre). Tu peux ajouter le quinoa refroidi + 1 c à soupe d'huile d'olive + 1 c à café de jus de citron + sel et poivre.

Mélange bien et remplis les tomates que tu peux placer directement au frais.

**Et voilà, c'est terminé pour aujourd'hui !**

**Quand tout est refroidi, tu peux placer tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (ou le congélateur), en attendant la touche finale, le jour J.**

# à faire le jour J

## **Tomates farcies végétariennes**

Tu peux laisser revenir à température ambiante pendant 15 à 20 minutes... ou les manger vraiment froides !

## **Raïta de pommes de terre**

Bonne nouvelle : elle peut se manger chaude ou froide !  
Il te reste à toaster les graines de cumin : dans une petite poêle, fais chauffer à sec 1 c à café de graines de cumin, pendant 1 minute environ, sur feu très doux (il faut qu'elles soient juste toastées, pas brûlées). Ajoute-les dans le yaourt, avec un peu de coriandre fraîche ciselée et mélange.

## **Dhal méditerranéen**

À réchauffer 10 minutes à feu doux. N'oublie pas d'ajouter le basilic ciselé juste avant de servir !

## **Pois gourmands sautés aux champignons**

Ajoute le jus de citron et les graines de pavot avant de servir.  
Si tu veux adoucir le feu des épices, tu peux mélanger avec un yaourt ou un peu de crème végétale.

## **Patate douce & poivrons rôtis au sarrasin**

Il reste à mélanger les légumes rôtis avec le sarrasin, 1 c à soupe de sauce soja et une poignée de graines au choix. C'est prêt !

*Bon appétit !*