

Batch cooking Décembre

Bases aliments

Légumes	Féculents	Sources de protéines
Carottes	Pommes de terre	Poulet
Champignons	Pâtes complètes	Saumon
Poireaux		Haricots rouges
Épinards		Quinoa

Menu de la semaine – 4 personnes

Jour	Plat principal	Accompagnement
Lundi	Pâtes complètes champignons–épinards + ricotta	Salade + poulet grillé
Mardi	Galettes sarrasin saumon–épinard	Salade
Mercredi	Parmentier carottes–poireaux & haricots rouges	Soupe de légumes
Jeudi	Soupe poireaux–pommes de terre	Pain grillé + œuf poché ou tofu
Vendredi	Saumon grillé	Fondue de poireaux + pommes de terre vapeur
Samedi	Gratin quinoa–poireaux–feta	Salade épinards + noix
Dimanche	Tarte champignons & ricotta	Tofu grillé ou bacon

Batch cooking – en 2 sessions

⇒ SESSION 1 – Légumes & Préparations de base (1h – 1h15)

1. Poireaux

- Émincer **12–14 poireaux**
- Faire revenir 6–8 min avec 1 càs huile ou un filet d'eau
→ Une partie servira au gratin (4 poireaux), au parmentier et à la fondue de vendredi.

2. Carottes

- Éplucher **14–16 carottes**
- Cuire vapeur ou eau
→ Réserver pour la soupe + parmentier.

3. Épinards

- Laver **1,5–2 kg**
- Sauter 2–3 min avec un filet d'huile
→ Pour galettes, pâtes du lundi, salade du samedi.

4. Champignons

- Émincer **1,2–1,5 kg**
- Faire revenir avec 1 gousse ail + 1 càs huile
→ Pour pâtes lundi + tarte dimanche.

5. Purée carottes-pommes de terre (Mercredi + Soupe)

- Cuire **8 carottes + 800 g pommes de terre**
- Écraser avec 4 càs huile + un peu de lait, sel, poivre
→ Utilisée pour le Parmentier.

Tout stocker dans des boîtes hermétiques.

⇒ SESSION 2 – Préparations plats (1h – 1h30)

Galettes sarrasin saumon-épinard (8 galettes)

*(Préparer la PÂTE en batch, cuire les galettes le jour J ou avant)**

Pâte :

- 250 g farine sarrasin
- 2 œufs
- 500 ml eau
- Sel

Mélanger → Repos 30 min → Stocker.

Garniture à préparer maintenant :

- 400 g saumon cuit émietté
- 400 g épinards cuits
- 8 càs crème
- Sel/poivre

→ Stocker.

→ Les galettes sont garnies et réchauffées le **mardi**.

Parmentier carottes-poireaux & haricots rouges

Ingrédients batch :

- Poireaux pré-cuits (session 1)
- Purée carotte–PDT
- 1 boîte haricots rouges

- 1 gousse ail
- Thym

Préparation batch :

1. Faire revenir poireaux + ail **20 min.**
2. Ajouter haricots + 3 càs eau + thym → cuire 5–10 min.
3. Monter parmentier : poireaux/haricots → purée → parmesan.
4. Conserver (gratiner le jour J).

Tarte champignons & ricotta (préparer la garniture uniquement)

- Champignons pré-cuits
- 250 g ricotta
- 2 œufs
- Poivre, persil

→ Mélanger, stocker.

→ Cuire la tarte **dimanche**.

Préparer la base pour la soupe poireaux-PDT

- Réserver un mélange poireaux + carottes cuits
- Ajouter PDT crues coupées (à cuire le jeudi).

Actions du jour J – récap express

Jour	Action rapide
Lundi	Cuire pâtes + mélanger avec champignons/épinards + ricotta. Réchauffer poulet + préparer salade.
Mardi	Cuire ou réchauffer les galettes + garnir. Préparer salade.
Mercredi	Gratiner parmentier 10 min + réchauffer soupe.
Jeudi	Cuire la soupe (ajouter eau + assaisonnement) + pain grillé + œuf poché ou tofu sauté.
Vendredi	Cuire saumon + réchauffer fondue poireaux + cuire PDT vapeur.
Samedi	Réaliser le gratin quinoa–poireaux–feta (quinoa cru + bouillon → four 35 min). Préparer salade épinards/noix.
Dimanche	Étaler pâte brisée + garnir champignons/ricotta → cuire 30–35 min. Griller tofu ou bacon.

Liste de courses complète – 4 personnes (corrigée)

Légumes

- Poireaux : **12–14**
- Carottes : 14–16
- Épinards : 1,5–2 kg
- Champignons : 1,2–1,5 kg
- Salade verte + tomates cerises
- Pommes de terre : 1–1,1 kg

Féculents

- Quinoa cru : **160 g**
- Pâtes complètes : 240–480 g
- Farine sarrasin : 250 g
- Pâte brisée : 1 rouleau

Protéines

- Poulet : 600 g
- Saumon : 800 g (400 g galettes + 400 g vendredi)
- Haricots rouges : 2 boîtes
- Œufs : 12
- Tofu ou bacon : 150–200 g

Produits laitiers

- Feta : **100 g**
- Ricotta : 350 g
- Parmesan : 8 càs
- Crème semi-liquide : 1 briquette
- Lait : 300 ml minimum

Épicerie / Divers

- Bouillon : prévoir au moins **400 ml**
- Huile d'olive
- Ail
- Thym, persil
- Sel, poivre