

Batch cooking Janvier

Bases aliments

Légumes	Féculents	Sources de protéines
Carottes	Patate douce	Bœuf pour bourguignon
Epinards	Quinoa	Pois chiche
Navet	Riz basmati	Steak haché ou haché végétal
Oignon	Lasagne	Bacon
Champignon, salade verte ou autres légumes d'hiver	Pomme de terre	Œuf/thon en conserve

Menu de la semaine – 4 personnes

Jour	Plat principal + recette	Accompagnement / Complément
Lundi	Soupe à l'oignon	Salade verte + omelette
Mardi	Lasagne	Salade verte avec vinaigrette légère
Mercredi	Tajine d'hiver (navet, carotte, courge...)	Quinoa ou couscous + herbes fraîches
Jeudi	Wrap de carotte	Thon, St Môret, œuf, salade
Vendredi	Dhal de légumes et pois chiche	Riz basmati
Samedi	Flammekuech	Salade/Soupe de légume
Dimanche	Bœuf bourguignon	Pomme de terre/chou-fleur vapeur

Déroulement du batch cooking (≈3h)

1. Préparations communes (30 min)

- Éplucher et émincer **tous les oignons**.
- Éplucher et couper **carottes, navets, patates douces, courge**.
- Laver et essorer **épinards et salade verte**.
- Rincer les pois chiches (ou trempage la veille si pois chiches secs).

2. Cuissons mijoté (cuisson longue)

Bœuf bourguignon – 4 pers

- 600 g collier de bœuf
- 2 càs huile d'olives
- 1 càs farine
- 4 carottes
- 2 oignons
- 200 g Champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 40 cl (ou de vin rouge)
- 100 ml fond de veau
- Sel, poivre, persil, ciboulette

Préparation :

1. Coupez la viande en gros cubes. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et saisir la viande à feu vif.
 2. Ajoutez les carottes et les oignons coupés en rondelles, saupoudrez de farine, mélangez et laissez le tout colorer légèrement.
 3. Mouillez avec le vin et le fond de veau. Ajouter l'ail écrasé, le bouquet garni et les herbes aromatiques.
 4. Couvrir et laisser mijoter pendant 2 à 3h à feu très doux en remuant de temps en temps.
 5. Ajoutez les champignons coupés en lamelles 20 min avant la fin de la cuisson. Salez, poivrez et servez chaud.
- Des pommes de terre vapeur accompagnent parfaitement ce plat.

3 Plats mijotés (cuisson intermédiaire)

Tajine d'hiver – 4 pers

- 800 g légumes d'hiver : Céleri rave, carotte, courge
- 250 g panais, patate douce
- 200 g pois chiche
- 1 gros oignon
- 1 càc ras el hanout
- 1 càc gingembre en poudre
- ½ càc cumin
- 1 càc miel liquide
- 1 l bouillon de légumes
- 2 càs huile d'olive
- Quelques brins de coriandre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Détailler les légumes en cubes d'environ 2 cm de côté.
2. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle ou un wok à feu moyen. Y faire revenir l'oignon 1 minute, puis ajouter dans l'ordre les légumes qui cuisent du plus longtemps au moins longtemps.

3. Saupoudrer les légumes avec les épices, le sel et le poivre, ajouter le miel et cuire encore 5 minutes en remuant pour qu'ils s'imprègnent bien du goût.
4. Recouvrir avec le bouillon et laisser frémir à couvert 30 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres
5. Après 10 minutes, découvrir, ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson encore 10 minutes. Servir avec de la semoule.

Soupe à l'oignon - 4 pers

- 4 oignons.
- 20 g Beurre végétal ou à base de lait de vache
- 1 càs farine
- 20 cl vin blanc
- 1,50 l eau avec 2 cubes de bouillon de légumes
- 4 tranches de pain céréale
- 50 g comté râpé

Préparation

1. Epluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons 6 à 7 min.
3. Saupoudrez les oignons de farine, mélangez et laissez cuire 30 sec.
4. Salez, poivrez et versez le bouillon et le vin blanc. Couvrez et laissez cuire au moins 30 min.
5. Versez la soupe dans 4 bols individuels passant au four.
6. Disposez les tranches de pain de campagne sur la soupe, parsemez de gruyère râpé et passez sous le grill quelques min.
Servir aussitôt

Dhal légumes & pois chiches – 4 pers

- 300 g pois chiches en boîte ou précuit
- 1 briquette de crème coco
- 6 carottes
- 500 g pousses d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càs huile d'olive
- 1 càc curry
- 1 càc cumin
- sel, poivre,

Préparation

1. Eplucher et couper les carottes en petits dés. Eplucher l'ail et l'oignon.
2. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail haché dans une sauteuse avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les carottes et laisser revenir 5 minutes. Ajouter 1 à 2 càc de curry ou plus selon vos goûts. Ajouter 1/2 verre d'eau et faire cuire 30 mn. A la fin ajouter les feuilles d'épinards fraîches.
3. Lorsque les légumes sont tendres, verser le lait de coco, les pois chiches, saler et poivrer. faire mijoter 10 mn
Servir avec du riz.

4 Cuissons fours

Lasagnes – 4 pers

- 12 plaques de lasagnes sèches pre cuites
- 60g parmesan
- Sauce bolognaise
- 3 càc huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 400 g bœuf maigre à 5%
- 400 g carottes hachées ou râpées
- 1 moyenne boîte de tomates pelées
- 1 càs concentré de tomates
- 3 gousses d'ail pilés
- 1 verre de bouillon de légumes
- 1 basilic
- sel poivre, herbes de provence

Sauce béchamel

- 0.75 l lait
- 70 g farine
- 1,5 bouillons de cubes de légumes

Préparation :

1. Sauce bolognaise :

Dans une cocotte faire dorer avec l'huile, l'oignon, la viande, les carottes, puis ajouter les tomates pelées avec le jus, le concentré de tomates, l'ail, le basilic, les herbes et le bouillon. Saler, poivrer et laisser mijoter 30 mn

2. Sauce béchamel allégée

Prélevez 2 cl de lait froid pour y délayer la farine. Faire chauffer le reste du lait avec le bouillon de cube, le sel et le poivre. Quand le lait commence à bouillir, verser la préparation lait/farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Remuer sans cesse (10 mn) jusqu'à que la béchamel épaississe. Retirez du feu.

3. Lasagnes

Préchauffer le four à 180°C. Dans un grand plat à gratin étaler une couche de sauce bolognaise puis une couche de pâtes puis, une autre couche de pâtes, de la sauce bolognaise et de la béchamel.

Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer par la béchamel et le parmesan. Enfourner 45 mn.

Il est normal que la sauce béchamel soit un peu liquide car les pâtes absorbent le jus pendant la cuisson.

Flammekueche – 4 à 6 pers

- 160 g farine complète
- 1 sachet de levure chimique
- 9 cl d'eau
- 100 g fromage à tartiner végétal
- 2 càs crème soja
- 500 g Oignons

- 1 càs Moutarde
- 100 g dés de tofu fumé

Préparation

1. Préchauffer four à 220°(th 7)
2. Dans une terrine, mettre farine, levure et le sel, ajouter l'huile puis l'eau petit à petit et travailler la pate pour obtenir une boule.
3. Étaler la pate, assez fine, sur feuille cuisson.
4. Mélanger fromage , la crème et la moutarde, sel et poivre. Étaler la préparation sur la pâte puis repartir les oignons et les dés de tofus fumés.
Enfournez 20 min.

5 Féculents (en parallèle)

- **Quinoa** : 300 g cru
- **Riz basmati** : 300 g cru

Cuire, refroidir, stocker en boîtes hermétiques.

À préparer le jour même

- Omelette
- Salade verte (assaisonnement)
- Wraps de carotte + garniture
- Pommes de terre & chou-fleur vapeur

Liste des courses

Fruits & légumes

- 2 kg carottes
- 4 navets
- 1 céleri-rave
- 1 petite courge
- 2 patates douces
- 1 panais
- 2 kg oignons
- 500 g champignons de Paris
- 500 g épinards frais
- 1 salade verte
- 1 chou-fleur
- Pommes de terre (1,5 kg)
- Ail
- Coriandre fraîche

Crèmerie / alternatives végétales

- Lait ou boisson végétale (1 L)
- Crème ou crème soja / lait de coco
- Fromage râpé (comté ou gruyère)
- Fromage à tartiner végétal ou st moret
- Œufs (12)

Épicerie / féculents

- Riz basmati
- Quinoa
- Semoule
- Plaques de lasagnes
- Farine complète
- Pain céréales
- Bouillon légumes (cubes)
- Fond de veau
- Tomates pelées + concentré
- Pois chiches (2 à 3 bocaux)
- Huile d'olive
- Moutarde
- Miel

Viandes / substituts

- 600 g bœuf bourguignon
- 400 g bœuf haché 5 % ou haché végétal
- Tofu fumé (100 g)
- Thon en conserve

Épices & herbes

- Curry
- Cumin
- Gingembre
- Ras el hanout
- Herbes de Provence
- Basilic
- Sel, poivre