

MENU BATCH COOKING – 7 JOURS (FÉVRIER)

Ingrédient de base

- **Céréales et équivalent** : Pâtes épeautre, pomme de terre
- **Légumes** : carottes, champignons de Paris, oignons, ail, salade verte, tomates concassées (boîte)
- **Aliments protéinés** : pois cassés, filet mignon de porc, Œufs, tofu fumé (ou lardons/jambon en alternative), ricotta

Menu semaine

Jour	Plat principal	Accompagnement / logique IG bas
Jour 1	Filet mignon au gingembre & à l'orange	Courge & carottes rôties + pâtes d'épeautre (2/3 Courge & carottes rôties + – 1/3 féculents)
Jour 2	Dahl de pois cassés d'hiver	Pomme de terre vapeur
Jour 3	Frittata courge, pomme de terre & oignon	Salade verte
Jour 4	Velouté de courge au lait de coco	Œuf dur ou reste de viande avec salade
Jour 5	Galettes de pois cassés	Légumes rôtis restants
Jour 6	Gratin Toulouse-Lautrec (courge & tomate)	Œuf dur ou reste de viande avec salade
Jour 7	Tarte champignons & ricotta	Salade verte avec dé de jambon/tofu

Organisation batch cooking

Préparations à faire à l'avance (J0)

1. **Pois cassés** : cuire une grande quantité (≈ 500 g secs) → serviront pour dahl, galettes et purée.
2. **Légumes** : éplucher et couper toute la courge, les carottes, les oignons, l'ail et les champignons.
3. **Cuissons vapeur** : pommes de terre.
4. **Four à 200 °C** :
 - a. Rôtir courge + carottes (grande plaque)
 - b. Rôtir les champignons séparément → Réserver une partie des carottes pour la purée.
5. **Velouté** : cuire une courge + ail rôti puis mixer (se conserve 3–4 jours ou se congèle).
6. **Filet mignon** : cuire en cocotte, laisser refroidir puis trancher.
7. **Frittata** : assembler avec légumes déjà cuits, enfourner à 180 °C.
8. **Purée carottes–pois cassés** : mixer une partie des pois cassés + carottes.
9. **Galettes** : façonner et cuire, puis conserver au frais (ou congeler).

10. **Montage** (sans cuisson) : Gratin courge–tomate et tarte champignons–ricotta

Réalisations dernière minute

- Réchauffer plats (four ou casserole)
- Cuire pâtes d'épeautre
- Faire cuire gratin et tarte
- Cuire pommes de terre vapeur si besoin
- Assembler salade verte
- Cuire / réchauffer œufs durs

Préparations obtenues

- 1 cocotte de dahl de pois cassés
- 1 filet mignon au gingembre et à l'orange
- 1 grande plaque de légumes rôtis
- 1 frittata (4 parts)
- 1 casserole de velouté de courge
- 1 casserole de purée de carotte et pois cassé
- 4 galettes de pois cassés
- 1 plat de gratin de courge à la tomate
- 1 tarte champignons & ricotta

RECETTES DÉTAILLÉES

Filet mignon au gingembre & à l'orange (4 portions)

Ingrédients

- 1 gros filet mignon de porc
- 100 g marmelade d'orange
- Jus + zeste de 2 oranges bio
- 1 morceau de gingembre frais râpé
- 2 càs sauce soja
- 2 càs vinaigre de cidre
- 1 càs moutarde forte
- 2 càs huile d'olive
- Ciboulette, sel, poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Faire mariner la viande 30 min.
3. Saisir le filet sur toutes les faces.
4. Ajouter la marinade, couvrir et mijoter 30 min.
5. Laisser reposer la viande puis réduire la sauce.

Dahl de pois cassés d'hiver (4 portions)

Ingrédients

- 150g de pois cassés crus
- 1 oignon
- 2 carottes (petites)
- 1 gousse d'ail
- 1,5 cuillère à soupe de curry
- 1,5 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 briquette de crème coco
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Lavez les carottes. Épluchez ail, oignons et carottes puis hachez les finement. Rincez les pois cassés.
 2. Dans une casserole large, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les légumes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
 3. Ajoutez les épices et faites les torréfier 2-3 minutes.
 4. Ajoutez les pois cassés, couvrez d'eau, couvrez la casserole, puis faites cuire à ébullition (feu moyen+ chez moi) pendant 45 minutes à 1 heure (selon 45 min plutôt croquant ou 1H très fondant). Vérifiez de temps en temps qu'il y a toujours de l'eau dans la casserole au cas où votre couvercle laisse passer trop d'eau d'évaporation.
 5. A l'issue de ce temps, ajoutez la crème coco, sel, poivre, mélangez et laissez à feux doux.
 6. Servez chaud.
- *Variante* : En saison, mettez moins de carottes et ajoutez 500g d'épinards.

Frittata courge, pomme de terre & oignon (4 portions)

Ingrédients

- 8 œufs
- 125 ml lait
- 100 g fromage râpé
- 1 oignon
- 200 g pommes de terre
- 400 g courge butternut
- Estragon, sel, poivre

Préparation

1. Battre œufs, lait, fromage.
 2. Ajouter légumes coupés en dés et rôti au four et pomme de terre vapeur
 3. Verser l'appareil.
 4. Cuire 25 min à 180 °C
-

Velouté de courge au lait de coco (4 portions)

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 2 tête d'ail
- 500 ml bouillon
- 200 ml lait de coco
- Huile d'olive, herbes, sel, poivre

Préparation

1. Couper la courge butternut en deux, retirer les graines, et faire quelques entailles en forme de croisillons dans la chair. Poser les moitiés de courges sur la plaque de cuisson, face coupée vers le haut. Arroser d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence, sel, poivre,
 2. Peler grossièrement la peau extérieure de la tête d'ail, en laissant les gousses connectées entre elles. Couper la partie supérieure de la tête d'ail, de telle sorte à exposer les gousses soudées entre elles. Placer la tête d'ail sur la plaque de cuisson à côté de la courge butternut et arroser généreusement d'huile d'olive.
 3. Enfourner pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et l'ail soient bien tendres.
 4. Retirer la peau de la courge butternut et presser la tête d'ail pour en extraire l'ail rôti à l'intérieur et les ajouter dans un blender. Ajouter le lait de coco, le bouillon et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. Saler, poivrer, goûter et ajuster l'assaisonnement.
-

Galettes de pois cassés (4 galettes)

Ingrédients

- 400 g pois cassés cuits
- 1 carotte
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g tofu fumé ou bacon
- 2 cc fécule de maïs
- 1 càs de moutarde
- 5 cl crème végétale (garder une texture ferme à la préparation)
- Laurier, thym, sel, poivre
- Curry, cumin ..

Préparation

1. Cuire les pois cassés avec le laurier
 2. Faire revenir carotte et oignon avec l'ail et le tofu/bacon.. si besoin haché grossièrement
 3. Écraser, mélanger pois cassés, légumes, fécule de maïs, crème végétale, moutarde, former des galettes.
 4. Dorer 5 min par face. dans une poêle
-

Gratin Toulouse-Lautrec (4 portions)

Ingrédients

- 1 kg courge butternut
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 1 càs Farine,
- 4 càs de chapelure
- Huile d'olive
- Bouillon de légumes
- Herbes, sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir la courge farinée..
 2. Préparer une sauce tomate aux oignons.
 3. Assembler, parsemer de chapelure.
 4. Cuire 1 h à 180 °C.
-

Tarte champignons & ricotta (4 portions)

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 500 g champignons poêlés
- 250 g ricotta
- 2 à 3 œufs
- Sel, poivre, persil

Préparation

1. Foncer le moule avec la pâte.
2. Mélanger ricotta, œufs, champignons.
3. Cuire 35 min à 180 °C.

Liste de courses

Légumes & fruits

- 3 grosses courges butternut
- 6–7 carottes
- 900 g champignons
- 4 oignons
- 2 têtes d’ail
- 2 oranges bio
- Salade verte
- Persil, ciboulette

Protéines & œufs

- 1 gros filet mignon de porc
- 10–12 œufs
- 100 g tofu fumé ou bacon ou jambon
- 250 g ricotta

Féculents & légumineuses

- 1 boîte de pois cassés secs
- 200 g pâtes complètes d’épeautre
- 400 g pommes de terre
- 1 pâte brisée
- Fécule de maïs

Crèmerie & équivalents

- 200 ml lait de coco
- 125 ml lait
- 100 g fromage râpé

Épicerie

- Marmelade d’orange
- Sauce soja
- Vinaigre de cidre
- Moutarde
- Chapelure, farine
- Bouillon de légumes
- Huile d’olive
- Épices : curry, curcuma, cumin, coriandre
- Sel, poivre