



BATCH COOKING

Bien débuter

CENTRE
DE LUTTE
CONTRE LE CANCER

LEON
BERARD

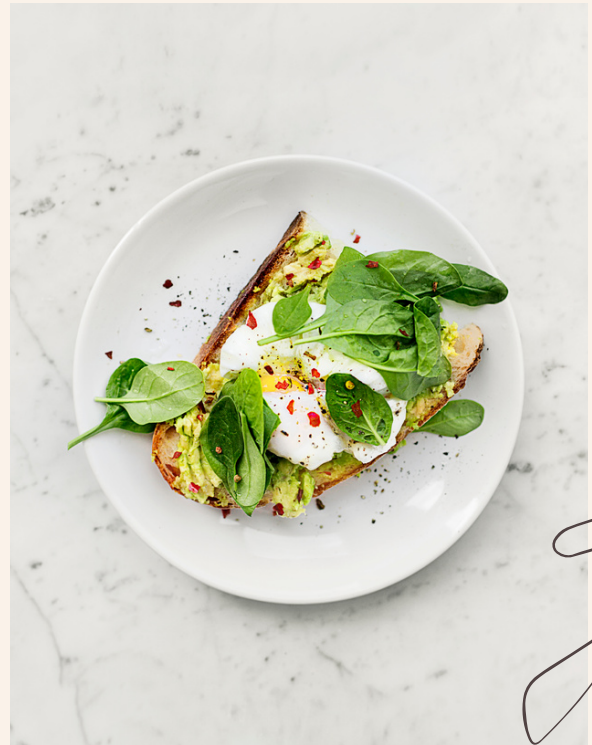
QU'EST-CE-QUE LE BATCH COOKING ?

- Batch : grouper, rassembler
- Cooking : cuisiner

L'idée est d'optimiser son temps en cuisine et faire un maximum de préparations en peu de temps.

Le batch cooking consiste à cuisiner à l'avance pour plusieurs jours. Cela permet, les jours suivants, de réchauffer ou cuire rapidement certains aliments au moment du repas. Le batch cooking s'adapte à votre emploi du temps, il peut être réalisé le dimanche soir pour quelqu'un ayant un rythme lundi/vendredi ou en semaine pour quelqu'un ayant un rythme « décalé ».

Grâce à la conservation de certains aliments et à l'assemblage en "dernière minute", certains repas peuvent être préparés jusqu'à 5 jours à l'avance.



L'intérêt du batch cooking est également de centraliser les modes de cuisson, par exemple cuire 2 repas dans le four en même temps pour un gain de temps et d'énergie.

Ce livret rassemble l'ensemble des informations à retenir pour un batch cooking réussi. Vous trouverez également un exemple de batch cooking avec 5 repas, la liste de course associée et les différentes étapes à réaliser.

Bonne lecture !

LES CHOSES À SAVOIR POUR UN BATCH COOKING RÉUSSI

Les courses

Avant de cuisiner il faut établir une liste de courses. C'est la première étape pour commencer le batch cooking. Il faut donc penser à l'avance à ce que l'on va cuisiner, faire une liste de course en conséquence et se rendre au magasin une fois pour la semaine.

Pour plus de praticité il est conseillé de préparer la liste en séparant :

- Les produits frais
- Épicerie
- Fruits et légumes
- Boucherie, poissonnerie...

Vous serez sûr de ne rien oublier. Pensez bien à regarder dans vos placards avant !

La conservation

L'idéal est de conserver vos préparations dans des boîtes hermétiques en verre. Certaines boîtes vont au four et servent alors de plat, cela vous permet de cuire dedans et une fois refroidi d'ajouter le couvercle et de stocker au frais. Vous économisez de la vaisselle, du temps et vous pourrez réchauffer votre plat directement dedans.



Les impératifs à toujours avoir dans son frigo...

- Beurre, fromage
- Yaourt nature ou fromage blanc
- Salade verte, carottes
- Citron
- Moutarde, cornichons
- Compote
- 1 pot de confiture

... et au congélateur

- Petits pois,
- Haricots verts,
- Fruits rouges...
- Herbes congelées : persil, ciboulette, aneth, basilic,...

Les ustensiles pour cuisiner

- | | | | |
|----------------------|---|------------------|-------------|
| • Planche à découper | • Saladier | • Couteau pointu | • Mixeur |
| • Poêle | • Fourchette | • Économe | • Râpe |
| • Faitout | • Plaque pour aller au four et papier sulfurisé | • Balance | • Spatule |
| • Plat à gratin | • Un fouet | • Moule à tarte | • Égouttoir |

Les ustensiles pour la conservation

- Des bouteilles (pour les soupes en hiver par exemple),
- Des pots de confiture (pour les sauces, les houmous par exemple),
- Une dizaine de boîtes de conservation en verres : des grandes, des moyennes, des petites, des rondes, des rectangulaires, des carrés...
- Des sachets de conservation.

Exemples de plats rapides et équilibrés pouvant être réalisés en batchcooking :

- **Les crudités** : toujours prêtes dans votre frigo, elles permettent d'avoir un légume dans l'assiette même en l'absence de temps pour les préparer.
- **Les gratins** : courgettes en été, courge en hiver... les gratins sont des incontournables, rapides à préparer ils peuvent être mangés sur plusieurs repas.
- **Les tartes salées** : brocolis, petits pois, courgettes, tomates, saumon, thon... Autant d'ingrédients que vous pouvez mettre dans une tarte salée à accompagner avec des crudités en été ou une soupe en hiver pour un repas équilibré.
- **Les cakes salés** : tomates séchées, olives, thon, chèvre, noix... Ils se consomment comme les tartes salées.
- **Les féculents** : quinoa, lentilles, riz, pâtes... En les préparant à l'avance vous pouvez ensuite les associer à des légumes chauds ou froids pour une salade composée.
- **Houmous** : pois chiches, haricots rouges, lentilles, toutes les légumineuses se font en houmous. L'avantage est qu'il peut accompagner tous les plats et vous apporte des protéines et des fibres.



UN EXEMPLE DE BATCH COOKING

La liste de courses

- **Frais :**

- 4 escalopes de poulet
- Œufs
- Fromage blanc

- **Epicerie :**

- Huile d'olive
- Amandes effilées
- Semoule
- Lentilles vertes
- Maquereaux
- Pois chiches en boîte
- Betteraves sous vides
- Ail en poudre
- Paprika, cumin, curry
- Curcuma, sel, poivre
- Ciboulette



- **Légumes :**

- Brocolis
- Haricots verts
- Carottes
- Pommes de terre

- **Ustensiles et contenants :**

- Papier sulfurisé
 - 2 casseroles
 - 1 râpe
 - 1 égouttoir à salade
 - 2 plaques de cuisson
 - 1 plat allant au four
 - 2 boîtes de conservation rectangulaires (taille moyenne)
 - 2 boîtes de conservation rondes (taille moyenne)
-

La préparation

PRÉPARATION

CUISSON Mode & temps

CONSERVATION

Pommes de terre et
carottes

Four
45 minutes à 200°C

3-4 jours au frigo

Poulet

Four
20 minutes à 200°C

3 jours au frigo

Brocolis et
haricots verts

Four
25 minutes à 200°C

3-4 jours au frigo

Lentilles

Eau (casserole)
25 minutes

4-5 jours au frigo

Semoule

Eau (casserole)
10 minutes

4-5 jours au frigo

Crudités : betteraves et
salade verte

Sans cuisson
10 minutes de préparation

5 jours au frigo

Pois chiches

Sans cuisson
10 minutes de préparation

7 jours au frigo

Œufs durs

Eau (casserole)
10 minutes

7 jours au frigo

Rillettes de maquereaux

Minute (sans cuisson)
5 minutes de préparation

3-4 jours au frigo



Les étapes à suivre

1. Couper des carottes et des pommes de terre. Disposer dans un saladier avec huile d'olive, sel, poivre, curry, paprika et curcuma. Mélanger et disposer sur une plaque de cuisson.
2. Laver 1 brocolis + 500g d'haricots verts préalablement équeutés : disposer dans un saladier avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposer sur une plaque de cuisson.
3. Dans le four : disposer les carottes / pommes de terre et la plaque brocolis/haricots verts et mettre un minuteur de 25 minutes.
4. Dans un plat mettre 4 escalopes de poulet et recouvrir d'huile d'olive, sel, poivre, ail en poudre.
5. Au bout de 25 minutes de cuisson retirer les brocolis et haricots verts (les faire refroidir) et les remplacer par la plaque de poulet. Poursuivre la cuisson des pommes de terre / carottes et de la viande pendant 20 minutes.
6. Faire bouillir un grand volume d'eau et plonger les lentilles. Laisser cuire 25 minutes.
7. Porter 1L d'eau à ébullition et plonger la semoule. Hors du feu couvrir et laisser gonfler 10 minutes.
8. Faire bouillir de l'eau : plonger 2 œufs et laisser cuire 10 minutes.
9. Préparer des contenants en verre et répartir dans 5 boîtes de conservation :
 - Le mélange haricots verts/brocolis
 - Le mélange pomme de terre/carottes
 - La semoule
 - Les lentilles vertes
 - Le pouletConserver les œufs dans leurs coquilles au frigo.
10. Dans un blender verser 1 boîte de houmous avec 2 cuillères à soupe de jus de pois chiches, le jus d'un citron, cumin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, de l'ail en poudre et du persil. Mixer. Mettre dans un bocal en verre et conserver au réfrigérateur.
11. Laver une salade verte et la conserver dans un contenant en verre ou un sachet de conservation. Couper la betterave en cube et conserver dans un tupperware en verre.

**Toutes vos
préparations sont
prêtes !**

Les repas : assemblage et dernières préparations

- REPAS 1** Escalope de poulet + lentilles vertes et brocolis / haricots verts rôtis
- REPAS 2** 2 oeufs durs + carottes et pommes de terre + amandes effilées + houmous
- REPAS 3** Salade composée : semoule, poulet émincé, betteraves, brocolis et haricots verts rôtis (restes)
- REPAS 4** Pain complet + houmous + salade verte + betteraves rouges
- REPAS 5** Rillettes de maquereaux au fromage blanc (mélanger 1 boîte de maquereaux écrasés avec 1 pot de fromage blanc et de la ciboulette, ajouter un peu de citron et faire des tartines sur du pain complet) + pommes de terre / carottes (restes) +/- salade verte



Vos commentaires

.....

.....

.....

.....

.....

Retrouvez-nous sur

www.centreleonberard.fr

