

Plan de Batch Cooking

Exemple

Aperçu des Recettes de la Semaine

- **Poulet à la Crème et Champignons (avec riz)** Un classique réconfortant, facile à réchauffer et très apprécié.
 - **Lentilles Corail Curry Coco (avec légumes)** Un plat végétarien savoureux, riche en fibres et parfait pour varier les plaisirs.
 - **Boulettes de Thon et Légumes (avec pâtes)** Une option rapide et nutritive, idéale pour les jours pressés.
 - **Chili de Haricots Noirs et Maïs (avec tortillas/pain)** Un plat généreux et épicé, parfait pour se réchauffer et faire le plein d'énergie.
-

Votre Liste de Courses

Budget estimé : **30-45 €** (hors fonds de placards)

Viandes & Poissons :

- 500g de blancs de poulet
- 2-3 boîtes de thon au naturel (environ 140g égoutté/boîte)

Produits laitiers & Frais :

- 200ml de crème liquide entière ou légère
- 1 œuf

Légumes frais & Aromates :

- 2 oignons jaunes
- 4-5 gousses d'ail
- 250g de champignons de Paris frais
- 2 carottes moyennes
- 1 courgette moyenne (facultatif, pour les boulettes ou lentilles)
- 1 poivron (rouge ou vert, facultatif, pour le chili ou lentilles)
- Quelques brins de persil frais

Produits secs & Conserves :

- 200g de lentilles corail

- 1 brique de lait de coco (400ml)
- 2 boîtes de haricots noirs (environ 400g chacune, égouttées)
- 1 petite boîte de maïs (environ 140g égoutté)
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- 1 bouteille de sauce tomate (pour les boulettes, environ 400-500g)
- 250g de pâtes (type spaghetti, penne, etc.)
- 200g de riz basmati ou autre
- 50g de chapelure (ou de la farine si vous n'avez pas de chapelure)
- Tortillas de blé ou de maïs / du pain (pour le Chili)

Épices & Condiments (à vérifier impérativement dans vos placards) :

- Huile végétale (olive, tournesol, etc.)
- Sel, poivre
- Poudre de curry
- Épices chili (ou paprika fort, piment de Cayenne)
- Cumin en poudre
- Bouillon de volaille ou de légumes (cubes ou poudre)

Votre Session Batch Cooking Optimisée

Suivez ces étapes dans l'ordre pour préparer tous vos repas de la semaine en environ **2 heures à 2h30**. Prévoyez vos contenants hermétiques !

1. Préparation Générale (20 minutes) :

- Sortez tous les ingrédients et ustensiles nécessaires.
- Lavez et coupez les légumes pour tous les plats : émincez les oignons et l'ail, coupez les champignons, les carottes en dés (ou bâtonnets), et préparez la courgette/poivron si utilisés.
- Coupez le poulet en dés.
- Égouttez et rincez les conserves (haricots noirs, maïs, thon).
- Rincez les lentilles corail.
- Ciselez le persil frais.

2. Lancement des Cuissons Principales (40 minutes, 3 feux) :

- **Feu 1 (Poulet Crémeux Champignons) :** Dans une grande marmite ou poêle profonde, faites dorer le poulet dans un filet d'huile. Ajoutez la moitié d'un oignon émincé et 2 gousses d'ail hachées. Incorporez les champignons. Versez la crème liquide et 100ml de bouillon. Salez, poivrez. Laissez mijoter doucement à couvert.
- **Feu 2 (Lentilles Corail Curry Coco) :** Dans une autre marmite, faites revenir l'autre moitié d'oignon et 2 gousses d'ail hachées. Ajoutez les carottes en dés (et la courgette/poivron si utilisés). Incorporez les lentilles corail rincées, la poudre de curry (1-2 cuillères à café), le lait de coco et 400ml de bouillon. Laissez mijoter à couvert.
- **Feu 3 (Chili de Haricots Noirs) :** Dans une troisième marmite, faites revenir 1 gousse d'ail hachée. Ajoutez les haricots noirs, le maïs, la boîte de tomates concassées, 1 cuillère à café d'épices chili et ½ cuillère à café de cumin. Salez, poivrez. Laissez mijoter.

3. **Préparation des Boulettes de Thon (30 minutes) :**
 - Pendant que les 3 plats mijotent, préparez les boulettes de thon : dans un grand bol, mélangez le thon égoutté et émietté, 1 œuf, 50g de chapelure, et des légumes râpés (ex: 1 petite carotte ou ¼ de courgette). Salez, poivrez.
 - Formez des boulettes de taille moyenne.
 - Dans une poêle, faites-les dorer rapidement de tous les côtés avec un peu d'huile.
 - Ajoutez les boulettes dorées dans une casserole avec la sauce tomate. Laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes pour qu'elles cuisent à cœur et s'imprègnent de saveur.
4. **Cuissons des Accompagnements & Finitions (30 minutes) :**
 - **Riz :** Cuisez le riz (200g) selon les instructions.
 - **Pâtes :** Cuisez les pâtes (250g) pour les boulettes de thon, al dente.
 - Vérifiez l'assaisonnement de tous les plats et ajustez si nécessaire.
 - Lavez les ustensiles au fur et à mesure pour faciliter le nettoyage final.
5. **Conditionnement et Rangement (20 minutes) :**
 - Laissez tous les plats tiédir complètement à température ambiante (c'est crucial avant de les mettre au frais pour éviter la condensation et la prolifération bactérienne).
 - Divisez le Poulet à la Crème, les Lentilles Curry Coco, le Chili, et les Boulettes de Thon (avec une portion de pâtes/riz pour ces deux derniers) en portions individuelles dans des contenants hermétiques adaptés à la congélation ou au réfrigérateur.
 - **Option :** Pour la Salade Thaïe (si vous l'ajoutez) : mettez les vermicelles et les éléments solides dans un contenant, et la sauce dans un petit pot séparé. Les herbes fraîches s'ajouteront au moment de servir.
 - Étiquetez chaque portion avec le nom du plat et la date de préparation.
 - Placez au réfrigérateur les portions pour les 3-4 premiers jours et au congélateur le reste pour une conservation plus longue.