

Plan de Batch Cooking Saveur Asiatique – Semaine 1 :

Parfum d'Asie

Ce plan met en avant des ingrédients frais, des protéines légères et des sauces parfumées pour des repas qui vous feront voyager.

Recettes de la Semaine

1. **Curry Vert de Poulet au Lait de Coco et Bambou** (Un classique thaïlandais, riche et aromatique)
2. **Nouilles Sauté au Bœuf et Légumes Croquants** (Un plat complet et rapide à réchauffer)
3. **Salade Thaïe de Vermicelles de Riz aux Crevettes et Sauce Cacahuète** (Légère, fraîche et pleine de saveurs)
4. **Soupe Miso aux Champignons et Tofu** (Réconfortante, umami, parfaite en entrée ou plat léger)

Liste de Courses (Budget estimé : 45-60 € hors placards)

- **Viandes & Poissons :**
 - 400g de blancs de poulet
 - 200g de bœuf (type faux-filet ou rumsteck, coupé en fines lanières)
 - 200g de crevettes roses décortiquées (fraîches ou surgelées)
 - 1 paquet de tofu ferme (environ 200g)
- **Légumes frais & Herbes :**
 - 1 brocoli
 - 2 carottes
 - 1 poivron rouge
 - 1 oignon jaune
 - 2-3 gousses d'ail
 - 1 morceau de gingembre frais (environ 5cm)
 - 1 botte d'oignons nouveaux (ciboule)
 - 1 sachet de jeunes pousses d'épinards ou bok choy (si disponible)
 - 1 citron vert
 - 1 botte de coriandre fraîche
 - 1 botte de menthe fraîche
- **Produits secs & Épicerie asiatique :**
 - 1 brique de lait de coco (400ml)
 - 1 pot de pâte de curry vert (environ 50g)
 - 200g de nouilles de blé (type Udon ou ramen)
 - 150g de vermicelles de riz
 - Pois mange-tout (surgelés, 150g) ou pois gourmands frais (si saison)
 - Pousses de bambou en conserve (environ 150g égouttées)
 - Haricots mungo germés (pousses de soja) en conserve ou frais (environ 150g)
 - Pâte de miso (blanche ou jaune, environ 50g)
 - Cacahuètes non salées (50g)
- **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile végétale (arachide ou tournesol)
 - Sauce soja (claire et foncée si vous avez)
 - Sauce Nuoc Mâm (sauce poisson)
 - Huile de sésame (facultatif)

- Sucre (cassonade ou sucre blanc)
- Vinaigre de riz (facultatif)
- Bouillon de volaille ou légumes (cubes ou poudre)

Session Batch Cooking Optimisée (Durée estimée : 2h45 - 3h15)

Suivez ces étapes dans l'ordre pour préparer tous vos repas de la semaine. Prévoyez vos contenants hermétiques !

1. Préparation des Légumes et Ingrédients de Base

- Lavez, épluchez (si nécessaire) et coupez :
 - Le **brocoli** en petits bouquets.
 - Les **carottes** en bâtonnets ou rondelles fines.
 - Le **poivron rouge** en lanières fines.
 - L'**oignon jaune** en dés.
 - Émincez l'**ail** et le **gingembre**.
 - Émincez les **oignons nouveaux** (partie blanche et verte séparées).
- Coupez le **tofu** en petits cubes.
- Concassez grossièrement les **cacahuètes**.
- Égouttez les **pousses de bambou** et les **haricots mungo germés**.
- Ciselez la **coriandre** et la **menthe**.

2. Cuissons Simultées (Optimisez le temps !)

- **Lancez le Curry Vert de Poulet :**
 - Dans une grande casserole ou un wok, faites revenir 1 cuillère à soupe de **pâte de curry vert** (ajuster selon votre goût et la force de la pâte) avec un peu d'huile pendant 1 minute.
 - Ajoutez les **blancs de poulet** coupés en dés et faites dorer.
 - Versez le **lait de coco**, 200ml d'eau (ou bouillon), les **fleurons de brocoli**, les **carottes** en rondelles et les **pousses de bambou**.
 - Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.
- **Préparez la Soupe Miso :**
 - Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau (ou de bouillon de légumes léger).
 - Hors du feu, prélevez une louche de liquide et délayez-y la **pâte de miso** (environ 2 cuillères à soupe). Reversez dans la casserole. *Ne faites plus bouillir après ajout du miso pour préserver ses nutriments.*
 - Ajoutez les **champignons** coupés en tranches (si frais, faites-les revenir 2 min avant) et les cubes de **tofu**. Laissez infuser 5-10 minutes à feu très doux, sans bouillir. Réservez.
- **Démarrez le Bœuf pour les Nouilles Sauté :**
 - Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile à feu vif.
 - Faites revenir le **bœuf** en fines lanières jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez et réservez.
 - Dans la même poêle, ajoutez un peu d'huile si nécessaire. Faites revenir 1 **oignon émincé**, l'**ail** et le **gingembre** hachés, et les lanières de **poivron rouge** pendant 3-4 minutes.

- Ajoutez les **pois mange-tout** (ou gourmands).

3. Préparation des Nouilles Sauté et Salade Thaïe

- **Nouilles Sauté au Bœuf et Légumes :**
 - Pendant que les légumes sautent, faites cuire les **nouilles de blé** selon les instructions du paquet. Égouttez-les et rincez-les rapidement à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent.
 - Dans le wok avec les légumes, ajoutez le **bœuf** réservé. Versez 2 cuillères à soupe de **sauce soja claire** et 1 cuillère à soupe de **sauce soja foncée** (si vous en avez), une pincée de sucre et un filet d'huile de sésame (facultatif). Mélangez bien.
 - Incorporez les **nouilles** cuites et mélangez délicatement pour bien enrober. Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Ajoutez la partie blanche des **oignons nouveaux** émincés. Laissez refroidir.
- **Salade Thaïe de Vermicelles de Riz :**
 - Faites tremper les **vermicelles de riz** dans de l'eau bouillante pendant 3-5 minutes (selon les instructions), jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et rincez à l'eau froide. Laissez refroidir.
 - Préparez la sauce cacahuète : Dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de sauce Nuoc Mâm, le jus d'un demi-citron vert, 1 cuillère à café de sucre (ou sirop d'érable) et un peu d'eau chaude pour obtenir une consistance crémeuse.
 - Dans un grand saladier, mélangez les **vermicelles de riz** refroidis, les **crevettes** (si surgelées, faites-les revenir 1-2 min à la poêle ou décongelez-les), les dés de **mangue**, l'**oignon rouge** émincé et les **haricots mungo germés**.
 - Au moment de servir, ajouterez la coriandre, la menthe, l'oignon nouveau vert et la sauce cacahuète.

4. Finalisation et Conditionnement

- **Curry Vert de Poulet :** Goûtez et ajustez l'assaisonnement (sauce Nuoc Mâm, sucre). Une fois cuit, répartissez le curry dans 2 à 3 contenants hermétiques (pour 2-3 repas).
- **Nouilles Sauté au Bœuf :** Laissez refroidir complètement. Répartissez les nouilles dans 2 à 3 contenants hermétiques.
- **Salade Thaïe de Vermicelles de Riz :** Laissez refroidir tous les éléments. Placez les vermicelles et les garnitures (crevettes, mangue, légumes) dans des contenants séparés. La sauce cacahuète sera conservée à part. Les herbes fraîches (coriandre, menthe, oignons nouveaux verts) seront ajoutées au moment de servir.
- **Soupe Miso :** Laissez refroidir complètement. Répartissez la soupe (sans le tofu et champignons si vous les voulez plus fermes au réchauffage, ou avec) dans des contenants hermétiques ou une grande bouteille.

5. Rangement

- Laissez tous les plats refroidir complètement à température ambiante avant de les mettre au réfrigérateur.
- N'oubliez pas d'étiqueter vos contenants avec le nom de la recette et la date.