

# Plan de Batch Cooking Bien-être

## Semaine 1 : Vitalité Quotidienne

### Recettes de la Semaine

- **Buddha Bowl au Poulet Grillé, Quinoa et Légumes Rôtis**
- **Soupe Détox Carottes, Gingembre et Curcuma**
- **Salade Composée de Lentilles Vertes, Feta et Concombre**
- **Colin Vapeur, Purée de Brocoli et Zeste de Citron**

### Liste de Courses (Budget estimé : 30-40 € hors placards)

- 400g de blancs de poulet
  - 150g de quinoa
  - 1 brocoli
  - 2 carottes moyennes
  - 1 courgette
  - 1 poivron rouge
  - 1 morceau de gingembre frais (environ 3cm)
  - 1 morceau de curcuma frais (ou 1 c.à c. de poudre)
  - 1 litre de bouillon de légumes (faible en sel)
  - 200g de lentilles vertes
  - 1 concombre
  - 150g de feta allégée
  - 4 filets de colin (ou autre poisson blanc)
  - 2 citrons
  - Quelques brins de persil frais
  - Épices (cumin, paprika fumé, curry doux, herbes de Provence) - *vérifier vos placards*
  - Huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre - *vérifier vos placards*
- 

### Session Batch Cooking Optimisée

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

- 1. Préparation des légumes et céréale :**
  - Lavez et coupez le brocoli en fleurettes.
  - Lavez et coupez les carottes, courgettes, et poivron en dés ou bâtonnets pour les légumes rôtis.
  - Épluchez et coupez le gingembre et le curcuma.
  - Rincez le quinoa. Mettez-le dans une casserole avec 300ml d'eau ou de bouillon. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 min à feu doux jusqu'à absorption complète. Laissez gonfler hors du feu.
- 2. Cuisson simultanée au four :**
  - Préchauffez votre four à 190°C (Th. 6-7).

- Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étalez les dés de carottes, courgettes et poivron. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
  - Dans le même four, placez les blancs de poulet sur une autre plaque. Salez, poivrez.
  - Faites rôtir le tout environ 20-25 minutes, en retournant le poulet à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le poulet cuit. Laissez refroidir légèrement, coupez le poulet en tranches.
- 3. Lancez les soupes et lentilles :**
- Dans une casserole, mettez les carottes coupées en dés pour la **Soupe Détox**. Ajoutez le gingembre et le curcuma (frais râpé ou poudre), couvrez avec 1 litre de bouillon de légumes. Portez à ébullition puis laissez mijoter 15-20 min jusqu'à ce que les carottes soient très tendres.
  - Dans une autre casserole, faites cuire les lentilles vertes dans 3 fois leur volume d'eau froide non salée, pendant environ 20-25 minutes (selon les indications du paquet). Égouttez.
- 4. Préparation du poisson et assemblage des salades :**
- Pendant la fin des cuissons, faites cuire le colin à la vapeur (ou à la poêle avec un filet d'huile) pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et se défasse facilement.
  - Pour la **Salade Composée de Lentilles Vertes**, coupez le concombre en dés. Émiettez la feta. Dans un grand saladier, mélangez les lentilles cuites et refroidies, le concombre, la feta. Préparez une vinaigrette légère à base d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, sel et poivre.
- 5. Finalisation et conditionnement :**
- **Buddha Bowl :** Dans 2 à 3 contenants, disposez une base de quinoa, puis les légumes rôtis et le poulet grillé.
  - **Soupe Détox :** Mixez la soupe de carottes au gingembre et curcuma. Ajustez l'assaisonnement. Répartissez dans 2 à 3 contenants ou bocaux.
  - **Salade de Lentilles :** Répartissez la salade dans 2 à 3 contenants. Ajoutez la vinaigrette juste avant de servir, ou mettez-la dans un petit pot à part.
  - **Colin :** Une fois le colin cuit, écrasez le brocoli cuit à la vapeur pour faire une purée (ajoutez un filet d'huile d'olive et un peu d'eau de cuisson si besoin). Zestez un peu de citron sur le poisson. Emballez le colin et la purée de brocoli séparément.
- 6. 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.