

Plan de Batch Cooking Bord de Mer

Semaine 1 : Journées Ensoleillées

Recettes de la Semaine

1. **Filet de Poisson Blanc en Papillote et Julienne de Légumes** (Rapide, sain, et plein de saveurs marines)
2. **Salade de Quinoa aux Crevettes, Mangue et Avocat** (Exotique, rafraîchissante et complète)
3. **Méli-mélo de Haricots Verts, Pommes de Terre et Œufs Durs au Thon** (Un classique revisité, simple et nourrissant)
4. **Soupe Froide de Concombre à la Menthe et au Citron** (Ultra-rafraîchissante, parfaite en entrée légère)

Liste de Courses (Budget estimé : 40-55 € hors placards)

- **Produits de la mer :**
 - 400g de filets de poisson blanc (cabillaud, lieu noir, sole... frais ou surgelés)
 - 200g de crevettes roses décortiquées (fraîches ou surgelées)
 - 2 boîtes de thon au naturel (environ 140g égoutté chacune)
 - **Légumes frais :**
 - 1 concombre
 - 250g de haricots verts frais (ou surgelés)
 - 500g de pommes de terre nouvelles (ou grenailles)
 - 1 carotte
 - 1 courgette
 - 1 oignon rouge (petit)
 - 1 mangue (à choisir mûre mais ferme)
 - 1 avocat (à acheter le jour J pour une meilleure qualité)
 - Quelques brins de menthe fraîche
 - Quelques brins d'aneth frais (facultatif, mais un vrai plus pour les poissons)
 - Quelques brins de ciboulette fraîche
 - **Autres :**
 - 4 œufs
 - 150g de quinoa
 - 1 citron jaune
 - 1 yaourt nature (grec ou classique)
 - **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile d'olive, sel, poivre
 - Vinaigre de cidre ou de vin blanc
-

Session Batch Cooking Optimisée (Durée estimée : 2h - 2h30)

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

1. Préparation des Légumes et Ingrédients de Base

- Lavez, épluchez (si nécessaire) et coupez :
 - Le **concombre** en gros morceaux pour la soupe et en petits dés pour la salade.
 - Les **haricots verts** (équeutez-les).
 - Les **pommes de terre** en dés ou en quartiers.
 - La **carotte** et la **courgette** en julienne (fins bâtonnets) pour la papillote.
 - L'**oignon rouge** en fines lamelles.
- Pelez et coupez la **mangue** en petits dés.
- Hachez grossièrement la **menthe**, l'**aneth** et la **ciboulette**.
- Rincez le **quinoa**.
- Égouttez le **thon**.

2. Cuissons Simultées (Optimisez votre temps !)

- **Lancez la cuisson des Œufs Durs :**
 - Dans une petite casserole, plongez les **œufs** dans l'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 9-10 minutes. Refroidissez-les sous l'eau froide, égalez-les et réservez.
- **Lancez la cuisson des Pommes de Terre et Haricots Verts :**
 - Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les **pommes de terre** coupées en dés pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 - 5 minutes avant la fin de cuisson des pommes de terre, ajoutez les **haricots verts** dans la même casserole pour qu'ils cuisent al dente. Égouttez le tout et laissez refroidir.
- **Lancez la cuisson du Quinoa :**
 - Dans une casserole, mettez le **quinoa** rincé avec 300ml d'eau (ou de bouillon de légumes) et une pincée de sel. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes. Laissez reposer 5 minutes hors du feu, puis égarez à la fourchette. Laissez refroidir.
- **Préparez le Poisson en Papillote :**
 - Préchauffez votre four à 180°C.
 - Sur 2 grandes feuilles de papier cuisson (ou aluminium), déposez les **filets de poisson**. Répartissez la **julienne de carotte et courgette** sur chaque poisson. Salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive, et quelques brins d'aneth (si utilisé). Fermez bien les papillotes.
 - **Enfournez pour 15-20 minutes** (selon l'épaisseur du poisson), jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les légumes tendres. Laissez refroidir dans les papillotes.

3. Préparation de la Soupe Froide de Concombre

- Pendant que les autres cuissons sont en cours :

- Dans un blender, mettez les **gros morceaux de concombre**, la moitié de la **menthe** fraîche, le jus d'un demi-**citron**, 100ml d'eau très froide, 1/2 **yaourt nature**, une pincée de sel et de poivre.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement (ajoutez plus de citron ou de menthe si désiré). Réservez au frais dans une bouteille ou un contenant hermétique.

4. Assemblage des Salades et Finalisation

- **Salade de Quinoa aux Crevettes, Mangue et Avocat :**
 - Dans un grand saladier, mélangez le **quinoa** refroidi, les **crevettes** décortiquées (si surgelées, faites-les revenir 1-2 min à la poêle ou décongelez-les), les dés de **mangue**, les **petits dés de concombre** et l'**oignon rouge** émincé.
 - Préparez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, du jus de citron (l'autre moitié), sel et poivre. Versez sur la salade et mélangez.
 - L'**avocat** sera ajouté le jour J pour éviter qu'il ne noircisse. Répartissez la salade dans 2 à 3 contenants hermétiques (sans l'avocat).
- **Méli-mélo de Haricots Verts, Pommes de Terre et Œufs Durs au Thon :**
 - Dans un autre grand saladier, mélangez les **haricots verts** et **pommes de terre** refroidis. Ajoutez le **thon** égoutté et émietté.
 - Préparez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre (ou vin blanc), sel et poivre. Versez sur la salade et mélangez bien.
 - Coupez les **œufs durs** en quartiers. Ajoutez-les à la salade au moment de conditionner ou juste avant de servir. Répartissez dans 2 à 3 contenants hermétiques.
- **Poisson en Papillote :**
 - Une fois les papillotes refroidies, ouvrez-les délicatement et transférez le poisson et les légumes dans des contenants hermétiques séparés.

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.