

Plan de Batch Cooking Campagnard

Semaine 1 : Saveurs d'Antan

Ce plan met l'accent sur des saveurs robustes et des plats mijotés, parfaits pour des repas consistants et pleins de goût, évoquant la cuisine de nos grands-mères.

Recettes de la Semaine

1. **Poulet Basquaise Simplifié** (Un classique revisité pour le batch cooking, savoureux et coloré)
2. **Lentilles Vertes Façon Petit Salé (sans le salé !)** (Riche en protéines végétales et viande pour un plat complet)
3. **Gratin Dauphinois Rustique** (Le plat d'accompagnement réconfortant par excellence)
4. **Soupe Paysanne aux Légumes et Lardons Fumés** (Une soupe consistante pour les soirées fraîches)

Liste de Courses (Budget estimé : 40-50 € hors placards)

- **Viandes :**
 - 600g de cuisses de poulet (avec ou sans os, moins cher que les blancs) OU 600g d'escalopes de poulet si vous préférez
 - 200g de lardons fumés (nature ou allégés)
- **Légumes frais :**
 - 1 kg de pommes de terre (type Bintje ou Monalisa)
 - 2 oignons
 - 2 gousses d'ail
 - 2 poivrons (1 rouge, 1 vert ou jaune)
 - 1 petite boîte de champignons de Paris entiers ou en lamelles (environ 230g égouttés)
 - 400g de carottes
 - 2 branches de céleri
 - 1 poireau
 - Quelques brins de persil frais
- **Légumineuses & Produits transformés :**
 - 200g de lentilles vertes du Puy (ou lentilles vertes classiques)
 - 1 petite boîte de concentré de tomates (70g)
 - 1 bouteille de coulis de tomates (500g)
- **Produits laitiers & Autres :**
 - 500ml de lait entier ou demi-écrémé (pour le gratin)
 - 200ml de crème liquide entière (pour le gratin, facultatif)
 - 100g de fromage râpé (gruyère, emmental, comté)
- **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile d'olive, sel, poivre
 - Épices : paprika, thym, laurier
 - Bouillon de volaille ou légumes (cubes ou poudre)

- Farine (pour épaissir si besoin)
-

Session Batch Cooking Optimisée (Durée estimée : 2h30 - 3h)

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 et coupez les **pommes de terre** en fines rondelles pour le gratin.
- Épluchez et émincez 1 **oignon** pour le poulet basquaise, et 1 oignon pour les lentilles/soupe. Hachez l'**ail**.
- Lavez et coupez les **poivrons** en lanières ou en dés.
- Lavez, épluchez et coupez les **carottes** en rondelles pour les lentilles et la soupe.
- Lavez et coupez le **céleri** en tronçons et le **poireau** en rondelles pour la soupe.
- Ciselez le **persil**.

2. Cuissons Simultées (Lancez plusieurs choses en même temps !)

- **Lancez le Gratin Dauphinois Rustique :**
 - Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6).
 - Dans une grande casserole, mettez les **rondelles de pommes de terre**. Couvrez avec le **lait** (et la crème si utilisée). Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade (si vous en avez). Portez à ébullition et laissez frémir 10-15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste tendres.
 - Pendant ce temps, frottez un plat à gratin avec une gousse d'ail coupée et un peu de beurre (facultatif).
 - Égouttez les pommes de terre (gardez le lait de cuisson). Disposez les rondelles de pommes de terre dans le plat. Versez le lait de cuisson par-dessus jusqu'à recouvrir. Saupoudrez de **fromage râpé**.
 - Enfournez pour 45-50 minutes, ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et les pommes de terre fondantes.
- **Démarrez les Lentilles Vertes :**
 - Dans une grande casserole, faites revenir la moitié des **lardons fumés** (environ 100g) à sec jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirez les lardons et réservez. Gardez la graisse dans la casserole.
 - Dans la même casserole, faites revenir la moitié de l'**oignon** émincé, 1 gousse d'**ail** hachée et les **carottes** en rondelles.
 - Ajoutez les **lentilles vertes** rincées. Couvrez avec environ 3 fois leur volume d'eau ou de bouillon de volaille. Ajoutez une feuille de laurier et une branche de thym (si vous en avez). Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- **Commencez le Poulet Basquaise :**
 - Dans un grand faitout ou une cocotte, faites dorer les morceaux de **poulet** dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Retirez le poulet et réservez.

- Dans la même cocotte, faites revenir le reste de l'**oignon** émincé, 1 gousse d'**ail** hachée, les lanières de **poivrons** et les **champignons** égouttés. Laissez dorer quelques minutes.
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de **concentré de tomates** et mélangez. Versez le **coulis de tomates** et 200ml de bouillon de volaille. Remettez le poulet dans la cocotte.
- Ajoutez une pincée de paprika, sel, poivre. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et tendre.

3. Préparation de la Soupe Paysanne

- Pendant que les autres plats mijotent et le gratin cuit, préparez la soupe.
- Dans une grande marmite, faites revenir le reste des **lardons fumés** (les 100g restants) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirez et réservez.
- Dans la même marmite, faites revenir le **poireau**, le **céleri** et les **carottes** restantes (si vous en avez).
- Couvrez d'environ 1.5L de bouillon de légumes ou de volaille. Salez, poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

4. Finalisation et Conditionnement

- **Poulet Basquaise** : Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Une fois cuit, répartissez le poulet et sa sauce dans 2 à 3 contenants hermétiques. Saupoudrez de persil ciselé avant de servir.
- **Lentilles Vertes** : Vérifiez la cuisson des lentilles. Ajustez l'assaisonnement. Au moment de servir, réchauffez et ajoutez les lardons croustillants réservés. Pour le batch cooking, répartissez les lentilles (sans les lardons si vous voulez qu'ils restent croustillants) dans 2 à 3 contenants hermétiques.
- **Gratin Dauphinois** : Laissez le gratin refroidir un peu, puis coupez-le en portions et placez dans des contenants séparés.
- **Soupe Paysanne** : Laissez refroidir avant de la répartir dans des contenants ou une grande bouteille. Ajoutez les lardons fumés réservés juste avant de servir (ou au moment de conditionner si vous préférez qu'ils s'imprègnent).

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.

