

Plan de Batch Cooking Économique Semaine 1

Cuisine Zéro Gâchis

Recettes de la Semaine

1. **Dahl de Lentilles Corail aux Épinards** (Végétarien, économique, riche en protéines)
2. **Curry de Légumes Racines au Lait de Coco** (Utilisation des restes de légumes, polyvalent)
3. **Hachis Parmentier Simplifié** (Plat familial, utilise des pommes de terre abordables)
4. **Soupe Paysanne aux Légumes et Pâtes** (Parfaite pour finir les légumes du frigo, réconfortante)

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

- **Légumes :**
 - 1 kg de pommes de terre
 - 500g de carottes
 - 1 gros oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 1 sac d'épinards frais (200-300g) ou surgelés
 - 1 petite courge (butternut ou potimarron, env. 800g) - *si en saison et abordable*
OU 1 navet et 1 panais si la courge est chère
 - 1 poireau
 - 1 branche de céleri
 - **Protéines & Végétal :**
 - 200g de lentilles corail
 - 1 brique de lait de coco (400ml)
 - 400g de viande hachée de bœuf (15% MG, ou des restes de viande cuite si vous en avez) - *peut être remplacée par 1 boîte de pois chiches pour une version végétarienne*
 - **Produits laitiers & Condiments :**
 - 200ml de crème liquide entière (ou végétale) OU 50g de beurre et 50ml de lait pour la purée
 - Concentré de tomates (petite boîte)
 - **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile végétale (olive ou tournesol), sel, poivre
 - Épices : Curry, cumin, paprika, curcuma
 - Bouillon de légumes ou de volaille (cubes ou poudre)
 - Riz (long grain ou basmati) : 200-300g
 - Petites pâtes (type vermicelles, coquillettes) : 100g
-

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

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

1. Préparation des Légumes et Céréales

- Lavez, épluchez et coupez les **pommes de terre** en gros cubes.
- Épluchez et coupez les **carottes, l'oignon, le poireau, le céleri, la courge/navet/panais** en morceaux (dés, rondelles, selon les recettes).
- Hachez l'**ail**.
- Rincez les **lentilles corail**.

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

- **Dahl de Lentilles :**
 - Dans une casserole, faites revenir la moitié de l'oignon émincé et l'ail haché avec un peu d'huile.
 - Ajoutez les lentilles corail, 1 cuillère à café de curry, 1/2 cuillère à café de curcuma. Mélangez.
 - Versez la brique de lait de coco et 200ml d'eau (ou bouillon). Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
 - 5 minutes avant la fin, ajoutez les épinards (frais ou surgelés) et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Ajustez l'assaisonnement.
- **Cuisson des Pommes de Terre :**
 - Dans une grande casserole, mettez les cubes de pommes de terre pour le hachis parmentier. Couvrez d'eau froide salée et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres (environ 15-20 min).
- **Début du Curry de Légumes Racines :**
 - Dans une autre grande casserole ou un faitout, faites revenir le reste de l'oignon avec un peu d'huile.
 - Ajoutez les morceaux de carottes, courge (ou navet/panais). Faites revenir quelques minutes.
 - Ajoutez 1 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à soupe de concentré de tomates. Mélangez bien. *Ne pas ajouter de liquide ou de lait de coco pour l'instant.*

3. Préparation du Hachis Parmentier

- Égouttez les pommes de terre. Écrasez-les en purée avec un peu de crème (ou beurre/lait), sel et poivre. Réservez.
- Dans la poêle vide, faites revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Salez, poivrez.
- Vous pouvez y ajouter 1 cuillère à soupe de concentré de tomates si désiré pour plus de goût.
- Dans un plat à gratin, étalez la viande hachée puis couvrez de purée de pommes de terre. Lissez la surface.

- **Enfournez à 180°C pour 20-25 minutes** (ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré). Pendant ce temps, le four est utilisé pour un seul plat, ce qui économise de l'énergie.

4. Finalisation des Plats Mijotés et Soupe

- **Curry de Légumes Racines :**
 - Une fois que le Hachis Parmentier est au four, vous pouvez ajouter environ 300-400ml de bouillon (ou d'eau) aux légumes du curry. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
 - À la fin, vous pouvez y ajouter le reste de lait de coco si vous le souhaitez pour une texture plus crémeuse, ou le laisser tel quel comme un plat de légumes denses.
- **Soupe Paysanne :**
 - Dans une grande marmite, mettez le poireau, le céleri, les carottes restantes (si vous en avez), un oignon coupé en morceaux, et les morceaux de courge/panais/navet si vous n'avez pas tout mis dans le curry.
 - Couvrez d'environ 1.5L de bouillon de légumes. Salez, poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
 - À la fin, ajoutez les petites pâtes (vermicelles, coquillettes) directement dans la soupe et laissez cuire 5-7 minutes selon les indications.

5. Conditionnement et Rangement

- **Dahl de Lentilles :** Laissez tiédir, puis répartissez dans 2 à 3 contenants hermétiques.
- **Curry de Légumes Racines :** Laissez tiédir et répartissez dans 2 à 3 contenants.
- **Hachis Parmentier :** Laissez refroidir un peu, puis coupez en portions et placez dans des contenants individuels.
- **Soupe Paysanne :** Laissez refroidir avant de la répartir dans des contenants ou une grande bouteille.

Conseils supplémentaires pour optimiser le budget et le temps :

- **Utilisez un minuteur :** Pour gérer les différentes cuissons simultanées.
- **Nettoyez au fur et à mesure :** Pour ne pas vous retrouver avec une montagne de vaisselle à la fin.
- **Réutilisez l'eau de cuisson :** L'eau de cuisson des pommes de terre peut servir pour un bouillon si elle n'est pas trop salée.
- **Adaptez les épices :** N'hésitez pas à utiliser celles que vous avez déjà et que vous aimez.