

Plan de Batch Cooking Famille Semaine 1

Cuisine Partagée

Recettes de la Semaine

1. **Hachis Parmentier Classique** (Un plat universel, réconfortant et facile à décliner avec ou sans viande)
2. **Ragoût de Lentilles et Saucisses de Campagne** (Riche en saveurs, nutritif, et modulable si certains préfèrent sans viande)
3. **Gratin de Pâtes Crémeux aux Légumes "Cachés" et Jambon** (Un plat familial par excellence, idéal pour faire manger des légumes aux enfants)
4. **Cuisses de Poulet Rôties et Légumes Racines au Four** (Simple, savoureux, et parfait pour les grandes tablées)

Liste de Courses (Budget estimé : 50-70 € hors placards)

- **Viandes :**
 - 800g-1kg de viande hachée (bœuf ou mélange bœuf-porc)
 - 600-800g de saucisses de campagne (type Toulouse ou chipolatas) OU 2 boîtes de pois chiches (400g égouttés chacune) pour une version végétarienne du ragoût
 - 1 kg de cuisses de poulet (avec ou sans os, selon préférence)
- **Légumes frais :**
 - 1,5 kg de pommes de terre (variété farineuse pour la purée)
 - 2 gros oignons
 - 4-5 carottes
 - 2-3 branches de céleri
 - 1 gros poireau
 - 1 tête d'ail
 - 500g de champignons de Paris (frais ou en conserve)
 - 1 grande courgette
 - 1 sac de petits pois surgelés (environ 300g)
 - Légumes racines supplémentaires pour rôtir (ex: 500g de panais, 500g de patates douces, ou plus de carottes/pommes de terre)
 - Quelques brins de persil frais
- **Produits laitiers & Épicerie :**
 - 500-750g de pâtes courtes (ex: penne, fusilli)
 - 2 boîtes de tomates concassées (400g chacune)
 - 1 petite boîte de concentré de tomates (70g)
 - 400g de lentilles vertes (sèches)
 - 500ml de lait entier ou demi-écrémé (pour la purée)
 - 200ml de crème liquide (entière ou légère, facultatif pour le gratin ou la purée)
 - 150g de fromage râpé (emmental, gruyère ou mozzarella pour les gratins)
- **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile d'olive, sel, poivre
 - Herbes de Provence, laurier, thym
 - Bouillon de légumes ou de volaille (cubes ou poudre)

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

1. Préparation des Légumes et Ingrédients de Base

- Lavez, épluchez (si nécessaire) et coupez :
 - Les **potatoes** en gros morceaux pour la purée.
 - Les **oignons** (2) en dés. Hachez l'**ail**.
 - Les **carottes** (2-3) en petits dés pour le ragoût, le reste en gros morceaux pour rôtir.
 - Le **céleri** en petits morceaux pour le ragoût.
 - Le **poireau** en rondelles pour le ragoût.
 - Les **champignons** en lamelles.
 - La **courgette** en petits dés ou râpée finement pour la sauce des pâtes.
 - Les **légumes racines** pour rôtir en morceaux de taille similaire.
- Ciselez le **persil**.
- Rincez les **lentilles vertes**.

2. Cuissons Simultées (Optimisez votre temps !)

- **Lancez la cuisson des Potatoes de Terre pour le Hachis Parmentier :**
 - Dans une grande marmite, mettez les **morceaux de potatoes de terre**. Couvrez d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres (environ 20-25 minutes). Égouttez-les très bien.
- **Démarrez le Ragoût de Lentilles et Saucisses :**
 - Dans une grande cocotte ou faitout, faites dorer les **saucisses de campagne** à sec. Retirez les saucisses et réservez-les. Gardez la graisse dans la cocotte.
 - Dans la même cocotte, ajoutez 1 **oignon** coupé en dés, 2 **carottes** coupées en dés et le **céleri** coupé. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils ramollissent (environ 5-7 minutes).
 - Ajoutez l'**ail** haché et le **poireau** émincé, cuisez 2-3 minutes.
 - Incorporez les **lentilles vertes** rincées, 1 boîte de **tomates concassées**, et 800ml-1L de **bouillon**. Ajoutez une feuille de laurier et une branche de thym. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 30-40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- **Commencez le Poulet Rôti et les Légumes Racines :**
 - Préchauffez votre four à 180°C.
 - Sur une grande plaque de cuisson, mélangez les **cuisses de poulet** et les **légumes racines** (carottes, panais, potatoes douces) avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes de Provence.
 - **Enfournez pour 45-60 minutes**, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres et légèrement dorés. Retournez à mi-cuisson.

3. Préparation du Hachis Parmentier et Gratin de Pâtes

- **Assemblez le Hachis Parmentier :**
 - Pendant que le poulet rôti, préparez la garniture à la viande. Dans une grande poêle, faites revenir la **viande hachée** jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Égouttez l'excès de gras.

- Ajoutez le deuxième **oignon** en dés, l'**ail** haché, les **champignons** tranchés et la **courgette** râpée/coupée en dés. Cuisez jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Incorporez 1 boîte de **tomates concassées** et la petite boîte de **concentré de tomates**. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de thym. Laissez mijoter 5-7 minutes.
- Écrasez les **pommes de terre** cuites en purée avec du **lait** (et un peu de beurre ou crème si désiré), du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.
- Dans un grand plat à gratin (ou 2 moyens), étalez la garniture à la viande, puis couvrez de purée. Lissez la surface et saupoudrez de **fromage râpé**.
- **Enfournez (après le poulet, ou avec si vous avez de la place) pour 20-25 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le plat bulle.
- **Préparez le Gratin de Pâtes :**
 - Cuisez les **pâtes courtes** selon les instructions du paquet dans une grande quantité d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les bien.
 - Dans une grande casserole, préparez une sauce tomate simple : faites revenir un peu d'ail, ajoutez 1 boîte de **tomates concassées**, salez, poivrez. Vous pouvez y "cacher" d'autres légumes mixés si vous le souhaitez.
 - Ajoutez la **crème liquide** (facultatif) et les **petits pois surgelés** directement dans la sauce chaude.
 - Mélangez les **pâtes** cuites avec la sauce. Ajoutez le **jambon** coupé en dés (ou des dés de poulet rôti restant des repas précédents pour varier).
 - Versez le mélange dans un grand plat à gratin. Saupoudrez généreusement de **fromage râpé**. Ce plat peut être cuit en même temps que le hachis parmentier ou préparé et cuit au dernier moment pour le dîner.

4. Finalisation et Conditionnement

- **Ragoût de Lentilles et Saucisses :**
 - Une fois les lentilles tendres, remettez les **saucisses** (coupées en morceaux si vous préférez) dans le ragoût. Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Incorporez une bonne poignée de **persil** ciselé. Divisez en 3-4 grands contenants hermétiques.
- **Hachis Parmentier :**
 - Laissez le gratin refroidir un peu. Coupez en portions et placez dans des contenants individuels ou familiaux.
- **Cuisses de Poulet Rôties et Légumes Racines :**
 - Laissez refroidir. Placez les cuisses de poulet et les légumes rôtis dans 3-4 contenants hermétiques.
- **Gratin de Pâtes Crémeux :**
 - Laissez le gratin refroidir un peu. Coupez en portions et placez dans des contenants hermétiques. Il se réchauffe très bien au micro-ondes ou au four.

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.