

Plan de Batch Cooking Montagne

Semaine 1 : Cuisine du Sommet

1. **Tartiflette Express** (Le classique des montagnes, simplifié pour le batch cooking)
2. **Rôti de Porc aux Pommes et Oignons Confits** (Plat savoureux, facile à portionner)
3. **Soupe au Fromage et Croutons Aillés** (Crémeuse et réconfortante, parfaite pour un dîner léger)
4. **Galettes de Pommes de Terre et Carottes Râpées** (Délicieuses, à accompagner d'une salade verte fraîche)

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

- **Viandes :**
 - 1 rôti de porc (échine ou longe, environ 800g-1kg)
 - 200g de lardons fumés (nature ou allégés)
- **Légumes frais :**
 - 2 kg de pommes de terre (type Bintje, Charlotte ou Monalisa)
 - 3 oignons (2 jaunes, 1 rouge)
 - 3 gousses d'ail
 - 3-4 pommes (type Golden ou Gala)
 - 300g de carottes
 - Quelques brins de persil frais (facultatif, pour la garniture)
- **Produits laitiers & Fromages :**
 - 1 Reblochon entier (environ 450-500g)
 - 150g de fromage râpé (gruyère, emmental ou comté)
 - 500ml de crème liquide entière (ou végétale pour une option plus légère)
 - 500ml de lait entier ou demi-écrémé
- **Boulangerie :**
 - Quelques tranches de pain de campagne ou de baguette (pour les croûtons)
- **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile d'olive, sel, poivre
 - Épices : noix de muscade, thym, laurier
 - Bouillon de volaille ou de légumes (cubes ou poudre)
 - Vinaigre de cidre (pour la salade)
 - Beurre (pour le rôti et les galettes)

Session Batch Cooking Optimisée (Durée estimée : 2h45 - 3h15)

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** :
 - Pour la tartiflette : en lamelles ou en dés épais.
 - Pour la soupe et les galettes : en gros morceaux pour la soupe, et râpez finement pour les galettes.
- Épluchez et émincez 2 **oignons jaunes** (1 pour la tartiflette, 1 pour le rôti). Émincez l'**oignon rouge** pour les pommes confites. Hachez l'**ail**.
- Épluchez et coupez les **pommes** en quartiers ou en gros dés.
- Épluchez et râpez les **carottes** pour les galettes.
- Coupez le **Reblochon** en tranches ou en dés.
- Ciselez le **persil** (facultatif).

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

- **Lancez la cuisson des Pommes de Terre pour la Tartiflette :**
 - Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau salée. Plongez les **pommes de terre** coupées pour la tartiflette et laissez-les cuire 10-15 minutes, juste assez pour qu'elles soient tendres mais pas écrasées. Égouttez-les et réservez.
- **Préparez le Rôti de Porc :**
 - Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6).
 - Dans une cocotte allant au four (ou une grande poêle), faites dorer le **rôti de porc** sur toutes ses faces avec un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Retirez le rôti et réservez.
 - Dans la même cocotte, faites revenir 1 **oignon jaune** émincé et 2 gousses d'**ail** hachées jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
 - Ajoutez les quartiers de **pommes** et l'**oignon rouge** émincé. Faites dorer quelques minutes.
 - Remettez le rôti dans la cocotte. Versez 200ml de bouillon de volaille. Ajoutez une branche de thym et une feuille de laurier (si vous en avez). Couvrez et enfournez pour environ 1h-1h15 (environ 45 min par 500g de viande), ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 65-70°C.
- **Démarrez la Soupe au Fromage :**
 - Dans une casserole, faites revenir quelques dés de l'oignon jaune restant avec une gousse d'ail hachée.
 - Ajoutez les gros morceaux de **pommes de terre** pour la soupe, et couvrez avec 1L de bouillon de volaille ou de légumes. Salez, poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter 20-25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.

3. Préparation de la Tartiflette Express

- Pendant que le rôti cuit et la soupe mijote :
- Dans une grande poêle, faites revenir les **lardons fumés** (100g) à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez les lardons et réservez la graisse dans la poêle.
- Dans la même poêle, faites revenir l'**oignon** émincé restant jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les **pommes de terre** précuites et mélangez délicatement.
- Dans un grand plat à gratin, versez la moitié du mélange pommes de terre/oignons/lardons. Disposez la moitié des tranches de **Reblochon**. Répétez l'opération.
- Versez 150ml de **crème liquide** par-dessus. Saupoudrez d'une pincée de muscade et de poivre.
- Une fois le rôti sorti du four, **enfournez la Tartiflette à 180°C pour environ 25-30 minutes**, ou jusqu'à ce que le Reblochon soit fondu et doré.

4. Préparation des Galettes et Finalisation

- **Galettes de Pommes de Terre et Carottes Râpées :**
 - Dans un grand bol, mélangez les **pommes de terre** râpées (bien pressées pour retirer l'excédent d'eau) et les **carottes** râpées. Salez, poivrez. Vous pouvez ajouter un œuf et une cuillère de farine pour lier si le mélange est trop lâche.
 - Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre ou d'huile. Déposez des petits tas du mélange et aplatissez-les pour former des galettes. Faites dorer 5-7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien cuites. Laissez refroidir sur du papier absorbant.
- **Finalisation de la Soupe au Fromage :**
 - Une fois les pommes de terre cuites, mixez la soupe avec un mixeur plongeant (ou un blender). Ajoutez le **fromage râpé** (150g) et 50ml de **crème liquide**. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une soupe crémeuse et homogène. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
 - Préparez les croûtons aillés : coupez le pain en dés, faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et une gousse d'ail hachée.

5. Conditionnement et Rangement

- **Rôti de Porc :** Laissez le rôti refroidir avant de le trancher. Placez les tranches et la sauce aux pommes et oignons confits dans des contenants hermétiques séparés.
- **Tartiflette Express :** Laissez le gratin refroidir un peu, puis coupez-le en portions et placez dans des contenants séparés.
- **Soupe au Fromage :** Laissez refroidir complètement, puis répartissez la soupe dans des contenants hermétiques ou une grande bouteille. Les croûtons seront ajoutés au moment de servir pour garder leur croustillant.
- **Galettes de Pommes de Terre et Carottes :** Laissez refroidir complètement avant de les placer dans des contenants hermétiques, séparées par du papier sulfurisé pour éviter qu'elles ne collent.