

Plan de Batch Cooking Menus Variés

Semaine 1 : Saveurs d'Automne

Recettes de la Semaine

- Curry de Courge et Lentilles Corail
- Poulet aux Châtaignes et Champignons
- Gratin de Patate Douce et Chèvre
- Soupe Crémeuse de Potimarron au Gingembre

Liste de Courses (Budget estimé : 35-45 € hors placards)

- 1 courge butternut (environ 800g)
- 200g de lentilles corail
- 1 brique de lait de coco (400ml)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 3cm)
- 600g de blancs de poulet
- 200g de champignons de Paris frais
- 1 pot de châtaignes cuites (environ 200g)
- 2 patates douces moyennes (environ 600g)
- 1 bûche de chèvre (environ 150g)
- 1 potimarron (environ 1kg)
- 200ml de crème liquide entière (ou végétale)
- Quelques brins de persil frais
- Épices (curry, cumin, paprika, muscade) - *vérifier vos placards*
- Huile d'olive, sel, poivre - *vérifier vos placards*
- Bouillon de légumes (cubes ou poudre) - *vérifier vos placards*

Session Batch Cooking Optimisée

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

Session Batch Cooking Optimisée

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 céréale :

- Lavez, épluchez (si nécessaire) et coupez la courge butternut en dés.
- Lavez et coupez les champignons en tranches.
- Épluchez et coupez les patates douces en fines rondelles pour le gratin, et coupez le potimarron en morceaux (sans l'éplucher si bio).
- Émincez l'oignon et hachez l'ail et le gingembre.

2. Lancez la cuisson simultanée :

- Dans une grande casserole, faites revenir la moitié de l'oignon, l'ail et le gingembre pour le Curry de Courge.
- Ajoutez la courge coupée, les lentilles corail, la brique de lait de coco, 400ml d'eau ou de bouillon, et les épices (curry, cumin). Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux.
- Dans une autre grande casserole, mettez le potimarron, le reste d'oignon et d'ail pour la Soupe. Couvrez d'eau ou de bouillon (environ 1L), salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire.

3. Préparez le Gratin (pendant que ça mijote) :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un plat à gratin, alternez des couches de rondelles de patate douce, des morceaux de chèvre, du sel et du poivre. Versez de la crème liquide pour couvrir le tout.
- Enfournez pour environ 40-45 min, ou jusqu'à ce que les patates douces soient fondantes et le dessus doré.

4. Cuisson du Poulet :

- Pendant que le gratin cuit et les soupes mijotent, coupez le poulet en morceaux.
- Dans une poêle, faites revenir le poulet avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajoutez les champignons et les châtaignes coupées en deux. Faites revenir quelques minutes.
- Salez, poivrez, et ajoutez un peu de persil ciselé.

5. Finalisation et conditionnement :

- **Curry** : Vérifiez la cuisson des lentilles et de la courge. Ajustez l'assaisonnement. Une fois cuit, répartissez le curry dans 2 à 3 contenants hermétiques (pour 2-3 repas).
- **Soupe** : Mixez la soupe de potimarron. Ajoutez un filet de crème si désiré. Répartissez dans 2 à 3 contenants hermétiques (pour 2-3 repas).
- **Gratin** : Laissez le gratin refroidir un peu, puis coupez-le en portions et placez dans des contenants séparés.
- **Poulet** : Laissez le poulet refroidir, puis répartissez-le dans des contenants.

6. 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.