

Plan de Batch Cooking Végétarienne

Semaine 1 : Confort Végétal

1. **Curry de Lentilles Corail et Patate Douce** (Riche en fibres, facile à digérer)
2. **Chili Sin Carne aux Haricots Rouges et Maïs** (Réconfortant, parfait pour plusieurs repas)
3. **Salade Composée Façon Bowl : Quinoa, Pois Chiches Rôtis et Légumes Croquants** (Frais, personnalisable, idéal pour le déjeuner)
4. **Frittata aux Épinards, Champignons et Feta** (Rapide, protéinée, délicieuse chaude ou froide)

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

- **Légumes frais :**
 - 2 patates douces moyennes (environ 600g)
 - 1 oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 1 morceau de gingembre frais (environ 3cm)
 - 1 sac d'épinards frais (200g) ou surgelés
 - 200g de champignons de Paris frais
 - 2 poivrons (1 rouge, 1 vert)
 - 1 petite salade (type laitue ou roquette)
 - Quelques brins de persil frais
 - Quelques brins de coriandre fraîche
- **Légumineuses & Céréales :**
 - 200g de lentilles corail
 - 1 boîte de haricots rouges (400g égouttés)
 - 1 boîte de maïs (150g égouttés)
 - 1 boîte de pois chiches (250g égouttés)
 - 200g de quinoa
- **Produits laitiers & Substituts :**
 - 4 gros œufs
 - 100g de feta (ou tofu fumé pour une version 100% végétale)
 - 1 brique de lait de coco (400ml)
- **Fonds de placard à vérifier impérativement :**
 - Huile d'olive, sel, poivre
 - Épices : Curry, cumin, paprika, piment en poudre (ou flocons), origan
 - Concentré de tomates (petite boîte)
 - Bouillon de légumes (cubes ou poudre)
 - Vinaigre de cidre ou de vin
 - Sirop d'érable ou miel (pour les pois chiches rôtis, facultatif)

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

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 Ingrédients de Base

- Lavez, épluchez (si nécessaire) et coupez les **patates douces** en dés pour le curry.
- Émincez l'**oignon** et hachez l'**ail** et le **gingembre**.
- Lavez et coupez les **champignons** en tranches. Lavez et coupez les **poivrons** en dés.
- Rincez les **lentilles corail**, **haricots rouges** et **pois chiches** à l'eau froide. Égouttez bien.
- Ciselez le **persil** et la **coriandre**.

2. Cuissons Simultées (Optimisez votre temps !)

- **Lancez le Quinoa :**
 - Rincez le quinoa. Dans une casserole, mélangez 200g de quinoa avec 400ml d'eau (ou de bouillon de légumes). Salez. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes, puis laissez reposer 5 minutes hors du feu. Égrainez à la fourchette.
- **Préparez les Pois Chiches Rôtis (pour la salade bowl) :**
 - Préchauffez votre four à 200°C.
 - Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez les **pois chiches** égouttés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de paprika et de cumin (environ 1 cuillère à café de chaque). Vous pouvez ajouter un filet de sirop d'érable pour un côté caramélisé.
 - Enfournez pour 20-25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- **Démarrez le Curry de Lentilles :**
 - Dans une grande casserole ou un faitout, faites revenir la moitié de l'oignon émincé, l'ail haché et le gingembre râpé avec un filet d'huile d'olive.
 - Ajoutez les dés de **patate douce**, les **lentilles corail** rincées, la brique de **lait de coco**, 400ml d'eau ou de bouillon, 1 à 2 cuillères à café de **curry en poudre** et 1/2 cuillère à café de curcuma. Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et patates douces soient tendres.
- **Commencez le Chili Sin Carne :**
 - Dans une autre grande casserole, faites revenir le reste de l'oignon émincé et 1 gousse d'ail hachée avec un filet d'huile d'olive.
 - Ajoutez les dés de **poivrons**. Faites revenir quelques minutes.
 - Ajoutez les **haricots rouges** égouttés, le **maïs** égoutté, 1 petite boîte de **concentré de tomates**, 1 à 2 cuillères à café de piment en poudre (ou paprika pour moins de piquant), 1 cuillère à café de cumin et 1/2 cuillère à café d'origan. Versez 200ml de bouillon de légumes. Laissez mijoter à feu doux.

3. Préparation de la Frittata

- Pendant que le four est occupé par les pois chiches et les plats mijotent, préparez la frittata.
- Dans une poêle allant au four (ou une poêle classique si vous la transférerez ensuite), faites revenir les **champignons** tranchés et les **épinards** (frais ou surgelés) jusqu'à ce que l'eau s'évapore et qu'ils soient tendres. Salez et poivrez. Laissez tiédir légèrement.
- Dans un grand bol, battez les **œufs** avec un peu de sel et de poivre.
- Incorporez les légumes cuits et la **feta** émiettée (ou le tofu fumé coupé en petits dés).
- Versez le mélange dans la poêle (si elle va au four) ou dans un petit plat à gratin.
- **Enfournez à 180°C pour environ 20-25 minutes**, ou jusqu'à ce que la frittata soit bien prise et légèrement dorée.

4. Finalisation et Conditionnement

- **Curry de Lentilles** : Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Une fois cuit, répartissez le curry dans 2 à 3 contenants hermétiques. Saupoudrez de coriandre fraîche ciselée avant de servir.
- **Chili Sin Carne** : Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement (environ 15-20 min au total). Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Répartissez dans 2 à 3 contenants hermétiques.
- **Salade Composée** : Laissez refroidir le quinoa et les pois chiches rôtis. Dans des contenants séparés, mettez une base de quinoa. Dans un autre compartiment, les pois chiches rôtis. La salade verte sera ajoutée juste avant de servir pour qu'elle reste croquante. Préparez une vinaigrette à part (huile d'olive, vinaigre, sel, poivre).
- **Frittata** : Laissez refroidir un peu, puis coupez-la en portions et placez dans des contenants séparés.

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.