

Ma Checklist de Session Batch Cooking

Pour une cuisine en série réussie et sans stress !

(Cette checklist vous guide à travers toutes les étapes d'une session de Batch Cooking efficace, de la planification à la conservation. Cochez chaque point au fur et à mesure pour une organisation optimale.)

✔ Avant la Session : Préparation et Planification

- Planification des Menus : J'ai défini mes menus pour la semaine.
- Liste de Courses : J'ai ma liste de courses détaillée et optimisée.
- Courses Effectuées : J'ai acheté tous les ingrédients nécessaires.
- Préparation du Plan de Travail : J'ai nettoyé ma cuisine, libéré les surfaces et sorti mes ustensiles (planches, couteaux, saladiers, poêles, casseroles).
- Contenants de Conservation : J'ai sorti tous mes tupperwares, bocaux et sacs de congélation.

🍷 Après la Session : Assemblage et Conservation

- Portionnage : J'ai portionné les repas ou les bases pour chaque jour/personne.
- Refroidissement Rapide : J'ai laissé refroidir les plats avant de les stocker.
- Conservation : J'ai rangé les plats au réfrigérateur ou au congélateur selon les besoins.
- Nettoyage Final : J'ai nettoyé ma cuisine et lavé la vaisselle utilisée.

Objectif : Des repas prêts, du temps libéré, et une cuisine maîtrisée !

🔍 Pendant la Session : Cuisiner Efficacement

- Préparation des Légumes : J'ai lavé, épluché et découpé tous les légumes.
- Cuisson des Céréales/Féculents : J'ai cuit le riz, quinoa, pâtes, pommes de terre pour la semaine.
- Préparation des Protéines : J'ai cuit ou pré-préparé les viandes, poissons, œufs, légumineuses.
- Sauces et Condiments : J'ai préparé les sauces, vinaigrettes, ou pestos.
- Mise en place des Bases : Les bases sont prêtes à être combinées pour différents repas (légumes rôtis, protéines cuites, céréales).
- Cuisine des Plats Complexes : J'ai préparé les plats qui peuvent être conservés (soupes, gratins, currys...).