



BATCHCOOKING & PLANIFICATEUR DE MENUS

VIRGINIE TIMMERMANS

Batchcooking

**DEUX HEURES EN CUISINE
POUR UNE SEMAINE DE
DÉLICIEUX REPAS**



Hello !

L'idée de ce livret est de vous proposer une **semaine type de repas variés**, réalisés maison à partir d'aliments bruts (sans additifs et non sursucrés) avec un minimum de préparation.

Vous avez déjà entendu parler du **batchcooking** ? Le dimanche vous passerez 2 heures en cuisine pour préparer les bases de vos repas de la semaine. Du lundi au vendredi, pas de prise de tête, vous n'aurez plus qu'à faire de l'**assemblage** avec toutes les bonnes choses qui seront prêtes dans votre frigo et votre congélateur. Le week-end, vous préparerez des repas un peu plus festifs mais tout aussi simples à réaliser.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez :

- des informations utiles pour bien vous organiser afin de réaliser une séance de batchcooking rapide et efficace,
- un exemple de semaine type que vous pourrez décliner à l'infini selon vos goûts et vos envies,
- une liste de courses,
- quelques idées recettes.

1. QUELQUES PETITES PRÉCISIONS AVANT DE COMMENCER

Les légumes crus coupés et lavés s'oxydent assez rapidement et perdent leur vitalité. Le dimanche, vous préparerez vos légumes de la semaine de la manière suivante :

- Les légumes consommés dans les 24h seront cuits et conservés au frigo.
- Les légumes consommés dans les 2-3 jours seront cuits et conservés dans de l'huile d'olive au frigo (comme des antipastis de légumes)
- Les légumes consommés au-delà de 3 jours seront blanchis, c'est-à-dire précuits quelques minutes seulement, puis congelés.

Pour les omnivores et semi-végétariens : les **viandes, volailles et poissons** que vous avez achetés chez votre boucher ou poissonnier de quartier doivent être consommés dans l'ordre suivant :

- 1) Les poissons
- 2) Les viandes et volailles hachées (chairs à saucisse, hamburgers, etc.)
- 3) Les autres viandes et volailles (steaks, blancs de poulet, etc.)

Les poissons ont souvent été congelés sur le bateau de pêche ou lors du transport et ne peuvent dès lors pas être recongelés chez vous.

Les viandes et volailles pourront sans soucis être congelées.

Les **produits laitiers** de lait cru ne se conservent pas aussi longtemps que les produits laitiers pasteurisés. Le lait, la crème, le beurre et les fromages frais de lait cru peuvent, si nécessaire, être conservés au congélateur. Les fromages affinés et les yaourts ne se conservent en revanche pas au congélateur.

Pour composer des plats délicieux aux goûts harmonieux, il faudra veiller à trouver un juste équilibre entre les **quatre saveurs** principales suivantes :

- Le salé : sel, tamari, etc.
- Le sucré : sirop d'érable, miel, banane, raisins secs, dattes, etc.
- L'acidité : jus de citron, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, etc.
- L'amertume : zeste de citron, pamplemousse, chocolat pur, café noir, cornichon, etc.

Pour que votre plat reste excitant tout au long de sa dégustation, vous accorderez également une attention particulière aux différentes **textures** qui composeront ce dernier : de l'onctueux, du croustillant, du fondant, du moelleux, etc. Vous pourrez par exemple ajouter des graines de courge sur votre velouté de carotte ou des noisettes concassées sur votre crème au chocolat.

Tous vos plats pourront être agrémentés des éléments suivants : mélange de noix, graines de sésame, graines de chanvre, huiles au choix, vinaigre de cidre, jus de citron, tamari, herbes fraîches (persil, coriandre, ciboulette, basilic, etc), épices au choix, etc.

Ayez également toujours à votre disposition un beau bocal de **graines de courge et de tournesol grillées**. La préparation ne durera que quelques minutes. Mettez trois belles poignées de graines de tournesol et trois belles poignées de graines de courge dans une poêle (sans huile ou autre matière grasse) sur feu fort. Laissez les graines brunir en remuant régulièrement. Laissez refroidir puis conservez dans un contenant en verre hermétiquement fermé (se conserve sans soucis pendant plusieurs semaines).

Les **quantités** des préparations des pages suivantes sont indiquées pour une personne en solo. N'hésitez pas à multiplier ces dernières par le nombre de personnes dans votre foyer.



2. LES PRÉPARATIONS : COMMENT ORGANISER SA SÉANCE DE BATCHCOOKING EN 8 ÉTAPES ?

1. LÉGUMES

Légumes consommés dans les 1-2 jour(s) :

- Comment ? Cuits et conservés au frigo.
- Pour quand ? Dimanche soir, lundi midi, lundi soir et mardi midi.
- Par exemple ? 2 carottes, 1 panais, 12 haricots mange-tout et 1 navet.

Légumes consommés dans les 2-3 jours :

- Comment ? Cuits et conservés dans de l'huile d'olive au frigo.
- Pour quand ? Mardi soir et mercredi midi.
- Par exemple ? 1 poivron, 1 courgette et 1 aubergine.

Légumes consommés au-delà de 3 jours :

- Comment ? Blanchis (précuits quelques minutes seulement) ou en soupe (voir recette page suivante) puis congelés.
- Pour quand ? Mercredi soir, jeudi midi, jeudi soir et vendredi midi.
- Par exemple ? 1/2 potimarron, 2 carottes, 4 poireaux et 2 oignons.

Rincez, épluchez (si nécessaire) et découpez les légumes proposés ci-dessus (ou autres légumes de saison de votre choix). Lancez leur cuisson dans votre cuiseur-vapeur (ou dans une marguerite ou un chinois posé au-dessus d'une casserole d'eau bouillante).

2. SOUPE

Lancez la cuisson de la soupe de votre choix. Pour plus de fun, variez les recettes de semaine en semaine. Sortez des sentiers battus et osez sélectionner des légumes que vous connaissez moins.



IDÉE RECETTE

SOUPE POTIMARRON - CAROTTE - COCO

Ingrédients :

- 1/2 potimarron
- 2 carottes
- 1 oignon
- 200 ml de lait de coco
- 1 à 2 càs de curry
- Une pincée de sel

Préparation :

- Épluchez, hachez et faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les carottes et le potimarron coupés en morceaux, le sel et couvrez d'eau. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes.
- Ajoutez le lait de coco et le curry et mixez au blender.

Astuce :

- Au moment de déguster, vous ajouterez de la coriandre ciselée, des graines de tournesol et de courge grillées et un filet d'huile (olive, sésame, colza ou autre).