

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #1

Merci à tous et à toutes de me suivre dans cette aventure. N'hésitez pas à liker, partager mon compte instagram @fouettmagic

Rendez-vous sur mon blog pour découvrir de nouvelles recettes.

[FOUETTMAGIC.COM](https://www.fouettmagic.com)



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: /

Recette 2: Coupez les poivrons, épluchez l'ail.

Recette 3: Epluchez & coupez les légumes

Recette 4 : Epluchez et coupez les légumes.

Recette 5: Taillez le potimarron

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: /

Recette 2: Faites cuire le poivron, les amandes, l'ail et les brocolis.

Recette 3: Lancez la cuisson du minestrone comme indiqué sur la recette. Ne pas cuire les vermicelles.

Recette 4: Lancez la cuisson du dahl.

Recette 5: Faites cuire les pois chiche.

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Réalisez la farce. Farcissez les chaussons de la farce. Préparez la vinaigrette.

Recette 2: Préparez le pesto.

Recette 3: /

Recette 4: Préparez la sauce.

Recette 5: Faites mariner les potimarrons. Préparez le labneh.

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Faites cuire les chaussons au miel.

Recette 2: Faites cuire les pâtes, réchauffez le pesto, ajoutez les brocolis et le parmesan.

Recette 3: Faites chauffer la soupe. Ajoutez les vermicelles.

Recette 4: Réchauffez le dahl .

Recette 5: Faites cuire les tranches de potimarron.

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #1

CHAUSSONS AU MIEL & SALADE D'ÉPINARD

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 100 gr de fromage de chèvre frais
- 1 càs de miel
- Quelques cerneaux de noix et pignons de pin
- Baby épinards
- 1,5 càs de gomazio
- Vinaigrette
- 4càs d'huile d'olive
- 1càs de vinaigre basla
- 1càs de miel liquide
- 1 filet d'eau
- Sel/ poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 1980°C.

Dans un bol , mélangez le chèvre frais avec le miel , les noix et pignons concassés, salez et poivrez.

Avec un emporte pièce, coupez la pâte feuilletée en disque de 5cm de diam. (vous pouvez utiliser un verre).

Garnissez chaque cercle d'une cuillère de farce au chèvre frais.

Fermez le chausson et badigeonnez d'un peu de jaune d'œuf .

Disposez les chaussons sur une plaque recouverte de papier de cuisson et faites cuire 10 à 15 min à 180°C.

Servez les chaussons avec une salade d'épinard .

Pour la vinaigrette, mélangez l'ensemble des ingrédients et c'est prêt.

Servez avec un peu de salade.

CONCHIGLIONIS AU PESTO DE POIVRONS ET AMANDES , BROCOLIS ET PARMESAN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 500gr de conchiglioni
- 150gr d'amandes
- 70gr de parmesan
- 3 poivrons rouges
- 1 brocolis
- 1 gousse d'ail
- thym
- Jus de citron
- 1càs de miel
- Sel/ poivre

PRÉPARATION :

Coupez les poivrons en deux et éliminez-en les pépins.

Placez-les dans votre cuiseur vapeur avec l'ail et faites-les cuire 15min. Faites de même avec le brocolis.

Une fois cuits, enlever la peau du poivron (théoriquement, à ce stade elle s'enlève facilement.) et laissez refroidir .

Pendants ce temps, râpez le parmesan, faites grillés la moitié des amandes pour le gout et laissez refroidir.

Dans un blender, disposez les poivrons, l'ensemble des amandes, le miel, l'ail, le parmesan, salez et poivrez, ajoutez un filet de jus de citron et d'huile d'olive et mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Faites cuire les pâtes suivant les indications du paquet.

Égouttez les pâtes, dressez et par dessus, ajoutez le pesto de poivron , quelques amandes effilées grillées pour la déco et le croquant, des têtes de brocolis et servez aussitôt.

Saupoudrez de parmesan

MINESTRONE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en mini dés
- 2 branches de céleri coupées en mini dés
- 2gousses d'ail
- 2càs d'huile d'olive
- 1 L de bouillon de poulet
- 1 poireaux coupés en lamelle
- 250ml de coulis de tomate
- 150 gr d'hachés de volaille
- Thym/ basilic frais
- Parmesan
- 200 gr de vermicelle

PRÉPARATION :

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, les carottes, le céleri, le poireau et l'ail dans l'huile.

Enlevez du feu. Façonnez des petites boulettes avec l'haché de volaille et faites les revenir dans la même casserole.

Une fois colorée, ajoutez les légumes , le bouillon de volaille et le coulis de tomates. Salez-poivrez et glissez une branche de thym.

Portez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres, soit environ 15 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement.

Garnissez de parmesan et de basilic.

Servez chaud avec du basilic ciselé

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #1

DAHL DE LENTILLE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 oignons
- 5 cm de gingembre frais
- 3 càs de curry
- 500 gr de purée de tomate
- 500ml de lait de coco
- 300 gr de patate douce
- 150 gr de lentille corail
- 3càs de graines de courge
- 400 gr d'épinard
- 200 gr de pois chiche cuits
- 2 citrons verts
- 1l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel/ poivre
- 70 gr de coriandre fraîche

PRÉPARATION :

Préparez votre bouillon. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé finement et le gingembre râpé à feu doux pendant 5 minutes dans un peu d'huile. A mi cuisson, ajoutez le curry.

Pendant ce temps, épluchez les patates douces et coupés -les en gros dès. Ajoutez la purée de tomate et laissez cuire 2-3 minutes supplémentaire avant d'ajouter le bouillon et le lait de coco.

Mélangez le tout pour que ce soit homogène.

Ajoutez les patates douces et les lentilles corail, salez et poivrez et faire cuire avec le couvercle encore +_20 min a feu moyen.

Goûtez pour vérifier la cuisson.

N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si vous trouvez que le dahl absorbe trop vite et devient trop pâteux.

Préparez la petite sauce d'accompagnement :

faites griller à sec les graines de courges, hachez finement la coriandre .Dans un bol, mélangez les graines, la coriandre, le jus des deux citron, et 8 càs d'huile d'olive. Réservez.

Une fois la cuisson du Dahl terminée, ajoutez les épinards et les pois chiche déjà pré-cuits. Laissez reposer quelques minutes pour que les épinards faiblissent.

LABNEH , POTIMARRON & POIS CHICHE GRILLÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 potimarron de petite taille
- Une boîte de pois chiche
- Labneh
- Huile d'olive
- Citron
- Coriandre
- Miel
- paprika fumé
- curry
- curcuma
- menthe
- sel/ poivre

PRÉPARATION :

Préparez le potimarron: coupez le potimarron en tranches épaisses de 1cm, faites-le mariner (1h) avec du sel, du poivre et 1càs de curry et de paprika fumé.

Disposez vos lamelles de potimarron sur une plaque allant au four et cuire à 160°C pendant +- 10 minutes (vérifiez que le potimarron se tienne encore)réservez-le sur le côté.

Pois chiche ;

Égouttez et rincez les pois chiches. Placez-les dans un grand bol avec 1càs d'huile, du curcuma, du curry, salez et poivrez et mélangez bien pour les enrober.

Étalez-les sur une plaque tapissée de papier de cuisson et enfournez 30 mon à 200°C. mélangez à mi cuisson.

Préparez le labneh:

Disposez le labneh dans un plat , arrosez d'huile d'olive,sel poivre, un filet de miel, et quelques brins de menthe

Servez les tranches de potimarron sur le Labneh et parsemez de pois-chiche grillées.

EXTRA : BOULE D'ÉNERGIE AU CORN FLAKE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 gr de dattes denoyautées
- 100 gr de corn flakes nature
- 2 càc de poudre de cacao cru
- 1 càs d'huile de coco

PRÉPARATION :

Dans un blender, mixez les dattes avec l'huile de coco et la poudre de cacao.

A part, concassez grossièrement les corn flakes. Mélangez bien l'ensemble .

Façonnez à la main de petites boules de 2cm de diam +-.

Vos boules d'énergie sont prêtes . Conservez-les au frigo 3 j.

Le plein de gourmandise