

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #2

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: Coupez le potimarron, épluchez les pdt, l'oignon et l'ail et coupez l'ensemble.

Recette 2: Epluchez et ciselez l'échalote

Recette 3: Epluchez l'oignon, l'ail et hachez-les. Epluchez les pdt et coupez-les.

Recette 4 : Epluchez & coupez les oignons pour le pickels.

Recette 5: Epluchez & écrasez l'ail. Coupez les têtes de brocolis.

### LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Faites cuire les légumes. Faites revenir l'ail & l'oignon avec le hachis.

Recette 2: Préparez la sauce et les boulettes mais n'y mettez pas les épinards. Recette 3: Lancez la cuisson du bouillon sans y mettre les épinards.

Recette 4: /

Recette 5: Lancez la cuisson de curry au lait de coco sans y mettre les nouilles.

### LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Assemblez le parmentier.

Recette 2: concassez les cacahuètes et réservez..

Recette 3: /

Recette 4: Préparez le chou fleur mais sans le cuire. Préparez la sauce..

Recette 5: /

### PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

### LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Passez le parmentier au four.

Recette 2: Réchauffez la sauce et ajoutez-y les épinards. Réchauffez les boulettes. Cuire les pâtes.

Recette 3: Réchauffez les bouillons et ajoutez-y les épinards.

Recette 4:Faites cuire le chou-fleur au four.

Recette 5: Réchauffez le curry au lait de coco et ajoutez-y le brocolis, les champignons et par la suite , les nouilles.

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #2

### HACHIS PARMENTIER VEAU & COURGES

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 oignons rouges
- 600 gr de hachis de veau
- 1/2 bouillon de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive

#### Pour la purée:

- ½ potimarron épluché
- 4 pommes de terres
- 30 g de beurres
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 noix de beurre
- 1 œuf
- Lait
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame
- 3 càs de chapelure
- Sel/poivre/noix de muscade

#### PRÉPARATION :

Coupez le potimarron en 2 et épépinez-le. Si vous l'achetez bio, il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Coupez-le en gros morceaux.

Épluchez et coupez également vos pommes de terre.

Faites-les cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau salée.

Pendant ce temps, épluchez l'ail et l'oignon et ciselez-les finement.

Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajoutez-y l'hachis de veau, le bouillon et laissez cuire une dizaine de minutes à feu moyen.

Une fois les légumes cuits, enlevez l'eau de cuisson. Ajoutez le beurre et le reste des ingrédients et réduisez grossièrement en purée.

Dans un plat allant au four, déposez l'haché de volaille et recouvrez de purée. Saupoudrez de chapelure et de graine de sésame et d'un filet d'huile de sésame puis passez sous le grill pendant quelques minutes pour colorer la purée. Servir.

Servez avec un peu de salade.

### PÂTE AUX ÉPINARDS À LA CRÈME & BOULETTE DE VOLAILLE À LA CACAHUÈTE.

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 500 gr de pâtes fraîches
- Parmesan

#### Pour la sauce :

- 750 gr de baby épinards
- 250 ml de crème de soja
- 150ml de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel/ poivre / noix de muscade

#### Pour les boulettes :

- 500 gr d'hachis de volaille
- 2 càs de chapelure pako
- 1 œuf
- 50 gr de cacahuètes salées concassées
- 1 échalote
- 1 càc bouillon de volaille dans un verre d'eau
- sel/ poivre

#### PRÉPARATION :

Épluchez et ciselez finement l'échalote. Dans un bol, mélangez l'ensemble des ingrédients et formez de petites boulettes de +3 cm.

Dans une poêle, faites colorer les boulettes dans un peu d'huile d'olive.

Faites fondre le bouillon dans un verre d'eau chaude et couvrez à mi-hauteur les boulettes. Laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce! Rien de plus simple; faites revenir l'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez la crème de soja et le bouillon et laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 min. Si la sauce ne s'épaissit pas, ajoutez un peu de farine.

5 minutes avant de servir, ajoutez les épinards.

Faites cuire vos pâtes dans une casserole d'eau salée suivant les indications du sachet pour le temps de cuisson.

Il ne vous reste qu'à mélanger vos pâtes à la sauce et à dresser une jolie assiette.

### BOUILLON AU QUINOA & LÉGUMES VERTS

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 pommes de terre
- 100 gr de fèves
- 500 gr de baby épinards
- 100 gr de quinoa
- 1l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- 1 càc de graines de cumin
- 1 càc d'origan
- Sel / poivre
- Persil

#### PRÉPARATION :

Epluchez les oignons et la gousse d'ail et hachez-les grossièrement.

Epluchez les pommes de terres et coupez-les en gros dès.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez l'oignon et l'ail et faites les revenir quelques minutes.

Ajoutez ensuite le cumin et poursuivez 2 minutes. Ajoutez les fèves.

Rincez plusieurs fois le quinoa ( afin d'en éliminer toute l'amertume), ajoutez le bouillon, le quinoa et les pommes de terres dans la cocotte, salez et poivrez et laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 15 minutes.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement puis ajoutez les feuilles d'épinards et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Servez chaud avec du persil ciselé

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #2

### CHOU FLEUR RÔTI, SAUCE YAOURT & SÉSAME

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 chou-fleur
- 1/2 càc de sel/ 1 càc de curry
- 3 càs d'huile d'olive

#### Pour la sauce :

- 150 gr de yaourt grec
- le jus d'1/2 citron jaune
- 1/2 càc de miel
- 1 càc de purée de sésame
- 1 càs d'huile d'olive
- sel & poivre

#### Pour le pickles d'oignons rouges

- 2 gros oignons rouges
- quelques grains de poivre
- 60 ml de vinaigre blanc
- 160 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de gros sel / 1 feuille de laurier
- 2-3 cuillères à soupe de sucre roux pur canne

#### PRÉPARATION :

La veille, préparez le pickles d'oignons : Pelez les oignons puis émincez-les en rondelles. Dans une casserole versez l'eau, le vinaigre le sucre roux, le sel, la feuille de laurier et le poivre. Portez à ébullition.

Déposez les oignons dans un bocal de 250 ml environ. Couvrez avec le jus de cuisson bouillant. Ajoutez les grains de poivre dans le bocal & fermez.

Préparez le chou-fleur : préchauffez votre four à 200°C.

Arrosez généreusement le chou-fleur avec l'huile d'olive. Salez et poivrez et parsemez de curry.

Enfournez le chou fleur entouré d'une feuille de papier aluminium pendant 40 minutes puis retirez la feuille d'alu et poursuivez la cuisson 10 min.

Pour vérifier la cuisson, piquez le chou-fleur avec un couteau, cela doit s'enfoncer facilement.

Pendant ce temps préparez la sauce en mélangeant tout les ingrédients.

### NOUILLES AU CURRY & LAIT DE COCO, BROCOLIS & CHAMPIGNONS

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 brocolis
- 500 gr de champignons brun coupés
- 500 ml de lait de coco
- 1/2 à 1 càc de pâte de curry
- 1 gousse d'ail
- 400 gr de nouille
- 500 ml de bouillon
- 100 gr de cacahuètes salées
- Coriandre fraîches
- Huile de tournesol
- Sel & poivre

#### PRÉPARATION :

Epluchez et écrasez l'ail.

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une casserole et faite revenir la pâte de curry et l'ail pendant 1 minute.

Ajoutez les têtes de brocolis et les champignons et faites sauter le tout quelques minutes.

Ajoutez le lait de coco et le bouillon puis laissez mijoter 7 minutes.

Pendant ce temps, ciselez la coriandre et concassez les cacahuètes.

3 à 5 minutes avant de servir ( suivant les indications reprises sur le sachet) ajoutez les nouilles à la soupe.

Servez la soupe chaude, dans des bols et garnissez de coriandre et de cacahuètes .

### EXTRA : COOKIES MOELLEUX & CROQUANTS AU BEURRE DE CACAHUËTE

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 225gr de farine à pâtisserie
- 120gr de beurre mou
- 125 gramme de beurre de cacahuète
- 150 gr de sucre roux
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 2 poignées de cacahuètes nature , décortiquées

#### PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un bol , fouettez le beurre mou avec le sucre roux , ajoutez l'extrait de vanille et mélangez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Intégrez le beurre de cacahuète à la préparation.

Ajoutez petit à petit la farine et le bicarbonate de soude au reste de la préparation.

Hachez grossièrement les cacahuètes au couteau et les ajouter à la préparation, cela apportera un petit croquant fort sympathique.

Laissez reposer la préparation 20 min au frigo.

Faites des petites boules avec vos minettes, les aplatir et les ranger sur une plaque allant au four (ne pas oublier le papier de cuisson )

Cuire +- 12 minutes , le résultat doit être doré .

Sortir du four et laisser refroidir avant de les retirer de la plaque sinon ils se cassent

Le plein de gourmandise