

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #3

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



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Détaillez le chou-fleur en bouquets

Recette 2: Epluchez et ciselez l'échalotes

Recette 3: Epluchez et coupez l'oignon

Recette 4 Taillez les légumes & concassez les cacahuètes

Recette 5: Epluchez et coupez l'oignon & l'ail, râpez le gingembre et taillez les carottes

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Préparez la béchamel

Recette 2: Faites fondre l'échalote & l'ail.

Recette 3: Lancez la cuisson de la soupe.

Recette 4: /

Recette 5: Lancez la cuisson du mijoté

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Assemblez le chou-fleur avec le jambon dans un plat à gratin et versez la béchamel. Saupoudrez de fromage râpé.

Recette 2: Préparez la farce au fromage de chèvre et fourrez les champignons de la farce.

Recette 3: Mélangez la ricotta et les épices. .

Recette 4: Préparez la sauce dans un contenant hermétique..

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 gratin au four.

Recette 2: Passez les champignons au four & préparez la salade.

Recette 3: Réchauffez la soupe. Préparez la baguette et tartinez-la du mélange de ricotta.

Recette 4: Faites cuire les nouilles ainsi que le mélange de légumes & finir la recette..

Recette 5: Faites cuire le riz. Réchauffez le mijoté et ajoutez les pois chiche.

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #3

GRATINS DE CHOU-FLEUR EN COCOTTE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 chou-fleur en bouquets
- 4 tranches de jambon cuit
- 100 gr de comté râpé

Pour la béchamel :

- 1/2l de lait
- 40 gr de farine
- 40 gr de beurre
- 1/4 gousse d'ail ciselée
- Sel/poivre/noix de muscade

PRÉPARATION :

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Faites cuire le chou-fleur 10 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée.

Faites la béchamel :

Dans un poêlon, faites fondre votre beurre avec la demi gousse d'ail ciselé, en le laissant se colorer un petit peu. Hors du feu, ajoutez la farine et veillez à bien mélanger l'ensemble. Remettez le tout sur le feu et ajoutez le lait petit à petit en fouettant pour ne pas avoir de grumeaux. Laissez prendre la sauce à feu doux en mélangeant doucement et assaisonnez la en sel, poivre et noix de muscade jusqu'à l'obtention d'un mélange épais mais pas trop. (5 à 10 minutes environs)

Mettez les fleurettes de chou-fleur dans un plat à gratin et recouvrez-en 4 de jambon.

Versez la béchamel par dessus, saupoudrez de fromage râpé et enfournez à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

**Petite note, si vous souhaitez une béchamel plus légère, vous pouvez remplacer la moitié du lait par un bouillon de légumes.*

Servez avec un peu de salade.

PORTOBELLO FARÇIS AU FROMAGE DE CHÈVRE & SALADE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Recette de 3 fois par jour!

- 8 portobellos entiers

Pour la farce:

- Beurre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 2 fromages de chèvre frais
- 2 tranches de pain secs en croûtons
- 1 oeuf battu
- 2 càs de persil frais ciselé
- Sel/poivre/noix de muscade

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C

Dans une poêle, à feu moyen, faites fondre le beurre puis faites revenir les échalotes et l'ail pendant 3-4 minutes.

Déglacez avec le vinaigre balsamique.

Transférez dans un bol.

Ajoutez-y le fromage de chèvre et incorporez les restes des ingrédients de la farce. Mélangez et réservez.

Huilez l'extérieur des champignons, retirez leur pied, puis farcissez-les.

Disposez sur une plaque allant au four et enfournez pendant 15 min.

Servez avec une salade du moment.

SOUPE DE POIS & TOAST À LA RICOTTA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Pour la soupe:

- 4 tranches de pancetta
- 2 oignons émincés
- 500 gr de petits pois
- 1l de bouillon de légumes
- Pousses de petits pois pour le service.

Pour le toast:

- 1 baguettes tranchées en 4
- ½ gousses d'ail
- 150 gr de ricotta
- Sel / poivre / paprika fumé

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 160°C

Dans une casserole, faites sauter la pancetta, les échalotes et l'ail à feu moyen-élevé environ 2 minutes.

Ajouter les petits pois et le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Passez le tout au blender. Salez et poivrez.

Pendant la cuisson de la soupe, badigeonnez les tronçons de baguette d'un peu d'huile d'olive. Enfournez jusqu'à coloration.

Grattez la tête d'ail sur les baguettes.

Dans un bol, mélangez 1 càc d'huile d'olive, du sel, du poivre et un soupçon de paprika fumé.

Mélangez le tout et tartinez-en les baguettes.

A savourer avec la soupe.

Servez parsemé de pousses de petits pois

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #3

NOUILLES À L'ASIATIQUE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 carottes coupés finement
- 1 poivrons rouges taillé en fines lamelles
- 1 blanc de poireau coupé finement
- 3cm de gingembre râpé
- 400gr de nouilles
- 3 càs de cacahuètes salées concassées

Pour la sauce:

- 40ml de sauce soja
- 3càc de cumin en poudre
- 1,5 càc de coriandre en poudre
- 4càc d'huile de sésame
- 3 càc de vinaigre balsamique
- 3càc de sucre de palme
- 1 càs d'huile de tournesol
- Poivre

PRÉPARATION :

Portez une grande casserole d'eau à ébullition.

Taillez vos légumes et réservez.

Pendant ce temps, émincez l'ail et râpez le gingembre.

Faites chauffer L'huile de tournesol dans un wok.

Ajoutez le gingembre et l'ail et laissez cuire à feu vif 2 minutes.

Ajoutez les légumes taillés et faites sauter 10 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps, mélangez les ingrédients pour la sauce .

Faites cuire les nouilles suivant ce qui est indiqué sur le sachet.

Ajoutez les nouilles au mélange de légumes , versez la sauce par dessus et faites cuire sauter le tout à feu vif 2 minutes.

Servez garni de cacahuète et de coriandre

MIJOTÉ DE POIS CHICHE AU THÉ NOIR & AUX ABRICOTS SECS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 abricots secs
- 1 oignon jaune
- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 sachet de thé noir
- 200 gr de tomates concassées ou pelées
- 1càc de pâte de curry rouge
- 1 cm de gingembre râpé
- 100 gr de pois chiches cuits
- 110 gr de riz basmati
- Herbes fraîches
- Sel / poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

Faites tremper le sachet de thé dans de l'eau chaude pendant quelques minutes. (suivant indication sur le sachet. Récupérez le thé et faites tremper les abricots secs dans une tasse de thé noir.

À feu doux faites revenir l'oignon ciselé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la pâte de curry rouge et le gingembre et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

Ajoutez les carottes taillées en dés et faites suer à nouveau.

Versez les tomates concassées et les abricots secs préalablement égouttés(conserver le thé au besoin) et taillés en quatre. Salez et poivrez.

Faites cuire à couvert et à feu moyen pendant 20 minutes.

En fin de cuisson, incorporez les pois chiches. Ajoutez le thé si la préparation n'est pas assez humide.

Cuisez le riz suivant les indications reprises sur le saché.

Vérifiez l'assaisonnement du mijoté.

Servez le riz dans une assiette creuse, ajoutez-y une bonne louche de mijoté et parsemez d'herbes fraîches type coriandre, persil,...

Saupoudrez d'herbes fraîches .

EXTRA : GAUFRES FAÇON GRANOLA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 50 gr de flocons d'avoine (petit format)
- 40 gr de sucre blond
- 1 pincée de sel
- ½ çà de cannelle
- ½ çà de vanille
- 160ml de lait d'amande
- 30 gr de purée de noisette
- 40 gr de farine de riz
- 1 pomme râpée

PRÉPARATION :

Mélangez les flocons, le sucre, le sel et les épices.

Faites chauffer le lait d'amande, et la purée de noisette à feu doux et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Mélangez le mélange flocons, sucre,épices au lait d'amande et purée de noisette.

Ajoutez la farine de riz, mélangez bien et ajoutez la pomme râpée.

Prélevez de grosse cuillère de pâte et faites cuire dans un gaufrier suivant les indications de celui-ci. Laissez juste cuire un peu plus longtemps.

Pour un goûté gourmand