

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #4

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 les poireaux, le brie, l'ail

Recette 2: Coupez l'oignon rouge, le poulet

Recette 3: Coupez l'oignon, les pdt et le reblochon

Recette 4: Coupez l'oignon, l'ail, la patate douce, le potimarron, le poivron.

Recette 5: Coupez les champignons, tomates séchées, oignon et ail

### LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Précuire la pâte brisée

Recette 2: Cuisson le jour J de dégustation

Recette 3: Cuire le mélange pdt/oignons

Recette 4: Lancer la cuisson du hahé et poursuivez l'ensemble de la recette.

Recette 5: Cuire le quinoa.

### LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez le mélange oeuf/crème et finalisez la recette dans sa globalité.

Recette 2: Préparez la sauce giant & réservez-la dans un contenant hermétique. et la panure du poulet. Badigeonnez les carottes d'huile et épices avant de les conserver dans un contenant hermétique.

Recette 3: Conservez la préparation pdt/oignons dans un contenant hermétique.

Recette 4: Laissez mijoter le tout 2h, laissez refroidir et conservez dans un contenant hermétique.

Recette 5: Mélangez les champignons avec les tomates, les oignons dans un contenant hermétique avec l'ail et le thym.

### PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

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

Recette 1: Réchauffez la quiche au four.

Recette 2: Faites cuire les carottes au four.

Cuir le poulet & assembler le burger.

Recette 3: Assembler la pizza

Recette 4: Ajoutez les haricots rouges au chili et réchauffez le tout 20 minutes à feu moyen.

Recette 5: Lancez la cuisson du mélange champignon, tomates séchées et oignons. Ajoutez le quinoa en dernière minute pour le réchauffer et saupoudrez de noix de cajou.

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #4

### QUICHE POIREAUX, BRIE, MOUTARDE

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 pâte brisée
- 500 gr de poireaux
- 400 gr de brie de meaux
- 2oeufs
- 25cl de crème de soja
- 1 gousse d'ail ciselée
- 1 càs de moutarde au miel
- sel / poivre / noix de muscadeé

#### PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C.

Nettoyez les poireaux en supprimant 1/3 du vert ( vous pouvez les conserver pour un bouillon).

Coupez-les en fines lamelles..

Faites fondre une noix de beurre dans une sauteuse et déposez les poireaux. Assaisonnez-les en sel et poivre et ajoutez une gousse d'ail ciselée.

Laissez cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, déroulez la pâte dans un moule à tarte et enfournez-la une dizaine de minute pour la précuire.

Dans un saladier, mélangez les oeufs avec la crème. Salez et poivrez et ajoutez un soupçon de noix de muscade.

Tartinez le fond de tarte d'un peu de moutarde au miel

Lorsque les poireaux sont bien fondus, répartissez-les sur le fond à tarte. .

Coupez le brie en lamelles, disposez-les sur les poireaux puis versez le mélange à la crème par dessus.

ENfournez la quiche pendant 25 min environ ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Servez avec un peu de salade.

### BURGER AU POULET PANÉ, SAUCE GIANT & FRITES DE CAROTTES

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 poitrine de poulet
- 4 pains à burger
- quelques tranches d'oignon rouge
- 12 carottes coupées en 4 dans le sens de la longueur.
- Huile d'olive, sel / poivre

#### Pour la chapelure :

- 2 càs de farine
- 1 oeuf battu
- 5càs de chapelure
- 5 càs de parmesan râpé

#### Pour la sauce:

- 6càs de mayonnaise maison ou pas
- 1 càs de ketchup
- 1 càs de câpres
- 1 càs de sucre glace
- 1 petite échalotte et quelques branches d'estragon

#### PRÉPARATION :

Coupez les poitrines de poulet en 2 afin d'obtenir 4 grands morceaux. Assaisonnez-les et recouvrez-les de farine.

Dans un bol, fouetter l'œuf puis réserver. Mélangez la chapelure, le parmesan. Trempez les morceaux de poulet farinés dans l'œuf, puis les recouvrir avec le mélange de chapelure.

Dans poêle, à feu moyen, faites chauffer l'huile végétale, puis cuire le poulet pendant 4 minutes de chaque côté. Vérifier la cuisson au centre et, au besoin, terminer la cuisson au four.

Badigeonnez les carottes d'huile d'olive, saupoudrez d'ail en poudre, de sel, de poivre et de thym et enfournez à 210°C pendant 20 à 30 min.

Mixez l'ensemble des ingrédients pour la sauce. Composez votre burger avec le poulet et les oignons rouges & la sauce. Servez avec les frites de carottes.

Servez avec une salade du moment.

### PIZZA SUR PAIN À LA TARTIFLETTE

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pains plats libanais
- 1 oignons jaunes
- 100 gr de reblochon
- 1 gousse d'ail
- 300 gr de pomme de terre
- 4 à 6 càs de crème épaisse
- 12 tranches de lard fumé
- beurre
- Roquette

#### PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 210°C.

Pelez l'oignon et l'ail finement. Epluchez et coupez les pommes de terre à la mandoline.

Disposez les tranches de pommes de terre dans une poêle beurrée, ajoutez par dessus les oignons, l'ail et le thym. Versez un peu d'eau à quasi hauteur et laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 5 -7 min. Vous pouvez ajoutez un peu d'eau au besoin.

Disposez les pains plats sur une grille recouverte de papier de cuisson. Tartinez-les de crèmes épaisse.

Disposez-y les rondelles d'oignon et de pommes de terre.

Coupez le reblochon en lamelle, ajoutez les tranches de bacon et répartissez-les sur les pizza.

Faites cuire au four pendant 12 à 15min suivant votre four. Le fromage doit être doré.

Servez le avec un peu de roquette par dessus

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #4

### COMME UN CHILI AUX LÉGUMES

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 gr de haricots rouges en conserve égouttés
- 400 gr de tomates pelées
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 patate douce épuluchée et coupée en dés
- 200 gr de potimarron ou carotte coupé en dés
- 1 petit poivron rouge coupé en dés
- 2 càs d'huile d'olive
- 500 gr d'haché
- 30 cl d'eau

#### Pour les épices :

- 1 feuille de laurier
- 2 càc d'origan
- piment suivant le goût
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- sel / poivre

#### PRÉPARATION :

Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une cocotte.

Faites-y cuire le haché en l'égrenant. Après 10 mn de cuisson, incorporez les oignons, l'ail, le poivron, les tomates, la patate douce, le potimarron et les épices.

Ajoutez l'eau et portez à ébullition, puis laissez mijoter 2h à feu doux. Vérifier à mi cuisson si il ne faut pas ajouter d'eau.

Ajoutez les haricots égouttés à la préparation et poursuivez la cuisson 20 minutes. Ajustez l'assaisonnement au besoin.

Servez avec des tacos

### QUINOA CHAMPIGNONS, TOMATES SÉCHÉES & NOIX DE CAJOU

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 150 à 200 gr de quinoa
- 1 càc de bouillon morga

#### Pour l'accompagnement :

- 50 gr de tomates séchées
- 1,5 grosses poignée de noix de cajou
- 500 gr de champignon brun
- 1 petite gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 branche de thym frais
- Huile d'olive
- sel / poivre
- \* extra : feta ou dès de poulet

#### PRÉPARATION :

Rincez le quinoa sous l'eau fraîche puis faites-le cuire suivant les indications dans le bouillon morga.

N'hésitez pas à mélanger de temps en temps et vérifier que l'eau ne s'évapore pas trop vite en fonction de la puissance de vos taques. Ensuite, égouttez-le.

Pendant la cuisson du quinoa, dans une casserole, faites revenir à sec les noix de cajou et réservez-les sur le côté.

Coupez votre oignon rouge, vos champignons en petits morceaux ainsi que vos tomates séchées.

Dans la casserole, faites chauffer l'huile puis ajoutez les oignons découpés et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés ajoutez les champignons, les tomates séchées, l'ail écrasé et la branche de thym frais.

Salez et poivrez et laissez mijoter 5 minutes environ.

Ensuite, ajoutez le quinoa et mélangez le tout.

Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez ajouter un peu de feta ou quelques dès de poulet.

Servez avec une salade du moment.

### EXTRA : SMOOTHIE DU PETIT DÉJ

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 275 ml de jus de pommes
- 125ml de yaourt au coix
- 3 ou 4 dattes séchées, réhydratée + eau
- 1 banane
- 1 poignée de noix de pécan
- 1 càs de miel

#### PRÉPARATION :

Mixez tous les ingrédients ensemble et dégustez.

Pour bien commencer la journée