

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #5

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: Eplucher & couper les pdt, séparer les têtes de brocolis

Recette 2: Eplucher & couper l'oignon et l'ail

Recette 3: Eplucher & couper l'oignon et l'ail puis la mozzarella.

Eventrer les saucisses pour récupérer la chair!

Recette 4: Eplucher & couper la betterave

Recette 5: Couper le potimarron en dés.

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Cuire les pdt et le brocolis dans une casserole d'eau

Recette 2: Cuire les oignons et l'ail puis ajouter les épinards à la cuisson.

Recette 3: Lancer la cuisson de la sauce pour la lasagne. Cuire la chair à saucisse.

Recette 4: Cuire le boulgour & le quinoa ainsi que la betterave suivant la recette.

Recette 5: Cuire le potimarron

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparer les fish-stiks

Recette 2: Mélanger la préparation épinard à la ricotta. Former le chausson et le précuire.

Recette 3: Préparer la garniture de la lasagne et en toute fin de batchcooking, assembler la lasagne.

Recette 4: Préparer la vinaigrette dans un contenant. Torrifier et concasser les noix.

Recette 5: Préparer la chapelure dans un contenant hermétique.

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Réchauffer la purée au four et cuire les fish-stiks

Recette 2: Réchauffer le chausson

Recette 3: Assembler la pizza

Recette 4: Cuire la lasagne au four.

Recette 5: Cuire les pâtes et pendant ce temps, poêler les dés de potimarron avec la chapelure. Assemblerle tout..

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #5

FISH-STIKS MAISON & PURÉE DE BROCOLIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 gr de Pdt
- 600 gr de tête de brocolis
- 450 gr de dos de cabillaud
- 1 gousse d'ail ciselée
- Lait
- sel / poivre / noix de muscade
- Beurre
- * pignons de pins grillés en option
- * sauce aioli

Pour la panure

- 2 oeufs battus
- 75 gr de chapelure Panko
- 75 gr de chapelure classique
- farine

PRÉPARATION :

Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 à 25 min. dans de l'eau salée avec les têtes de brocoli.

Détaillez le poisson en lanières d'environ 2 cm dans la longueur, puis coupez en 2.

Préparez 3 assiettes: la farine, l'œuf battu et le mélange panko/chapelure. Salez et poivrez le poisson et passez les lanières dans la farine, l'œuf et puis la chapelure.

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen et faites cuire les fish sticks environ 6 min. des 2 côtés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Égouttez l'eau des pommes de terre et du brocoli et écrasez-les avec une noix de beurre, un trait de lait, du sel, du poivre et de la noix de muscade en une purée. (vous pouvez y ajouter des pignons de pin grillés si vous en avez !)

Servez la purée avec les fish sticks !

Servez avec une sauce aioli

CHAUSSON AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 pâte à pizza
- 500 gr d'épinards frais
- 1 gousses d'ail
- 1 oignons
- 200 gr de ricotta
- 1 càc de bouillon de légumes
- sel/poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un casserole, faites revenir dans un peu d'huile d'olive, l'ail et l'oignon coupés en petits morceaux.

Une fois l'oignon blanchit, ajoutez les épinards, et laissez-les réduire pendant 10-15 minutes.

Ajoutez le sel, le poivre et le bouillon de volaille.

Hors du feu, mélangez la ricotta à l'ensemble .

Étalez la pâte à pizza, déposez la farce au centre et repliez la pâte sur elle-même en une demi lune.

A l'aide d'une fourchette, pressez les extrémités afin de souder les deux parties.

Badigeonnez votre chausson d'un peu d'huile d'olive ou de jaune d'œuf et hop au four pendant 15 minutes , la partie supérieure doit être dorée et crouquante .

Servez avec une salade du moment.

LASAGNE À LA CHAIR À SAUCISSE AU FENOUIL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Pour la sauce

- 700 gr de coulis de tomate maison ou du commerce
- 1 oignon rouge & 1 gousse d'ail épluché et coupé
- 1 càs de miel
- 1/2 verre de vin rouge
- Sel/poivre / huile d'olive / 1 càc de graines de fenouil

Pour la garniture

- 12 tranches de coppa
- 6 saucisses au fenouil
- 2 boules de mozzarella du buffla
- 1 poignée de cerneaux noix concassées
- 1 càs d'huile de truffe
- 250 gr de feuille de lasagne fraîche

PRÉPARATION :

Faites revenir l'ail et l'oignon quelques minutes dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les graines de fenouil et faites cuire quelques minutes avant de couvrir avec le vin. Laissez le vin réduire pendant 5 minutes.

Ajoutez le coulis de tomate, l'ail épluché et ciselé, le miel, le sel et le poivre et laissez cuire une vingtaine de minutes à feu moyen

Ensuite, «éventrez» les saucisses afin d'en récupérer la chair, cuire la chair à saucisse à la poêle. Taillez les boules de mozza en tranches et coupez la coppa en lanière

Assembler votre lasagne; commencez par badigeonner le fond du plat avec un peu de sauce. Recouvrez le plat de feuille de lasagne, ajoutez à nouveau de la sauce tomate et émiettez la chair à saucisse par dessus, ajoutez quelques lanières de coppa et recommencez l'opération.

Vous devriez faire 4 couches de pâte. A la troisième, ajoutez un peu de mozzarella, l'huile de truffe et pour la dernière feuille de lasagne, versez un peu de coulis de tomate, saupoudrez de noix et disposez les dernières tranches de mozzarella.

Servez le avec un peu de roquette par dessus

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #5

SALADE DE BETTERAVES, FETA BOULGOUR ET QUINOA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 betteraves crues, épluchées et coupées en dés
- 150 gr de boulgour
150gr de quinoa
- 1 poignée de noix torréfiées et concassées
- 150 gr de feta
- 2 poignées de pousses de pourpier
- Persil plat frais ciselé
- 1 càs de vinaigre balsamique
- sel/poivre

Pour la vinaigrette:

- 4 càs d'huile d'olive
- 2càs de vinaigre de cidre
- Le jus d'1/2 citron jaune

PRÉPARATION :

Plongez les dés de betteraves dans une casseroles d'eau bouillante salée et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. (environ 15min, à vérifier)

Emiettez la feta et mélangez là dans un grand saladier avec le pourpier, les noix concassées et le persil ciselé.

Faites cuire le quinoa et le boulgour suivant les indications reprises sur l'emballage.

Une fois les betteraves cuites, faites les revenir dans une poêle quelques minutes avec le vinaigre balsamique.

Mélangez les cubes de betterave, le quinoa et le boulgour tiède dans le saladier, mélangez le tout.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ensemble des ingrédients, et versez-la dans le saladier.

Salez et poivrez et déguster encore tiède.

A déguster tiède ou froid

FARFALES AUX COURGES SAUTÉES CHAPELURE A L'AIL & AMANDES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 300 gr de farfalles
- 1/2 potimarron coupé en dés
- 1 gousse d'ail
- une poignée de persil frisé
- 50 gr de parmesan râpé
- 1 tranche de pain rassis
- 1 poignée d'amande
- Huile d'olive
- sel / poivre
- * extra : dès de poulet

PRÉPARATION :

Faites cuire les dès de potimarron à la vapeur pendant 10min ou dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendre mais qu'ils se tiennent encore .

Mixez le pain de mie avec les amandes, le parmesan, l'ail pelé et le persil.

Faites chauffer une casserole d'eau bouillante salée pour les pâtes et faites cuire suivant l'es indications sur l'emballage.

Dans une poêle, faites chauffer un trait d'huile d'olive, ajoutez les dès de potimarron, laissez cuire quelques minutes, le temps de créer une «croûte» au dès de potimarron. Ajoutez ensuite la chapelure et laissez cuire encore 2-3 minutes. Salez et poivrez.

Egouttez les pâtes et ajoutez-les à la poêle. Mélangez et servez directement.

Pour ceux qui veulent ajoutez le poulet, ajoutez les au dès de potimarron lors de la cuisson à la poêle.

Vous pouvez les servir avec des dès de poulet

EXTRA : DESSERT DE PANNA COTTA AUX KIWIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 5 kiwis + 1 pour la déco
- 60gr de crème de soja
- 100gr de sucre
- Le zeste d'un citron
- 3 feuilles de gélatine

PRÉPARATION :

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Epluchez les kiwis et coupez-les en morceaux.

Mixez les morceaux de kiwis avec le citron.

Faites chauffer doucement la crème avec le sucre, ajoutez la purée de kiwis.

Portez le tout à ébullition en mélangeant, puis retirez du feu.

Ajoutez la gélatine ramollie et égouttée dans la crème chaude.

Remuez le tout jusqu'à ce que la gélatine soit bien incorporée.

Laissez refroidir quelques minutes.

Versez ce mélange dans des verres. Placez-les au frigo pendant 2h.

La petite douceur de la semaine