

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #7

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

Pour découvrir de nouvelles recettes.

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

Cette semaine, je vous partage la recette de Gaël du blog «The happy Encounter.» Un jeune papa à la tête d'une tribu de 3 enfants qui partage sa passion pour l'italie et la gastronomie italienne.

Un blog qui sent bon le soleil et que je vous recommande vivement.



### FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Détaillez le chou-fleur, les pdt, les champignons

Recette 2:Lavez les épinards

Recette 3: Coupez les betteraves et les carottes, hachez le persil

Recette 4:Epluchez et découpez le butternut, les oignons et taillez le chou kale

Recette 5: Epluchez l'oignon, l'ail et coupez-les.

### LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Lancez la cuisson de l'écrasé de chou et pdt.

Recette 2: Faites cuire les pâtes et les épinards.

Recette 3: Faites cuire les lentilles, lancez la cuisson des légumes.

Recette 4: Lancez la cuisson du butternut et des oignons.

Recette 5: Lancez la cuisson de la soupe.

### LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Dans une boîte hermétique, préparez les champignons, l'ail et l'assaisonnement et maintenir au frais jusqu'au jour J.

Recette 2: Préparez le mélange crème/oeuf. Et finalisez la recette dans son ensemble.

Recette 3: Torrefiez les amandes

Recette 4: Torrefiez les pignons de pin.

Recette 5: Préparez les boulettes et précuisez-les au 2/3 du temps indiqué . Mixez la soupe, laissez la refroidir et mettez la au frais.

### PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

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

Recette 1: poêlez les champignons et faites cuire les oeufs.

Recette 2: Réchauffez le gratin de pâte

Recette 3: Réchauffez les lentilles et les légumes. Préparez la sauce yaourt.

Recette 4:Faites cuire les pâtes et finalisez la recette.

Recette 5: Réchauffez la soupe et poursuivre la cuisson des boulettes.

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #7

### ECRASÉ DE POMME DE TERRE AU CHOU-FLEUR, CHAMPIGNONS ET OEUF COULANT

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 2 Pommes de terre épluchées et coupées
- 500 gr de champignons bruns
- 3 càs de persil plat frais
- 1 gousses d'ail
- 4 oeufs
- Sel/ poivre / huile d'olive / noix de muscade
- 4càs de lait ( facultatif, peut-être remplacé par l'eau de cuisson)

#### PRÉPARATION :

Plongez le chou-fleur, les pdt dans une casserole d'eau bouillante puis laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. (le même principe qu'une purée)

Réduire en purée, assaisonnez en sel, poivre et noix de muscade.

Coupez les champignons en 4 et faites les revenir à feu vif dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail pendant 2 min puis diminuez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.

Plongez les oeufs dans une casserole d'eau et démarrez la cuisson à froid. Une fois la casserole en ébullition, poursuivez la cuisson 3,5 minute puis passez les oeufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Décortiquez les oeufs.

Dans une assiette profonde, disposez la purée au chou fleur, ajoutez 1 càs de poêlée de champignons bruns et disposez l'oeuf. Salez et poivrez l'oeuf et servez.

Servez avec une purée bien chaude.

### GRATIN DE PÂTE AUX ÉPINARDS & PANCETTA

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 gr de larges tagliatelles
- 800 gr d'épinards frais
- 8 tranches de pancetta
- 2 oeufs battus
- 1 gousse d'ail
- 80 gr de parmesan râpé
- 100 gr de crème de soja
- 50 gr de beurre
- Sel/ poivre / noix de muscade

#### PRÉPARATION :

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante suivant les indications reprise sur le sachet.

Dans une poêle, faites fondre 40 g de beurre. Versez les épinards et la gousse d'ail épluchée et écrasée. Laissez-les revenir 2 à 3 min en remuant

Préchauffez le four 210°C

Battez légèrement les oeufs et la crème. Assaisonnez en sel / poivre et noix de muscade.

Beurrez un plat à four avec le reste du beurre. Disposez dans le fond la moitié des pâtes. Recouvrez-les des épinards et des tranches de pancetta. par dessus, versez la moitié du mélange crème-oeufs et parsemez de la moitié du fromage râpé. Terminez par une couche de pâtes et arrosez-les du reste du mélange crème-oeuf. .

Glissez le plat au four et laissez cuire pendant 15 à 20 min. Le fromage doit-être bien doré.

Servez avec une salade du moment

### LENTILLES VERTES, BETTERAVES JAUNES & CAROTTES RÔTIÉS, SAUCE YAOURT

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 gr de lentilles vertes
- 1 botte de jeunes carottes coupée en 2 dans la longueur
- 1 botte de betteraves jaunes coupées en quartier
- 1 oignons coupés en deux
- 70 gr d'amande torréfiées concassées
- 100 gr de feta
- 1 gousse d'ail entière
- Sel/ poivre / laurier / huile d'olive

#### Pour la sauce

- 200ml de yaourt nature
- 1 gousse d'ail écrasée
- Le jus d'1/2 citron jaune
- 1càc de miel
- Sel/ poivre / persil frais haché

#### PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200°C.

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Ajoutez-y l'oignon, le laurier et les lentilles. Faites cuire à feu moyen et à couvert 20 à 30 min. Les lentilles doivent être tendres mais toujours en forme. Egouttez-les et jeter le laurier et l'oignon.

Pendant ce temps, mélangez les betteraves coupés et les carottes avec 2 càs d'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez de l'ail entier.

Faites rôtir au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres en retournant à mi cuisson. ( environ 25-30 min au total).

Profitez de la chaleur du four pour torréfier les amandes.

Dans un bol, fouettez le yaourt avec l'ensemble des ingrédients de la recette.

Au moment de servir, mélangez les lentilles avec un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron, salez et poivrez/ Ajoutez les légumes rôtis, parsemez d'amandes concassées et de feta et ajoutez une cuillère de sauce yaourt.

Servez avec une salade du moment.

# FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

## Batchcooking #7

### PENNE AU BUTTERNUT, CHOU KALE & OIGNON CARAMÉLISÉ

La recette de Gaël du blog [The Happy Encounter](#)

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 gr de penne
- 800 de chair de butternut coupée en petit dés
- 2 oignons rouges
- 6 à 7 feuilles de chou kale
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Une poignée de pignons de pin
- De l'huile d'olive
- Sel / poivre

#### PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 200° ;

Découpez le butternut en petit dés, assaisonnez avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre et disposez sur une plaque de four ;

Coupez les deux oignons rouges en rondelles et les disposer également sur la plaque. Assaisonnez avec de l'huile d'olive ;

Mettez le tout au four pendant 25 à 30 min et remuant après 15 minutes de cuisson . Après 30 min, le butternut est cuit. Retirez -le de la plaque et réservez ;

Ensuite, assaisonnez les rondelles d'oignons rouge avec les 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, et remettez les 5 minutes au four ;

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole ;

2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajoutez les feuilles de chou kale grossièrement découpées ;

Égouttez les pâtes avec le chou kale. Remettez le tout dans la casserole et ajoutez les dés de butternut et les oignons caramélisés.

Mélangez et ajoutez si nécessaire un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Avant de servir, toaster une poignée de pignons de pins que vous ajouterez au moment du dressage

[www.thehappyencounter.com](http://www.thehappyencounter.com)

### SOUPE DE CAROTTES, PDT AU CUMIN, RAS-EL-HANOUT & BOULETTES D'AGNEAU

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

##### Pour la soupe :

- 500 gr de carottes
- 3 pdt à chair ferme
- 1 gousses d'ail
- 1càs de ras-hel-hanout
- 1càs de graine de cumin
- 1càs de bouillon de viande
- Huile d'olive/ sel/ poivre

##### Pour les boulettes:

- 1 oignon ciselé
- 1 oeuf
- 1 tranche de pain rasi
- 500 gr d'haché d'agneau
- sel/ poivre / coriandre haché

#### PRÉPARATION :

Coupez l'oignon en morceaux et faites cuire dans la casserole avec de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, le poivre et sel et 1 càs de ras-el-hanout et 1càs de graine de cumin.

Ajoutez les carottes coupées en morceaux. ( Si elles sont bio, il suffit de les laver,ne les épluchez pas.) Recouvrir les légumes avec du bouillon.

Laissez cuire environ 20 min à feu moyen.

Préchauffez le four à 200°C.

Préparez les boulettes : Mélangez l'haché avec les ingrédients pour les boulettes et façonnez de petites boulettes de 3cm de diamètre.

Disposez sur une plaque de cuisson et laissez cuire 15 min.

Mixez la soupe, ajoutez un peu de bouillon au besoin mais pour cette recette, c'est préférable si la consistance est plutôt épaisse.

Rectifiez l'assaisonnement et servez dans une assiette creuse avec quelques boulettes et quelques brins de coriandre frais.

Servez bien chaud .

Design by idfirst.be

### EXTRA : PETIT DÉJ : PORRIDGE AVOINE, COCO, POIRE

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 200 gr de flocons d'avoine
- 1 càc de beurre de coco
- 200ml de jus de poire ou pommes poires.
- 300 ml de lait de coco
- 4 poires coupées en morceaux
- 1/2 càc de poudre de vanille
- 4 càc de poudre de coco
- Noix au choix
- 1 càs de sirop d'érable

#### PRÉPARATION :

Dans une casserole , versez les flocons d'avoines, le lait, le jus de poire, le beurre de coco et la vanille.

Faites cuire 5-6 minutes à feu moyen. Si vous le trouvez trop liquide, n'hésitez pas à prolonger la cuisson.

Ajoutez le sirop d'érable et la moitié des poires en morceaux.

Mélangez et servez dans des bols avec un peu de poudre de coco, de noix concassées et le restant des poires.

La petite douceur matinale