

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #11

Cette semaine, je vous présente Sarah Cisinski et vous partage l'une de ces délicieuses recettes !

Sarah, c'est une de ces belles personnes qu'on apprécie rencontrer! Elle anime des ateliers de cuisine, garnit vos buffets de fêtes et partage ses recettes sur son instagram!

Si vous voulez en savoir plus, filez découvrir

[son site](#)



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Epluchez les oignons, l'ail et coupez les fenouils.

Recette 2: Epluchez l'oignon et la betterave

Recette 3: Epluchez l'ail, coupez le cul des asperges et coupez-les en 3.

Recette 4: Epluchez l'oignon finement. Coupez les têtes de brocolis.

Recette 5: /

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Préparez la sauce tajine.

Recette 2: Faites cuire la betterave et l'oignon au cuiseur vapeur.

Recette 3: Faites blanchir les fèves dans de l'eau bouillante salée et faites cuire les asperges et les petits pois à la vapeur. Réservez.

Recette 4: Faites cuire les tomates garnies.

Recette 5: Faites griller les noix.

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez les boulettes et faites cuire le boulgour.

Recette 2: Préparez les burgers et précuisez-les

Recette 3: /

Recette 4: Préparez la pâte à pizza que vous pouvez congeler pour le jour J. Mixez la garniture pour créer la base de la pizza et réservez.

Recette 5: Préparez le camembert. Préparez la vinaigrette dans un petit pot.

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Réchauffez et servez.

Recette 2: Préparez le dips d'avocat, réchauffez les burgers de betteraves et les pains à burger et servez.

Recette 3: Faites cuire les pâtes, récupérez l'eau de cuisson. Faites chauffer les légumes à la poêle dans l'huile d'olive et finalisez la recette.

Recette 4: Assemblez la pizza et enfournez.

Recette 5: Enfournez le camembert et préparez la salade.

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

N'hésitez pas à partager vos moments batchcooking sur instagram en taguant [@fouettmagic](https://www.instagram.com/fouettmagic)

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #11

BOULETTE FAÇON TAJINE, FENOUIL, TOMATES & CORIANDRE de Sarah Cisinski

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les boulettes

- 500g de haché porc bœuf
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- une petite botte de persil plat hachée finement
- 2 c. à café de sel

Pour la tajine

- 1 gros fenouil
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 2 oignons rouges
- 500g de tomates ou 1 boîte de très bonnes tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- Le zeste d'un citron

PRÉPARATION :

Faites revenir les oignons rouges tranchés finement dans un fond d'huile d'olive. Tranchez les fenouils en fins quartiers et les ajouter aux oignons. Faites revenir sur feu doux, couvrir si nécessaire. Lorsque les oignons et le fenouil commencent à devenir translucides et al dente, ajoutez les gousses d'ail hachées ainsi que les graines de coriandre. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

Ajoutez les tomates, salez et laissez cuire le temps de préparer les boulettes.

Dans un bol, mélangez le haché avec le reste des ingrédients et formerz une douzaine de boulettes. Placez les boulettes dans la sauce, couvrez . Laissez cuire une quinzaine de minutes. Parsemez de zestes de citron et de coriandre fraîche.

Vous pouvez servir ce plat avec du boulgour ou du riz.

Servez avec du boulgour

BURGER DE BETTERAVE & AVOCAT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pains à burger
- 2 avocats bien mûres
- Huile d'olive / sel / poivre / jus de citron
- Salade du moment

Pour le burger

- 350 gr de betteraves, pelées et coupées en dés
- 90g de quinoa cuit
- 90 g de feta, émietlée
- 1/2 oignon rouge émincé
- 2-4 càs chapelure pako
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 càc de jus de citron
- Sel/ poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C. Faites cuire le quinoa suivant les indications. Au cuiseur vapeur, faites cuire la betterave avec l'oignon rouge pendant 20 -30 min. La chair doit être tendre.

Au blender, mixez très grossièrement la betterave. Dans un saladier, mélangez la betterave avec le restant des ingrédients du burger.

Ajoutez un peu de levure classique si la consistance est trop liquide.

Façonnez des burger à la main et faites les cuire 30 minutes au four. Retournez à mi-cuisson. En toute fin de cuisson, ajoutez les pains à burger tranché en deux et badigeonnez d'huile d'olive pour qu'ils croustillent un peu.

Préparez le dips d'avocat en écrasant bien la chair des avocats à la fourchette, ajoutez du sel et du poivre, un trait d'huile d'olive, un peu de jus de citron et mélangez.

Assemblez les burgers en tartinant de dips d'avocat. Serez avec une salade ou des frites de patates douces au four!

Servez avec une salade ou des frites de patates douces

PENNE AUX LÉGUMES VERTS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 gr de penne
- 70 gr de fèves écossées
- 28 aspegres vertes
- 70 gr de petits pois
- 1/2 bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- 100 gr de parmesan râpé
- Sel / poivre
- Ail écrasé
- Roquette
- Jus de citron * optionnel

PRÉPARATION :

Faites blanchir les fèves dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes. Pour vous simplifier la tâche, achetez des fèves déjà épluchées.

Ôtez la queue des asperges, coupez les en 3. Faites cuire les asperges et les petits pois à la vapeur pendant 7 minutes.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'ail écrasé, les petits pois, les asperges et laissez cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Assaisonnez en sel et poivre.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes suivant les indications mais 1 min de moins que prévu.

Egouttez-les et récupérez 2càs d'eau de cuisson.

Versez les pâtes avec l'eau de cuisson dans la poêle avec les asperges et petits pois, ajoutez les fèves et prolongez la cuisson de 2 minutes.

Versez la préparation dans une assiette creuse, parsemez de coriandre ciselée, d'un peu de roquette et de parmesan.

Si vous aimez, vous pouvez ajoutez un filet de jus de citron.

Servez avec un peu de roquette

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #11

PIZZA AUX BROCOLIS, FETA & OIGNONS ROUGES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 pâtes à pizza (recette sur le blog)

Pour la garniture à pizza

- 1 brocolis
- 1 bouquet de basilic
- 50gr de parmesan râpé
- 150 gr de feta
- 1 oignon rouge émincé finement
- 4 càs de pignon de pin
- Roquette
- Huile d'olive / sel / poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220°C.

Faites cuire le brocolis dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egoutez-le.

Au blender, mixez la moitié des brocolis avec la moitié du parmesan, le basilic frais, un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Badigeonnez les bords de la pâte à pizza d'huile d'olive puis étalez la préparation aux brocolis.

Recouvrez du restant de têtes de brocolis, d'oignon rouge émincé et de feta. Parsemez de pignon de pin et enfournez 12 à 15 minutes.

Au moment de servir, garnissez les pizza d'un peu de roquette.

Servez avec une salade du moment

CHEESE & WINE : CAMEMBERT RÔTI, DEVANT KOH LANTA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 camemberts au lait cru
- 2càs de miel
- 1 poignée de noix
- 1càc de thym
- 1 baguette aux noix

Pour la salade

- Mix de salade de blé et d'épinards
- 2 poires bien mûres
- 1 càc de gomasio

Pour la vinaigrette

- 4 càs d'huile d'olive
- 1 càc de vinaigre balsamique
- 1 càc de moutarde

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°. Enfournez les cerneaux de noix pour les torréfier légèrement.

Pendant ce temps, déballez le camembert, remettez-le dans sa boîte et faites de légères entailles sur la croûte.

Enduisez-le d'huile, parsemez de thym émietté et posez le tout dans un petit plat à four.

Enfourez pour 8 min ou jusqu'à ce que le camembert soit presque liquide.

Pendant ce temps, préparez la salade dans un large plat, disposez des tranches de poires, parsemez de gomasio et préparez la vinaigrette.

Mélangez tout les ingrédients de la vinaigrette ensemble et versez-la sur la salade.

Sortez le fromage du four, coupez le cerclage de bois avec des ciseaux, arrosez le camembert d'un filet de miel, parsemez de cerneaux grossièrement concassés et servez sans attendre.

Servez avec un bon verre de rouge

EXTRA : SALADE DE FRUITS & COULIS D'AMANDE

INGRÉDIENTS POUR 1 GRAND BOCAL

Pour la salade de fruits

- Mélange de fruits du moment
- noix de coco râpée ou amande torréfiées concassées.

Pour le coulis d'amande

- 150 ml de lait
- 150 ml de lait d'amande
- 3càs de purée d'amandes blanches (magasin bio)
- 1càs de miel liquide
- 1/4 de gousse de vanille ou 3 gouttes d'extrait de vanille

PRÉPARATION :

Coupez vos fruits en petits morceaux.

Disposez dans des jolis ramequins.

Préparez le coulis d'amande:

Mixez les laits avec la purée d'amande, le miel et la vanille grattée ou l'extrait de vanille.

Juste avant de servir, versez une lchette de cette préparation sur chaque ramequin puis parsemez de noix de coco râpée ou d'amandes effilées torréfiées.

Pour un chouette goûter