

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #12

Plus que jamais, je me rends compte à quel point le batchcooking est LA solution gain de temps au quotidien. On pourrait croire qu'avec le confinement, on aurait plus de temps pour profiter et cuisiner mais la gestion du télé-travail, des enfants, de la maison,... nous laisse que peu de temps!

Plus que jamais, profitons du batchcooking pour soulager nos semaines



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

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

Recette 2: taillez l'ensemble des légumes et des herbes.

Recette 3: Epluchez l'oignon et lavez les épinards.

Recette 4: /

Recette 5: Epluchez l'oignon

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Faites cuire le boulgour et précuisez les poivrons.

Recette 2: Faites cuire le riz.

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 petits pois.

Recette 5: Faites cuire les patates douces.

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez la farce et la sauce puis assemblez le tout.

Recette 2: Préparez la vinaigrette.

Recette 3: Préparez la base de la sauce et lancez la cuisson au 3/4 du saumon.

Recette 4: Préparez le pesto.

Recette 5: Préparez la garniture avec l'haché. Ajoutez la purée de patate douce.

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: Assemblez le tout et mélangez.

Recette 3: Finalisez la cuisson et servez.

Recette 4: Faites cuire les pâtes et mélangez les avec le pesto.

Recette 5: Préparez la purée d'avocat, assemblez la garniture avec la patate douce et réchauffez au four.

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

N'hésitez pas à partager vos moments batchcooking sur instagram en taguant @fouettmagic

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #12

POIVRONS EN SAUCE, FARÇIS À LA MERGUEZ& BOULGOUR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 gr de boulgour

Pour les poivrons farcis

- 4 à 6 poivrons
- 8 merguez
- 1 oignon
- Thym
- Huile d'olive
- 2càs de chapelure

Pour la sauce

- 300 ml de purée de tomate
- 1 oignon rouge
- Sel / poivre / 1 branche de thym

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C.

Faites cuire le boulgour comme indiqué par le producteur.

Découpez les poivrons en 2 et évidez les pépins et la partie blanche.

Faites les cuire au cuiseur vapeur pendant 7 à 8 minutes ou dans de l'eau bouillante.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec le thym. Ajoutez la purée de tomate et un filet d'eau. Laissez cuire le temps de préparer les poivrons, à feu moyen.

Préparez la farce en retirant le boyau des merguez pour en récupérer la viande. Mélangez-la avec un oignon ciselé et un peu de thym, 2 càs de chapelure.

Remplissez généreusement les poivrons de farce. Versez la sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin et déposez les poivrons farcis avec un filet d'huile d'olive.

Enfournez 30 minutes à 180°C.

Servez avec du boulgour

SALADE DE LENTILLES, FETA, POMME & RADDICHIO

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 200g de lentilles vertes
- 1 petit raddichio lavé et coupés finement
- 4 jeunes oignons émincés
- une poignée d'amandes torréfiées concassées
- 150 gr de feta
- 1,5 pommes coupées en petits dès
- 1 botte de persil ciselé
- 4 càs de baies de grenade * facultatif

Pour la vinaigrette

- 1càc de moutarde
- 2 càc d'échalote hachée
- 2 càc de miel
- 2càs de vinaigre de cidre
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel: poivre

PRÉPARATION :

Faites tremper vos lentilles la veille ou minimum 1h avant de les cuire.

Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Égouttez-les et rincez-les rapidement sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Dans un saladier, mélangez les lentilles avec le raddichio coupé très finement, les jeunes oignons, les amandes concassées, la feta émietée, le persil ciselé et le baies de grenade.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ensemble des ingrédients.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez le tout.

Servez avec une salade ou des frites de patates douces

SAUMON, CRÈME À LA TOMATE SÉCHÉE, ÉPINARDS & RIZ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 filet de saumon de 600 g, coupé en 4 pavés
- Une dizaine de tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées
- Le zeste de 1/2 citron jaune
- 400 gr de baby épinards
- 300 ml de crème de soja
- 2 gousses d'ail écrasées
- Huile d'olive
- Sel/ poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une cocotte plate, faites revenir l'ail avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez la crème, les tomates séchées et laissez cuire 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le zeste de citron, les épinards et mélangez bien.

Disposez les saumons dans le plat, ajoutez le couvercle et enfournez 8 minutes.

Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 minutes.

Sortir le plat du four et laissez reposer 5 minutes à découvert pour terminer la cuisson.

Accompagner de riz et d'une salade préparée avec le reste des épinards, un filet d'huile d'olive et le jus du citron zesté.

Servez avec une salade du moment

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #12

PÂTES AU PESTO DE PETITS POIS & PANCETTA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 gr de pâtes au choix
- Parmesan pour le service

Pour le pesto

- 300 gr de petits pois
- 150 gr de noix de cajou
- 1 bouquet de basilic
- 1 petit piment (facultatif)
- Le jus d'1 citron et demi
- +- 15 càs huile d'olive
- Sel / poivre
- 1,5 càs d'eau

PRÉPARATION :

Plongez les petits pois dans l'eau bouillante salée et laissez cuire 8 minutes.

Lavez soigneusement les feuilles de basilic. Faites grillées les noix de cajou jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Laissez les refroidir. Le principe est assez simple, placez l'ensemble des ingrédients, dans le blender en ajoutant les petits pois cuits. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Saupoudrez de parmesan

PÂTES AU PESTO DE PETITS POIS & PANCETTA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 patates douces
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 150 gr de haricots noirs
- 3 cuillères à soupe de purée de tomate
- 1 càc de cumin
- Sel / poivre

Pour la purée d'avocat

- 1 avocat
- Le jus d'1 citron vert
- 1 grosse poignée de coriandre, hachée
- Sel / poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez un plat de cuisson avec du papier sulfurisé. Placez les patates douces lavées au four et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 40-50 minutes.

Préparez la farce. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive,

ajoutez les oignons et laissez cuire à feu moyen pendant 4-5 minutes.

Ajoutez l'ail, le haché, les haricots noirs, la pâte de tomate, le cumin, le sel et le poivre et mélangez le tout.

Laissez cuire 15-20 minutes.

Une fois les patates douces cuites, retirez-les du four, coupez-les en deux et retirez la pomme de terre pour faire de la place pour la farce. Récupérez la purée et ajoutez la à la préparation avec le haché.

Farcissez les pommes de terre avec la garniture

Pour la purée de guacamole, mettez l'avocat dans un bol avec le jus de citron, la coriandre, le sel et le poivre et écrasez le tout ensemble.

Servez la patate douce farcie avec une «chlouk»

de guacamole par dessus.

Servez avec une salade du moment

EXTRA : COMME UN PHARE BRETON MAIS AVEC DES POMMES & DES AMANDES

INGRÉDIENTS POUR 1 GRAND BOCAL

- 4 oeufs
- 300 gr de farine
- 200 gr de sucre de canne
- 1 càc d'extrait d'amande
- 1 litre de lait entier
- 2 pommes
- 50 gr d'amandes effilées grillées

PRÉPARATION :

Prenez un plat allant au four de +- 25x25 cm ou rectangulaire.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez le sucre et les œufs en fouettant activement jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Ajoutez la farine petit à petit pour obtenir une pâte plus compacte.

Faites chauffer le lait et l'extrait d'amande jusqu'au premiers frémissements et ajoutez le lait à la préparation tout en mélangeant.

Vous obtiendrez une pâte de la même consistance qu'une pâte à crêpe.

Épluchez et coupez vos pommes en gros dès.

Recouvrez le plat d'une feuille de papier de cuisson puis versez la moitié de la préparation dans le plat.

Ajoutez les pommes et les amandes et recouvrez avec le restant de pâte.

Enfournez 1h à 180°C puis laissez légèrement refroidir avant de démouler et de déguster.

Pour un chouette goûter