

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #8

Merci à tous et à toutes de me suivre dans cette aventure.

Pour découvrir de nouvelles recettes.

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

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



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Emincez l'ail et l'oignon.

Recette 2: Préparez les chicons.

Recette 3: Epluchez et taillez les légumes.

Recette 4: Ecrasez l'ail.

Recette 5: Coupez l'ail et les poireaux.

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: /

Recette 2: Faites cuire les chicons.

Recette 3: Faites cuire les légumes pour la purée.

Recette 4: /

Recette 5: Lancez la cuisson des poireaux.

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez la marinade et faites mariner le poulet jusqu'au lundi. (si vous cuisinez le dimanche). Réservez l'oignon coupé, les gousses de cardamome dans un bocal au frais. Torrefiez les amandes.

Recette 2: Préparez la béchamel et finissez l'assemblage du plat.

Recette 3: Emiettez le canard, préparez la purée et assemblez le tout dans un plat allant au four.

Recette 4: Préparez le coulis de tomates.

Recette 5: /

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Préparez le couscous et cuire le poulet avec la marinade.

Recette 2: Gratinez le gratin au four.

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

Recette 4: Assemblez la pizza

Recette 5: Cuire la brouillade d'oeufs avec les poireaux déjà pré-cuits. Préparez les toasts.

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #8

POULET AU YAOURT & PAPRIKA, COUSCOUS & AMANDES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 450 gr d'émincé de poulet
- 250 gr de couscous
- 1 poignée de raisins secs
- coriande hachée
- 1 oignon jaune épluché et émincé
- 3 gousses de cardamome
- 100gr d'amandes torréfiées

Pour la marinade

- 300 gr de yaourt grecque
- le jus d'1 citron jaune
- 1 gousse d'ail émincée
- 1càc de paprika doux
- 1,5 càc de paprika fumé
- 1càs d'huile d'olive
- Sel / poivre

PRÉPARATION :

Préparez la marinade : mélangez l'ensemble des ingrédients pour la marinade ensemble.

Mélangez les émincés de poulet avec la marinade et placez au frigo pour 2h minimum.

Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition. Versez la semoule dans un saladier avec les raisins secs et 2càs d'huile d'olive.

Versez l'eau chaude par dessus, à hauteur et couvrez le saladier d'un essuis propre pour laisser la semoule gonfler.

Faites revenir l'oignon dans une casserole et ajoutez les gousses de cardamome, faites dorer les émincées de poulet. Une fois doré, versez la marinade et ajoutez-y 20cl d'eau. Ajoutez les amandes torréfiées et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.

Rectifiez l'assaisonnement et dressez en parsemant de coriande ciselée.

Servez bien chaud

CHICON AU GRATIN & À LA BIÈRE pour un plat de 12 chicons

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 chicons
- 12 tranches de jambon
- 1càs de sucre fin
- 20 gr de beurre
- 1 gousse d'ail entière
- 2-3 branches de thym
- 100 gr de gruyère râpé
- Sel / poivre

Pour la béchamel

- 1/2 litre de lait
- 200ml de bière blonde
- 60gr de beurre
- 60 gr de farine
- Sel / poivre / noix de muscade

PRÉPARATION :

Dans une poêle, faites cuire et braiser vos chicons dans une noix de beurre jusqu'à coloration sur toutes les faces. Parsemez de sucre à mi coloration. Une fois braisé, ajoutez une gousse d'ail entière non décortiquée et quelques branches de thym, salez et poivrez puis couvrez à hauteur d'eau. Laissez cuire les chicons à feu doux pendant 15 à 20min. Ils doivent être tendres à cœur. Débarrassez sur un égouttoir.

Préparez votre béchamel : dans un poêlon, faites fondre votre beurre, en le laissant se colorer un petit peu. Hors du feu, ajoutez la farine et veillez à bien mélanger l'ensemble. Remettez le tout sur le feu et ajoutez le mélange la bière et le lait petit à petit en fouettant pour ne pas avoir de grumeaux. Laissez prendre la sauce à feu moyen en mélangeant doucement avec un fouet et assaisonnez en sel, poivre et noix de muscade jusqu'à l'obtention d'un mélange épais mais pas trop.

Étalez les tranches de jambon et y roulez les chicons. Dans un plat beurré allant au four, déposez les chicons et recouvrez-les de béchamel. Parsemez de fromage râpé et cuire 20min à 200°C.

Servez avec une salade du moment

PIZZA SUR PAIN, COULIS DE TOMATE, CHÈVRE & MIEL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pains plats libanais
- 100 gr de coulis de tomates
- 400 gr de chèvre frais
- Miel, selon le goût
- 1càs d'huile d'olive
- 1càs thym
- 1 gousse d'ail écrasée
- 60 gr de parmesan râpé
- Sel/ poivre huile d'olive
- *huile de truffe

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un bol, mélangez le coulis de tomate avec le thym, l'ail écrasé, l'huile d'olive, le sel et le poivre

Disposez les pains plats sur une grille recouverte de papier de cuisson. Tartinez-les du coulis de tomates.

Garnissez de morceaux de fromage de chèvre et d'un filet de miel.

Saupoudrez de parmesan râpé et de pignons de pin.

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

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un filet d'huile de truffe.

Servez avec une salade du moment

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #8

PARMENTIER DE CANARD CONFIT, PATATE DOUCES ET CAROTTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 cuisses de canard confit
- 2 petites patates douces
- 2 pommes de terre
- 4 carottes
- 2 branches de romarin
- 1,5 gousse d'ail
- 45gr de parmesan râpé
- Sel/ poivre / noix de muscade/ huile d'olive

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C.

Retirez la graisses des cuisses de canard confites. Faites les chauffer et émiettez-les.

Répartissez la viande dans un plat à gratin.

Epluchez vos légumes et coupez-les en gros dès.

Epluchez et ciselez l'ail puis faites le revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre, les carottes et les patates douces et faite reveni 3 minutes à feu moyen-vif.

Ajoutez le romarin, et couvrez d'eau au 3/4 de hauteur.

Couvrez et laissez cuire 20 min à feu moyen. AU besoin ajoutez un peu d'eau.

Réduire les légumes en purée, assaisonnez en sel, poivre et noix de muscade. Utilisez l'eau de cuisson au besoin pour lisser la purée.

Recouvrez la viande de la purée, parsemez de parmesan et enfournez 20 -25 min.

Servez avec une salade du moment.

BROUILLADE D'OEUF AUX POIREAUX & TOAST AU BRIE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Pour la brouillade

- 2 poireaux
- 12 oeufs
- 1 gousses d'ail écrasée
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 noix de beurre
- Huile d'olive/ sel/ poivre

Pour les toasts

- 4 grosses tranches de pain
- Huile d'olive
- Brie

Pour l'accompagnement

- Salade d'épinard

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 220°C. Badigeonnez le pain d'huile d'olive et enfournez jusqu'à ce qu'il soit doré.

Emincez les poireaux et faites les rissoler au beurre dans une poêle avec l'ail.

Une fois translucide, ajoutez les blancs d'oeufs et remuez jusqu'à ce que le blanc soit bien cuit.

Salez et poivrez, parsemez de noix de muscade et ajoutez les jaunes d'oeufs avant de remuer à nouveau.

Déposez des tranches de brie sur le pain doré et servez avec la brouillade d'oeufs.

Servez avec une salade d'épinard

EXTRA : FRINGALLE : COOKIES AU CACAO & FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 175gr de beurre demi-sel
- 150 gr de sucre de canne blond
- 150 gr de farine
- 250 gr de flocons d'avoine
- 1càc de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 oeuf
- 1càs de poudre de cacao cru

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante. Dans un bol, fouettez le beurre à t° ambiante et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Ajoutez-y l'oeuf et fouettez à nouveau. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, la poudre de cacao et mélangez le tout. Façonnez de petites boules et posez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Veillez à les espacer suffisamment, aplatissez les boules avec la paume de la main et enfournez 15 minutes environ. (dépendant de votre four). Laissez-les tiédir et durcir avant de les déguster et conservez-les dans un contenant hermétique.

Pour l'heure de la petite fringalle