

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #13

C'est la pleine saison des asperges donc vous n'y échapperez pas!

Au menu cette semaine, un plat d'asperges blanches et un pesto d'ail des ours! Si vous n'en trouvez pas, remplacez l'ail des ours par du basilic avec un peu d'ail. (comme un pesto classique).

J'ai voulu proposer des recettes estivales, faciles, rapides et comme toujours, bien gourmande!

Zou, en cuisine!



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Epluchez les échalottes & lavez les légumes

Recette 2: Détachez les têtes de chou-fleur. Epluchez & ciselez l'oignon et l'ail.

Recette 3: Epluchez l'oignon & l'ail. Lavez les poivrons et taillez-les.

Recette 4: Lavez et préparez les asperges.

Recette 5: Epluchez l'oignon et les pommes de terres

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Lancez la cuisson des légumes.

Recette 2: Faites cuire le chou fleur, préparez la sauce.

Recette 3: Préparez la sauce du chakchouka.

Recette 4: Faites cuire le boulgour

Recette 5: Faites cuire les pommes de terres

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez le plat de poulet à cuire lundi.

Recette 2: Préparez le pesto de noisette

Recette 3: /

Recette 4: Préparez le pesto à l'ail des ours.

Recette 5: préparez l'accompagnement poireaux et lard.

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Enfournez le poulet. Réchauffez les légumes en fin de cuisson et préparez la mayonnaise.

Recette 2: Poêlez le chou-fleur, préparez le couscous et réchauffez la sauce.

Recette 3: Réchauffez la sauce, ajoutez les oeufs et finalisez la recette.

Recette 4: Faites cuire les asperges et assemblez. Le boulgour peut se manger froid ou chaud selon vos envies.

Recette 5: Réchauffez et servez avec une salade.

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

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

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #13

POULET RÔTI EN COCOTTE, FRITES & CAROTTES AU FOUR, MAYO À L'ESTRAGON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet fermier
- 3 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 4 brins de thym
- Sel/ poivre
- 50 gr de beurre
- 2càs d'huile d'olive
- Sel/poivre

Pour les accompagnements

- 700 gr de pommes de terre
- 400 gr de carottes
- 1càs de paprika fumé
- Sel/poivre / huile d'olive

Pour la sauce

- voir recette extra

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 160 °C. Salez et poivrez le poulet. Glissez à l'intérieur la moitié du thym . Dans une cocotte, placez les échalottes coupées en deux, les gousses d'ail non pelées, le reste de thym. Posez le poulet dessus, versez 2 cuil. à soupe d'huile et ajoutez 30 g de beurre en parcelles. Enfourez pour 60 min, en ajoutant 1 verre d'eau à la moitié de cuisson.

Lavez les pommes de terre et les carottes . Découpez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec de l'huile d'olive et du paprika fumé en poudre. Salez et poivrez.

Après 1/2 de cuisson de poulet, augmentez le four à 200°C et enfourez les pdt et carottes.

Verifiez la cuisson de vos légumes et prolongez au besoin pendant la découpe du poulet.

Préparez la mayonnaise suivant la recette extra de la semaine.

Servez une salade de blé

CHOU-FLEUR GRILLÉ, PESTO DE NOISETTE & COUSCOUS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 gros chou-fleur
- 4càs de coulis de tomate
- 250 gr de couscous
- 10 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Sel/ poivre / huile d'olive

Pour le pesto

- 60 gr de parmesan
- 50 gr de noisette torréfiées
- 1/2 botte de coriandre
- 25 cl d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail

PRÉPARATION :

Dans un saladier, versez le couscous, ajoutez le bouillon boullan par dessus de façon à l'immerger entièrement. Couvrez & réservez.

Epluchez et coupez finement l'oignon et l'ail. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon & l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez le coulis de tomate et poursuivez à feu moyen pendant 5 à 7 minutes.

A la fouchette, séparez le couscous et ajoutez-le à la poêle. Salez et poivrez et mélangez le tout.

Détachez les têtes de chou-fleur et faites les cuire au cuiseur vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 7 à 10 min. Al denté! Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez et réservez.

Préparez le pesto en mixant l'ensemble des ingrédients du pesto. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Faites dorer les tranches de chou-fleur 2 à 3 minutes dans une poêle grill.

Dressez le chou-fleur, accompagner de couscous à la tomates et d'une bonne cuillère de pesto!

Option : ajoutez des aiguillettes de poulet, des merguez,...

Design by idfirst.be

CHAKCHOUKA AUX POIVRONS & POIS CHICHES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 à 6 oeufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 500 gr de coulis de tomate
- 1càs de grains de carvi
- 1càs de grains de cumin
- 1càs de paprika
- 1 oignon rouge ciselé
- 400 gr de pois chiche
- 250ml d'eau
- 1 càc de sucre
- Coriandre fraîche ciselée
- Sel/poivre/ huile d'olive / 1 gousse d'ail

PRÉPARATION :

Faites chauffer votre poêle à sec. Ajoutez les grains de carvi et cumin pendant 1 min. Ajoutez l'huile d'olive, l'oignon et l'ail ciselés et faites revenir 3 à 4 minutes à feu moyen. Ajoutez les poivrons hachés et laissez cuire 7-10 min.

Ajoutez le coulis de tomate, l'eau, les pois chiches rincés, le paprika et poursuivez encore pendant 10 min. Salez et poivrez.

Mélangez bien. Cassez vos oeufs et laissez cuire 5 min.

Pendant ce temps, ciselez la coriandre.

Servez le chakchouka parsemé de coriandre avec une bonne tranche de pain .

Servez avec du boulgour

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #13

ASPERGES AU PESTO D'AIL DES OURS & BOULGOUR (peut se faire avec un pesto classique!)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 750 gr d'asperges blanches
- 400 gr de boulgour

Pour le pesto

- 300 gr de noix de cajou
- 150 gr de feuilles d'ail des ours (ou du 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 :

Préparez les asperges : pelez les asperges et coupez le bout.

Plongez-les dans l'eau bouillante salée et laissez cuire 8 minutes. La pointe du couteau doit s'enfoncer avec une légère résistance.

Pendant la cuisson des asperges :

Lavez soigneusement les feuilles d'ail des ours.

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, en dehors de l'eau, dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajoutez l'eau en filet pour obtenir une belle consistance.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Dans une poêle bien chaude, faites revenir quelques minutes les asperges dans un filet d'huile d'olive et un peu de pesto jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

Faites cuire le boulgour comme indiqué par le producteur.

Servez avec une salade de pourpier

SALADE DE POMMES DE TERRE, POIREAUX & LARD

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 750 gr de pommes de terre
- 4 poireaux
- 1 oignon rouge ciselé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2-3 jeunes oignons
- 150 g de lard de poitrine fumé
- 1 noix de beurre

PRÉPARATION :

Cuire les pommes de terres à l'eau, les laisser tiédir et les couper en deux ou en quatre.

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux avec le lard découenné et taillé en lardons et l'oignon épluché et finement haché. Ajoutez les poireaux finement ciselés et l'ail écrasé. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient fondus.

Ajoutez les pommes de terre cuites et mélangez le tout.

Versez un filet d'huile d'olive, parsemez de jeunes oignons finement coupés, poivrez et dressez.

Servez avec une salade du moment

EXTRA : MAYONNAISE MAISON AGRÉMENTÉE

INGRÉDIENTS POUR UN BOL

- 1 càs de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- +-20cl d'huile d'arachide
- Sel-poivre
- 1/2 càc de vinaigre de vin blanc
- 1 càs d'herbes fraîches (estragon , persil,...)
- 1/2 échalote ciselée finement

PRÉPARATION :

A l'aide d'un fouet,mélangez un jaune d'œuf avec 1càs de moutarde.

Versez petit à petit l'huile d'arachide, en filet, en fouettant pour obtenir une bonne consistance. l'équivalent d'un petit bol.

Salez et poivrez, ajoutez le vinaigre de vin blanc, l'échalote ciselée et les herbes fraîches ciselées

Vous pouvez remplacer le filet de vinaigre par un filet de jus de citron .

Pour accompagnez vos plats