

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #14

Le confinement commence à être long, n'est-ce pas ?

Cette semaine, j'ai eu envie de repas plus gourmands-réconfortant que d'ordinaire.

Il y aura entre autre, de la pizza mais à base de légumes toujours, des pâtes pour la douceur, du confort avec des hot-dogs twisté!

Régalez-vous et tenez le coup!



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Epluchez l'oignon et l'ail

Recette 2: Epluchez et coupez l'oignon rouge, les carottes et passez les radis à la mandoline.

Recette 3: /

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 de la sauce

Recette 2: Faites cuire le quinoa

Recette 3: Lancez la cuisson des pdts et pois chiche au 3/4 pour n'avoir qu'à réchauffer le jour J

Recette 4: Faites cuire les asperges suivant la recette Recette 5: /

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1/

Recette 2: Préparez la vinaigrette et torréfiez vos noisettes

Recette 3: /

Recette 4: Préparez la pâte. Vous pouvez la conserver au congélateur si vous la préparez le dimanche. Préparer la sauce verte

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: Faites cuire les pâtes et les scampis. Réchauffez la sauce.

Recette 2: réchauffez légèrement le quinoa et assemblez le plat.

Recette 3: Réchauffez les pdt et pois chiche. Faites cuire les côtelettes.

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://www.fouettmagic.com)

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

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #14

TAGLIATELLES SAUCE TOMATE & SCAMPIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon rouge
- 320 gr de scampis
- 400 gr de tomates pelée
- 10 cl de vin blanc
- 1 càc de paprika fumé
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème de soja
- Sel/poivre / huile d'olive
- 4 càs de persil frais ciselé
- 400 gr de tagliatelle

PRÉPARATION :

Émincez l' oignon et l'ail.

Dans une casserole, faites-les revenir dans de l'huile d'olive. Ajoutez la moitié du persil, déglacez au vin blanc et laissez cuire.

Ajoutez les tomates en conserve. Salez, poivrez et assaisonnez de paprika fumé.

Ajoutez la crème et faites mijoter, à feu doux pendant une quinzaine de minutes.

Pelez les scampis, en laissant un petit morceau de queue.

Dans une autre poêle, saisissez-les à l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Faites cuire les tagliatelles suivant les indications du producteur.

Récupérez 1 louche d'eau de cuisson, ajoutez-là à la sauce. Egouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce.

Servez les assiettes en répartissant les scampis et en saupoudrant du restant de persil.

Servez une salade de blé

QUINOA TIÈDE, CAROTTES RAPÉES, RADIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 340 gr de quinoa
- 400 gr de carottes
- 1/2 botte de radis
- 1 oignon rouge ciselé
- 1 càc de graines de cumin
- 300 gr de feta émiettée
- 1 poignée de noisette torréfiées concassées
- 5-7 feuilles de menthe
- Sel/ poivre / huile d'olive
- 700ml de bouillon

Pour la sauce / vinaigrette

- 6 càs d'huile d'olive
- 3 càs de vinaigre balsamique blanc
- Sel / poivre
-

PRÉPARATION :

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon rouge 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les graines de cumin et laissez cuire 2 minutes. Ajoutez le quinoa, puis remuez 30 secondes.

Ajoutez le bouillon et faites cuire le quinoa 12 à 15 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau si le quinoa boit trop vite. Réservez sans couvercle.

Lavez et épluchez vos carottes. Râpez les ! Lavez les radis et coupez-les à la mandoline.

Dans un saladier, mélangez le quinoa avec les radis et les carottes râpées. Ajoutez les noisettes concassées, la menthe ciselée et la feta émiettée. Salez et poivrez.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tout les ingrédients ensemble et versez là dans la salade.

Mélangez le tout et servez avec une salade et si vous voulez des merguez ou dés de poulet cuit à l'huile d'olive.

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

Design by idfirst.be

CÔTELETTES DE PORCS MOUTARDE THYM & ROMARIN, PDT & POIS CHICHE AU FOUR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les côtelettes

- 4 cotellettes
- 1 branche de thym et 1 de romarin
- 2 càs de moutarde
- Huile d'olive / sel / poivre /

Pour l'accompagnement

- 1 boîte de pois chiche
- 800 gr de pdt
- 2 càs de paprika fumé
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons rouges

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 210°C.

Lavez les pommes de terre et 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 en poudre. Salez et poivrez.

Ajoutez les pois chiche également arrosé d'huile d'olive , sel poivre et paprika.

Mélangez le tout, disposez les oignons coupés en deux et les gousses d'ail écrasées. Enfourez pendant 30 à 40 min en remuant de temps en temps.

Préparez les côtelettes: Salez et poivrez généreusement.

Dans une grande poêle, faites dorer les côtelettes dans l'huile avec l'ail le thym et le romarin environ 5 minutes de chaque côté.

Lorsque la première face est dorée, tartinez la de moutarde !

Répartissez la viande dans les assiettes et déposer les pdt & pois chiches à côté.

Servez avec du boulgour

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #14

PIZZA VERTE AUX ASPERGES & CHAMPIGNONS.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 pâtes à pizza (recette sur le blog)

Pour le coulis vert

- 130 g d'huile d'olive
- 160 g d'épinards
- 100 g de parmesan
- 1 gousse d'ail

Pour la garniture

- Quelques asperges vertes
- Quelques champignons bruns
- 1 oignon rouge
- 200 gr de ricotta

PRÉPARATION :

Réalisez votre pâte à pizza en avance suivant la recette reprise sur le blog!

Préchauffez votre four à 200°C.

Préparez le coulis en mixant l'ensemble des ingrédients .

Préparez votre garniture. Lavez les asperges et cassez la queue. (conservez les au congel pour un futur bouillon).

Précusez les asperges dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Taillez finement l'oignon et les champignons à l'aide d'une mandoline.

Étalez votre pâte à pizza, tartinez là du coulis vert puis garnissez d'asperges coupées en deux dans la longueur, de champignons et d'oignons.

Ajoutez quelques cuillères à café de ricotta.

Salez et poivrez puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez 15 min à 200°C.

Servez avec une salade de pourpier

HOT-DOG TWISTÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pains à hot-dog
- 4 saucisses de campagne
- 2 avocats mûres
- 4 càc d'oignons frits
- 4 carottes
- 1 filet de jus de citron
- Huile d'olive / sel / poivre

Pour la sauce

- 150 gr de yaourt grecque
- le jus d'1/2 citron jaune
- 1/4 gousse d'ail écrasée
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- 1 poignée de coriandre ciselé

PRÉPARATION :

Préparez la sauce yaourt en mélangeant l'ensemble des ingrédients pour la sauce. Laissez le mélange au frigo pendant le reste de la préparation afin que les arômes aient le temps de se donner.

Faites cuire les saucisses à la poêles dans un peu d'huile d'olive.

Pendant ce temps, épluchez et râpez les carottes et arrosez les d'un filet d'huile d'olive.

Ecrasez à la fourchette l'avocat, salez poivrez, ajoutez un filet de jus de citron et d'huile d'olive.

Ouvrez vos pains à hot-dog, tartinez les de sauce yaourt, ajoutez la saucisse, un peu de purée d'avocat et glissez un peu de carottes râpées et d'oignons frits.

Servez avec une salade du moment

EXTRA : MUFFINS AUX ÉPINARDS POUR LE LUNCH

INGRÉDIENTS POUR 12-15 MUFFINS

- 2 oeufs battus
- 50gr de beurre fondu + un noix
- 15cl de lait
- 200gr de farine
- 1/2 sachet de levure
- 100 gr de comté râpé
- 250 gr d'épinards frais
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curry
- Pignons de pin

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C. Dans une poêle, faites revenir l'oignon rouge finement ciselé dans une noix de beurre pendant 5 à 7 minutes. Ajoutez les épinards, l'ail écrasé, salez et poivrez puis parsemez de curry. Laissez cuire jusqu'à ce que les épinards soient bien tombés. Coupez grossièrement la préparation. Dans un saladier, mélangez les oeufs battus avec le lait, ajoutez le beurre fondu. Incorporez la farine, la levure ainsi que le comté râpé. Salez, poivrez. Ajoutez la préparation aux épinards et mélangez à nouveau. Parsemez de pignons de pin. Répartissez la préparation dans des moules et enfournez 18 à 23 min.

Pour accompagner vos plats