

Batchcooking

#novembre2021



FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 1

RECETTE 01

Pain de viande & potée aux carottes

RECETTE 02

GRATIN DE COQUILLETES AU POTIMARRON

RECETTE 03

Wok de poulet, chou-rave aux raisins, semoule

Batchcooking : C'est LA solution si vous souhaitez gagner du temps en semaine. Le principe consiste à s'avancer en cuisine le week-end, en cuisinant plusieurs plats en une fois. Ce qui permet de gagner du temps en cuisine et de profiter d'un petit temps pour soi, en famille ou entre ami(e)s pour aborder la fin de journée sereinement.

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 01 : Préparez la potée suivant la recette et préparez le pain de viande et le cuire au 3/4 du temps

RECETTE 02 : Réalisez le déroulé de la recette mais n'enfournez pas le plat.

RECETTE 03 : Préparez le wok dans son intégralité.



STEP 2

Lancez les cuissons vapeur, à l'eau ou les préparations

RECETTE 01 : Préparez la potée suivant la recette et préparez le pain de viande et le cuire au 3/4 du temps

RECETTE 02 : Réalisez le déroulé de la recette mais n'enfournez pas le plat.

RECETTE 03 : Préparez le wok dans son intégralité.



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 01 : Réchauffez la potée à feu doux et enfournez le pain de viande pour le réchauffer .

RECETTE 02 : Enfournez pour 15 à 20 min dans un four préchauffez à 200°C.

RECETTE 03 : Réchauffez le wok et préparez la semoule.

*À table*



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 01

Pain de viande & potée aux carottes

INGRÉDIENTS

- 700 gr de hachis porc et bœuf
- 1 oeuf
- 1 càs de chapelure
- 1 oignon rouge / 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- Graines : tournesol, courges, sarrasin....
- 800 gr de pommes de terre farineuses
- 750 gr de carottes
- 1 oignon jaune & 1 gousse d'ail
- 4 brins de thym / 1 feuille de laurier
- 1 càc de bouillon en poudre
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Pour le pain de viande : mixez l'oignon & l'ail avec l'huile d'olive. Mélangez le hachis avec la chapelure, l'oignon & l'ail, l'oeuf, du sel et du poivre et mélangez. Graissez un plat à four avec le beurre et mettez-y le pain de viande. Si vous le souhaitez, ajoutez des graines par-dessus pour apporter du croustillant et une touche de déco. Glissez le pain de viande 40-50 min dans un four préchauffé.

Préparez la potée aux carottes: Épluchez les pommes de terre et les carottes.

Coupez-les en petits morceaux. Épluchez l'oignon et ciselez-le.

Dans une cocotte, ajoutez une noix de beurre et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées en morceaux. Mélangez bien et continuez la cuisson quelques minutes.

Ajoutez l'ail entier, le laurier, le thym, le bouillon, salez et poivrez puis couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire à petits frémissements durant 25 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant dans les légumes.

Écrasez très grossièrement la potée à l'aide d'un presse purée. Servez la potée dans des assiettes avec une tranche de pain de viande.

TIPS

Se conserve 2 jours au frigo et se congèle.



4 PERSONNES

35-40 MIN.

RECETTE 02

Gratin de coquillettes au potimarron

INGRÉDIENTS

- 280 gr de coquillettes
- 200 ml de crème fraîche ou crème végétale
- 300 gr de potimarron coupé en dès
- 8 à 12 tranches de lard fumé
- 3 feuilles de sauge
- 1 oignon jaune & 1 gousse d'ail
- 1 càc curcuma
- 1 càc de cumin
- 100 gr de fromage râpé au choix
- 2 oignons jaunes / 2 gousses d'ail
- 1 càs de poudre de bouillon
- 70 gr de fromage râpé au choix
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Faites cuire les coquillettes dans de l'eau bouillante salée et huilée, selon le temps indiqué par le producteur

Egouttez-les, rincez-les à l'eau froide, égouttez-les à nouveau et réservez-les avec un filet d'huile d'olive pour qu'elles ne collent pas.

Préparez la sauce au potimarron : retirez les pépins et coupez le potimarron en dès. Epluchez l'ail et l'oignon et coupez-les grossièrement.

Faites cuire le potimarron, l'ail et l'oignon dans un cuiseur vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y pénètre facilement.

Pendant ce temps, versez la crème dans un poêlon, ajoutez les feuilles de sauge et laissez infuser à feu moyen durant 10 à 15 minutes. Salez et poivrez.

Lorsque tout est cuits, mixez-les avec le curcuma et la crème fraîche infusée (veuillez à retirer les feuilles de sauge).

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin. Mélangez les coquillettes avec la sauce au potimarron.

Graissez un plat allant au four, remplir le plat à moitié de coquillettes au potimarron, déposez les tranches de lard et couvrir à nouveau de coquillettes.

Déposez le restant du lard sur le dessus du plat, ajoutez le fromage râpé et faites gratiner au four durant 15 à 20 min. Dégustez bien chaud!

TIPS

Se conserve 2 jours et congèle.



4 PERSONNES

25-30 MIN.

RECETTE 03

WOK DE POULET, CHOU-RAVE AUX RAISINS & CURCUMA, SEMOULE

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 800 gr de chou rave
- 50 gr de noix de cajou
- 50 gr de raisins secs
- 4 càs de miel
- Beurre / sel / poivre
- 1 càs de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de curcuma
- 1 càc de curry
- 1 branche de romarin
- 240 gr de semoule complète

PRÉPARATION

Coupez les blancs de poulet en lanières d'un cm.

Epluchez le chou-rave, coupez-le en 4 et émincez-le finement au couteau. Epluchez et émincez l'ail.

Dans une poêle wok, faites fondre une généreuse noix de beurre et faites cuire le poulet avec l'ail, le curcuma et le curry jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez le chou rave, mélangez et laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez les raisins secs, les noix de cajou et le miel. Salez et poivrez .

Faites chauffer 100ml d'eau avec 1 càs de bouillon de volaille, versez le dans le wok, déposez la branche de romarin, couvrez et prolongez la cuisson de 7-10 minutes.

Préparez la semoule et servez le wok de poulet accompagné de semoule.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 2

RECETTE 04

**Boulgour aux légumes d'automne
& boulettes de viande**

RECETTE 05

**Cabillaud en croute, chorizo & origan,
purée de haricots blancs au zaatar**

RECETTE 06

**Orzo sauce crème, champignons
& tomates séchées**

Les deux pieds dans l'automne, on ne peut que profiter des légumes de saison pour se concocter un menu réconfortant avec des plats gourmands !

Il y a l'embaras du choix côté recettes mais toujours avec un esprit familial, local et plein de saveurs et de couleurs flamboyantes !

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : Coupez les légumes. Epluchez et coupez l'oignon & l'ail. Egouttez les pois chiches.

RECETTE 05 : Râpez le parmesan. Egouttez les haricots blancs, épluchez l'ail.

RECETTE 06 : Frottez les champignons et les coupez. Epluchez l'oignon et l'ail et coupez les tomates.



STEP 2

Lancez les cuissons vapeur, à l'eau ou les préparations

RECETTE 04 : Préparez les légumes et les pois chiches suivant la recette.

RECETTE 05 : Préparez «la croute» et conservez-la dans un bocal. Préparez la purée de haricots blancs.

RECETTE 06 : Préparez la sauce au champignons



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 04 : Réchauffez les légumes, les pois chiches et préparez le boulgour.

RECETTE 05 : Déposez la crôte sur le poisson et enfournez suivant la recette.

Réchauffez ou non la purée de haricots blanc.

RECETTE 06 : Enfournez le poulet suivant la recette. Réchauffez la sauce, faites cuire l'orzo et assemblez.

*À table*



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Boulgour aux légumes d'automne & boulettes de viande

INGRÉDIENTS

- 270 gr de boulgour
- 3-4 carottes
- 2 poireaux
- 200 gr de pois chiches égouttés
- 1 oignon jaune
- 3 càc de cumin en graine
- 4 càs de raisins secs
- 1 càs de ras el-hanout
- 1 gousse d'ail
- 1/2 botte de persil
- 1 càs de bouillon de légumes
- Huile d'olive / sel / poivre

PRÉPARATION

Epluchez les légumes, l'oignon et l'ail, coupez-les en petits cubes et faites-les revenir quelques minutes dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, les graines de cumin et l'ail.

Ajoutez le ras-el-hanout, salez, poivrez et laissez cuire 20 à 25 minutes en remuant régulièrement. Piquez pour vérifier la cuisson. Au besoin ajoutez un filet d'eau.

Pendant ce temps, faites cuire le boulgour durant 8 à 10 min dans une casserole d'eau salée additionnée du bouillon.

Ajoutez les raisins secs puis laissez gonfler à couvert et hors du feu. Ajoutez ensuite un filet d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un plat allant au four, versez les pois chiches égouttés, ajoutez le paprika fumé, du sel et du poivre, un trait d'huile d'olive, mélangez et enfournez durant 20 à 30 minutes.

Ciselez les herbes fraîches, mélangez-les avec le boulgour.

Servez le boulgour avec les légumes et parsemez de pois chiches rôtis.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

30 MIN.

RECETTE 05

Cabillaud en croute, chorizo et origan, purée de haricots blancs au zaatar

INGRÉDIENTS

- 30 gr de Parmesan
- 50 gr de beurre salé
- 75 gr de farine
- 50 gr chorizo
- 2-3 branches d'origan effeuillé
- 4 pavés de cabillaud
- 200 ml de crème
- 1kg de grands haricots blancs égouttés
- 100 gr parmesan râpé
- 1 càs de Zaatar
- Huile d'olive / sel / poivre
- 1 oignon rouge cru

PRÉPARATION

Pour la purée : Dans une casserole, faites chauffer la crème à feu moyen et ajoutez le parmesan râpé. Poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen. Versez-là dans un blender avec le reste des ingrédients hors oignon« pour la purée », puis mixez.

Coupez l'oignon en fines rondelles et le faire revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et si la purée est trop compacte, ajoutez un filet d'eau et re-mixez.

Pour le poisson: Préchauffez le four 180°C. Huilez un plat à four et déposez-y les portions de cabillaud. Badigeonnez-les d'huile d'olive, assaisonnez-les légèrement. Dans un blender, mixez le parmesan, le beurre salé, la farine, le chorizo avec l'origan jusqu'à l'obtention d'une texture sablée.

Répartissez la préparation sur les cabillauds, ajoutez quelques rondelles d'oignon rouge crues et de chorizo pour la déco puis enfournez pour 12 minutes.

Prolongez la cuisson en mode grill durant 2 à 3 minutes.

Pendant que le poisson est sous le grill, dressez la purée dans les assiettes puis déposez le cabillaud par dessus et dégustez aussitôt.

TIPS

Le sablé de la croûte se conserve 4 jours au frigo, la purée se conserve 3 jours.



4 PERSONNES

25-30 MIN.

RECETTE 06

Orzo sauce crême, champignons & tomates séchées

INGRÉDIENTS

- 4 Blancs de poulet
- 200 gr d'orzo
- 250 ml de crème fraîche ou crème végétale type soja
- 600 gr de champignons bruns
- 2 à 3 càs de tomates demi-séchées
- Huile d'olive / Sel / poivre / paprika / Thym/ bouillon
- 100 gr de parmesan
- 1 oignon / 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 160°C.

Badigeonnez le poulet d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de paprika avant d'enfourner durant 25 à 30 minutes. (ou à la poêle dans un peu de matière grasse). Arrosez de temps en temps.

Frottez les champignons puis taillez-les en lamelles. Coupez les tomates demi-séchées en lamelles.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon, l'ail puis ajoutez les champignons coupés et les lamelles de tomates séchées, faites cuire pendant 5 minutes.

Salez, poivrez puis arrosez de crème fraîche et versez 70ml d'eau avec du bouillon.

Mélangez et laissez cuire à petit feu pendant 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire l'orzo dans une casserole d'eau salée suivant le temps indiqué par le producteur. Mélangez l'orzo à la sauce et dressez dans un assiette creuse avec le poulet par dessus.

Saupoudrez de parmesan fraîchement râpé et déguster.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 3

RECETTE 07

**Mignonnette de porc, confit de chou-rouge
aux châtaignes & purée**

RECETTE 08

**Mijoté de lentilles vertes aux carottes, sauce tomate & sauce
blanche**

RECETTE 09

Gratin dauphinois au céleri rave & jambon fumé

Les avantages du batchcooking ?

Un menu défini, fini les prises de tête sur ce que l'on mange.

Un gain de temps, car les bases sont réalisées en une fois et simultanément pour l'ensemble des recettes.

Un gain d'argent : on utilise tous les ingrédients et on définit un menu donc pas d'excès d'achat sur un coup de tête.

Une alimentation variée et du fait maison.

SEMAINE 03

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 07 : Préparez la purée et le chou-rouge suivant la recette

RECETTE 08 : Préparez le mijoté dans sa globalité suivant la recette.

RECETTE 09 : Infusez la crème et réalisez le plat dans sa globalité. Enfourez à couvert puis stoppez la cuisson



STEP 2

Lancez les cuissons vapeur, à l'eau ou les préparations

RECETTE 07 : Préparez la purée et le chou-rouge suivant la recette

RECETTE 08 : Préparez le mijoté dans sa globalité suivant la recette.

RECETTE 09 : Infusez la crème et réalisez le plat dans sa globalité. Enfourez à couvert puis stoppez la cuisson



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 07 : Faites cuire la viande et réchauffez la purée et le chou-rouge.

RECETTE 08 : Réchauffez le mijoté. Préparez la sauce blanche.

RECETTE 09 : Enfourez le plat à découvert le temps indiqué dans la recette.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Mignonnette de porc, confit de chou-rouge aux châtaignes & purée

INGRÉDIENTS

- 4 mignonnettes de porc ou côtes de porc
- 1,2kg de pommes de terre à chair farineuse
- Lait
- 800 gr de chou-rouge
- 1 oignon rouge
- 5cl de vinaigre de cidre
- 3 càs de miel ou sucre de canne
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 200 gr de châtaignes cuites
- 1 branche de romarin
- noix de muscade
- Sel / poivre / beurre

PRÉPARATION

Emincez finement le chou en retirant la côte centrale. Epluchez et ciselez l'oignon. Dans une cocotte, faites fondre une belle noix de beurre et faites suer l'oignon pendant 8 minutes. Ajoutez le chou et laissez cuire à feu moyen-doux pendant 10min. Versez le vinaigre, le miel, le romarin et la cannelle, salez et poivrez. Faites compoter à petit feu pendant 1h.

Pendant ce temps, préparez la purée : portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes. (piquez pour vérifier la cuisson).

Égouttez-les et réduisez-les en purée. Ajoutez 1 belle noix de beurre et un filet de lait pour la rendre onctueuse. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Faites chauffer le beurre dans une poêle et saisissez-y les mignonnettes de porc (1 à 2 min). Faites-les cuire à feu plus doux pendant 2 à 3 min de chaque côté. Epicez de sel et de poivre.

5 minutes avant de servir, ajoutez les châtaignes au chou rouge et mélangez.

Dressez la purée accompagnée de chou rouge et d'une mignonnette de porc.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle .



1 TARTE

40 MIN.

RECETTE 05

Mijoté de lentilles vertes aux carottes à la sauce tomate & sauce blanche

INGRÉDIENTS

- 300 gr de lentilles vertes cuites
 - 200 ml de coulis de tomate
 - 400 gr de carottes
 - 1 oignon jaune / 2 gousses d'ail
 - 1 càs de bouillon de légumes
 - 1/4 càc de cumin
 - 1/4 càc de cannelle
 - 1/4 càc de gingembre
 - 1/2 càc de paprika
- Pour la sauce**
- 6 càs de yaourt / coriandre ciselée / sel / poivre / 1 càs d'huile d'olive / 1 càc de miel / 1 filet de jus de citron jaune

PRÉPARATION

Rincez les lentilles à l'eau froide et faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau salée bouillante pendant 25 minutes. (goûtez et prolongez la cuisson au besoin).

Pendant ce temps, épluchez et coupez finement l'oignon.

Faites le revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail épluché et réduit en purée et l'ensemble des épices.

Lavez les carottes (épluchez-les si elles ne sont pas bio), et coupez-les en petits morceaux.

Ajoutez les carottes dans la cocotte et faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez le coulis de tomate et 100ml d'eau avec du bouillon.

Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Salez et poivrez. (ajoutez de l'eau au besoin).

Quand les carottes sont cuites, ajoutez les lentilles égouttées et mélangez.

Préparez la sauce yaourt en mélangeant tout les ingrédients. Servez le mijoté avec 1 cuillère de sauce blanche.

TIPS

Se conserve 3 j au frigo, se congèle (hors sauce blanche)



4 PERSONNES

40 MIN

RECETTE 06

Gratin dauphinois au céleri rave & jambon fumé

INGRÉDIENTS

- 600 gr Pommes de terre à chair farineuse
- 600 gr Céleri rave
- 360 ml crème entière + lait
- 6-8 tranches jambon fumé
- 110 fromage au fenugrec ou fromage râpé
- 6 feuilles de sauge
- Sel / poivre / noix de muscade
- 1 feuille de laurier
- Beurre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide avec un trait de lait pour la rendre plus liquide.

Hors du feu, déposez 2 tranches de jambon fumé dans la crème et laissez infuser. Poivrez, ajoutez la sauge, mais ne salez pas de trop car le jambon s'en occupe déjà.

Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre et détaillez-les en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. (si vous n'avez pas de mandoline, n'hésitez pas à faire une précuisson dans une casserole d'eau).

Beurrez ou huilez un plat à gratin, répartissez les tranches de légumes en alternant les pommes de terre et les tranches de céleri-rave. Entre chaque couche, ajoutez un peu de crème pour faciliter la cuisson, mais conservez l'équivalent d'un petit verre pour la couche finale. (récupérez la tranche de jambon pour la remettre dans le plat, et enlevez les feuilles de sauge.)

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des légumes en conservant un peu de crème infusée et en intercalant les tranches de jambon fumé restantes. Conservez 2 à 3 tranches pour la déco du plat.

Dans un bol mélangez le restant de crème avec le fromage râpé. Versez la préparation sur le dessus du plat, déposez les tranches de lard restantes et le laurier. Enfourez à couvert pendant 20-30minutes puis retirez le couvercle et prolongez la cuisson de 10 à 15 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Si la pointe pénètre facilement, c'est prêt.

TIPS

(Dépendant de l'épaisseur des tranches, il faudra augmenter le temps de cuisson à couvert) Se conserve 2-3 jours et se congèle



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 4

RECETTE 10

Burger portobello

RECETTE 11

Tagliatelle ricotta, champignons & épinards

RECETTE 12

Dos de saumon, orzo aux épinards & citron

Des plats qui rythment votre quotidien, des recettes faciles, familiale et gourmandes qui se conservent au frigo ou au congélateur.

Un menu carné avec quelques recettes végétariennes mais aussi parfois du poisson .

SEMAINE 04

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 10 : Frottez les portobellos. Taillez les frites et lavez la salade.

RECETTE 11 : Frottez les champignons, épluchez et coupez l'ail et l'oignon. Lavez les épinards.

RECETTE 12 : Lavez les épinards. Épluchez les échalotes & l'ail.



STEP 2

Lancez les cuissons vapeur, à l'eau ou les préparations

RECETTE 10 : Préparez la mayonnaise et préparez déjà les portobellos + fromage dans un plat allant au four. Précuire les frites.

RECETTE 11 : Faites revenir les champignons suivant la recette et arrêtez vous à cette étape. Conservez la préparation.

RECETTE 12 : Préparez l'orzo hors épinards.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 10 : Enfournez le portobello + fromage + coppa suivant la recette et assemblez le burger. Faites cuire les frites.

RECETTE 11 : Réchauffez les champignons. Ajoutez la ricotta et les épinards. Faites cuire les pâtes et assemblez.

RECETTE 12 : Enfournez le saumon suivant la recette. Réchauffez l'orzo avec un filet d'eau et ajoutez les épinards.

À table



2 PIZZAS

20 MIN.

RECETTE 04

Burger portobello

INGRÉDIENTS

- 4 pains à burger
 - 4 portobellos
 - 4 tranches de jambon fumé
 - 200 gr de tomme de brebis au Fenugrec ou fromage à raclette
 - 3 càs de mayonnaise maison
 - 1 oignon rouge
 - Huile d'olive / paprika
- Pour l'accompagnement**
- Frites
 - Salade du moment

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C chaleur tournante. Badigeonnez le portobello d'huile d'olive.

Disposez une tranches de fromage sur chaque portobello et glissez-les au four ainsi que les tranches de jambon fumé juste posées sur un silpat ou papier de cuisson.

Préparez la mayonnaise suivant le lien dans les ingrédients. Epluchez et coupez finement l'oignon rouge. Faites le revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à coloration puis ajoutez-le à la mayonnaise avec un peu de paprika.

Quand le fromage à fondu, coupez les pains à burger en 2 et enfournez avec le reste juste pour les réchauffer.

Tartinez les deux faces du pain de mayo twistée, ajoutez le champignon au

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 05

Tagliatelle ricotta, champignons & épinards

INGRÉDIENTS

- 500 gr de tagliatelles fraîches
- 250-350 gr de champignons bruns
- 300 gr d'épinards frais
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 250 gr de ricotta
- Lait
- 100 gr de fromage au choix, scarmoza, Le Pavé de Tavys, fromage nature, au Fenugrec,....
- Sel / poivre / huile d'olive
- 1càc de noix de muscade

PRÉPARATION

Lavez les épinards.

Brossez et émincez les champignons. Faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, une branche de thym et de l'ail hachée et l'oignon rouge finement émincé.

Ajoutez la ricotta et le lait, salez, poivrez selon vos goûts, mélangez et poursuivez la cuisson 7 minutes à feu doux.

Ajoutez les épinards et prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient «tombés». (si vous réalisez la recette en batchcooking, arrêtez vous avant de mettre les épinards et préférez les ajoutez le jour de dégustation. Il n'est pas recommandé de réchauffer les épinards.)

Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, parsemez de fromage râpé au choix, servez bien chaud.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 06

Dos de saumon, orzo aux épinards & citron

INGRÉDIENTS

- 4 dos de saumon
- 2 citrons jaunes
- 330 gr d'orzo
- 500 gr d'épinards
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de bouillon + eau
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Placez les dos de saumon dans un plat allant au four, assaisonnez de sel, poivre et terminez avec une tranche de citron. Placez le plat dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 10 minutes.

Dans une poêle à bords profonds, faites revenir les échalotes ciselées avec l'ail dans un peu d'huile d'olive. Une fois translucide, ajoutez l'orzo et laissez cuire une minute. puis versez le bouillon et laissez à feu doux 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'orzo s'assèche. Salez et poivrez.

Lorsqu'il est quasi prêt (vers 6 minutes de cuisson), arrosez d'un jus de citron jaune et ajoutez-y les épinards et couvrez.

Remuez de temps en temps.

Dressez le saumon accompagné d'orzo.

TIPS

Se conserve 2 j au frigo, ne se congèle pas

Cet e-book a le soutien de

Pour cet e-book batchcooking, **eFarmz** m'offre la possibilité de vous concocter un menu bio, local et de saison en faisant les courses depuis mon canapé !



Si vous ne connaissez pas encore **eFarmz.**, c'est un e-shop de produits **bio** et **locaux**.

Souvent on pense à eux pour leurs box repas mais saviez-vous qu'il est également possible d'y faire ses courses et de remplir son frigo de viandes, poissons, crémeries, céréales avec des produits issus d'un **circuit court**, bio, venant de petits **producteurs locaux**?

Je vous donne les **recettes** et la **liste des ingrédients**, vous commandez depuis votre canapé et eFarmz vous livre les courses avec moins de déchets possibles.

Au delà des produits de qualités auprès des **producteurs** de nos régions, c'est une livraison dans des caisses en cartons qui sont récupérées pour être réutilisées par la suite.

De plus, les fruits & légumes sont livrés « **en vrac** » dans la caisse. Cela me semble être l'accord parfait avec ce que je vous propose au quotidien.

Si vous voulez essayer, le code **MERCIFOUETTMAGIC** vous donne **10euros** sur votre première commande.

Conservation

Respectez les conditions d'hygiène de base avant toute congélation.

Les ingrédients utilisés doivent être frais et nettoyés pour éviter tout risque sanitaire.

Pour stocker vos préparations, optez de préférence pour des **boîtes hermétiques** en verre et/ ou dont les plastiques (s'il y en a sur le couvercle) sont garantis **sans BPA**.

Une fois la préparation prête et cuite, laissez-la totalement refroidir à température ambiante avant de la placer **au frigo ou au congélateur**.

La congélation au congélateur est l'alternative rapide lorsqu'il faut conserver un aliment plus de quelques jours. Elle peut être utilisée après une session de **batchcooking** pour conserver les plats ou aliments préparés que ne seront utilisés qu'en fin de semaine.

Idéalement, pensez à sortir les préparations du congélateur en avance et laissez-les **décongeler au frigo**.



