

Batchcooking

#decembre2021





MENU DE LA SEMAINE

Semaine 1

RECETTE 01

Courge spaghetti au fromage de chèvre à la truffe & à la sauge

RECETTE 02

Potée aux poireaux, oeuf coulant & chips de jambon fumé

RECETTE 03

Gnocchis, crème de chicons et graines de fenouil

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 (les découpes, les cuissons de base en une fois, un seul rangement de 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 : Coupez la courge spaghetti et enlevez les graines .

RECETTE 02 : Epluchez et coupez les pdts, coupez les poiraux.

RECETTE 03 : Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Effeuillez les chicons.



STEP 2

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

RECETTE 01 : Préparez l'huile à la sauge et faites griller les graines de courges. Faites cuire les courges.

RECETTE 02 : Préparez la potée et faites griller le jambon fumé et concassez-le. Réservez.

RECETTE 03 : Préparez la sauce aux chicons.



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 01 : Réchauffez les courges et dressez.

RECETTE 02 : Réchauffez la potée, faites cuire les oeuf.

RECETTE 03 : Réchauffez la sauce et poêlez les gnocchis.

À table



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 01

Courge spaghetti au fromage de chèvre à la truffe & à la sauge

INGRÉDIENTS

- 2 courges spaghetti
- 2 fromages de chèvre frais à la truffe
- 3 feuilles de sauge
- 1 poignée de graines de courge
- 1 càs de miel
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C

Coupez les courges spaghetti en deux, dans le sens de la longueur, puis enlevez les graines. Salez, poivrez et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un silpat, la chair vers le bas de la plaque. Enfournez pendant 50 minutes puis sortez-les du four. Afin de ne pas vous brûler, attendez quelques minutes.

Mélangez les graines de courge avec le miel dans un plat allant au four et enfournez-les également durant 10 minutes pour qu'elles grillent et caramélisent un peu.

À l'aide d'une fourchette, grattez la chair en filaments puis réservez dans un bol.

Dans une poêle, faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive avec les feuilles de sauge puis laissez infuser pendant 2 à 3 minutes, à feu très doux.

Retirez les feuilles de sauge puis ajoutez les spaghetti de courge. Salez et poivrez.

Servez sur des assiettes, ajoutez le fromage de chèvre émietté par dessus et décorez avec les graines de courges torréfiées.

TIPS

Se conserve 2 jours au frigo et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 02

Potée aux poireaux, œufs coulants & chips de jambon fumé

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- 600 gr de pommes de terre
- 4 œufs
- 4 tranches de jambon fumé
- 1 càc de bouillon de légumes
- Lait
- 1 noix de beurre
- Noix de muscade
- Sel / poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. Déposez les tranches de jambon fumé sur un silpat et enfournez pour 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit croustillant. Une fois cuites, laissez-les refroidir, concassez-les au couteau et réservez-les.

Epluchez et rincez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Détaillez les blancs de poireaux en rondelles.

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante durant 20 minutes, piquez à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites cuire à feu moyen les poireaux avec une généreuse noix de beurre. Salez, poivrez, ajoutez le bouillon et un fond d'eau, couvrez et laissez cuire 12 minutes.

Écrasez les pommes de terre en purée. Incorporez-y le lait et le beurre. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade. Mélangez la purée avec les poireaux et réservez au chaud.

Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau. Démarrage à froid et comptez 4-5 minutes de cuisson une fois que l'eau bout . Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et écaillez-les.

Servez la potée dans un joli bol, ajoutez l'œuf et parsemez de jambon fumé émietté .

Servez bien chaud .

TIPS

La potée se conserve 3 jours au frigo et se congèle.



4 PERSONNES

20-25 MIN.

RECETTE 03

Gnocchis, crème de chicons & graines de fenouil

(de notre livre À table, ensemble)

INGRÉDIENTS

- 800 g de gnocchis
- 1 oignon jaune
- 6 chicons
- 400 ml de crème végétale
- 1 càs de graines de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de bouillon en poudre
- 1 càs de sucre
- 100 g de parmesan
- Sel/ poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez la base des chicons, enlevez le cœur dur et effeuillez-les.

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les graines de fenouil et laissez cuire 1 minute, puis ajoutez l'oignon émincé et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les feuilles des chicons, l'ail et faites blondir doucement. Saupoudrez d'un peu de sucre. Une fois colorés, versez un filet d'eau jusqu'à mi-hauteur des chicons afin de les mouiller et d'éviter qu'ils ne se colorent trop et brûlent. Ajoutez le bouillon. Couvrez et laissez cuire 10 à 15 minutes. Arrosez de crème végétale, salez et poivrez. Dans une autre poêle, faites chauffer un trait d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites dorer les gnocchis pendant 6 à 8 minutes. Ne les retournez pas trop souvent pour qu'ils aient le temps de brunir.

Servez le crémeux de chicons dans le fond d'une assiette creuse, posez les gnocchis poêlés dessus et saupoudrez de parmesan râpé.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 2

RECETTE 04

Spaghettis, crème de pleurotes au parmesan & côtes de porc

RECETTE 05

Foccacia aux pommes & fromage de chèvre

RECETTE 06

Dahl aux légumes d'automne & boulgour

Des plats qui réchauffent et qui nous font profiter des légumes de saison tout en faisant le plein de gourmandise.

Il y a l'embarras 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 : Epluchez et émincez l'oignon et l'ail.

RECETTE 05 : Epluchez et émincez l'oignon rouge. Conservez-le dans un bocal hermétique.

RECETTE 06 : Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les carottes et divisez le chou-fleur en fleurettes.



STEP 2

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

RECETTE 04 : Préparez la crème de pleurotes.

RECETTE 05 : Préparez la pâte.

RECETTE 06 : Préparez le dahl et faites cuire le boulgour .



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 04 : Réchauffez la crème. Faites cuire les pâtes et les côtes de porc.

RECETTE 05 : Etalez la pâte, garnissez-là et enfournez-là.

RECETTE 06 : Réchauffez le boulgour et le dahl et servez.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Sspaghettis, crème de pleurotes au parmesan & côtes de porc

INGRÉDIENTS

- 375 gr de spaghettis
- 450 gr de pleurotes
- 100 gr de parmesan râpé
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 4 côtes de porc
- 1 branche de thym frais
- 1 noix de beurre
- noix de pécan
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Epluchez l'oignon et l'ail et coupez-les grossièrement.

Faites cuire les pleurotes avec l'ail, l'oignon et le thym au cuiseur vapeur pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, râper le parmesan et faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, le temps indiqué par le producteur.

Lorsque les pleurotes sont cuits, mettez-les dans un blender, salez, poivrez, ajoutez la moitié du parmesan, un filet d'huile d'olive et mixez. Récupérez le jus de cuisson du cuiseur vapeur et utilisez-le petit à petit tout en mixant. Il n'est pas nécessaire de tout mettre. Arrêtez vous quand la texture de la crème est onctueuse et lisse.

Faites chauffer une noix de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les côtes de porc, puis 5 minutes de chaque côté.

Mélangez la crème de pleurotes avec les pâtes.

Servez les pâtes aux pleurotes avec la côtelette de porc et saupoudrez de parmesan et de noix de pécan concassées.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle



4 PERSONNES

25 MIN + TEMPS DE REPOS

RECETTE 05

Focaccia aux pommes & au fromage de chèvre

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 500 gr de farine
- 10 gr de levure fraîche
- 25 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 60 gr de sucre semoule
- 2 càs d'huile d'olive

Pour la pâte

- 145 gr p'tit glati frais (chèvre)
- 6 tranches de lard fumé
- 2-3 pommes
- 1 oignon rouge cru
- Thym frais / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Pour la pâte : diluez la levure fraîche dans l'eau tiède et laissez reposer une dizaine de minutes.

Placez la farine, le sel et le sucre dans le bol du robot. Ajoutez le mélange à base de levure et l'huile d'olive, puis pétrissez le tout durant 10 min.

Formez une boule, huilez-la légèrement à même le saladier, couvrez d'un linge propre et laissez lever au moins 1 heure à t° ambiante.

Lorsque le pâton a triplé de volume, abaissez-le dans le pan du four Sage préalablement huilé.

Laissez à nouveau lever 30 minutes recouvert du linge.

Pour la garniture :

Préchauffez le four à pizza.

Versez un filet d'h.o sur la pâte, découpez les pommes en quartiers et disposez-les sur la pâte. Ajoutez les tranches de lard et le fromage de chèvre émietté. Parsemez d'un peu de thym et de poivre.

Enfournez pour 18-20 minutes de cuisson.

Retirez du four et placez-la sur une surface résistante à la chaleur. Laissez reposer la pizza 3 minutes avant de servir.

TIPS

La pâte se conserve 2 jours au frigo et +- 2-3 mois au congélateur



4 PERSONNES

25-30 MIN.

RECETTE 06

Dahl aux légumes d'automne & boulgour

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1/2 chou-fleur en petites fleurettes
- 6 carottes
- 300 gr d'épinards
- 1 boîte de pois chiches rincés
- 200ml de lait de coco
- 1càs de bouillon
- 2cm de gingembre,
- 1 bâton de citronnelle
- 1càc de coriande
- 2 càc de garam masala
- 1 càc de curry
- 170 à 200 gr de boulgour

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez l'oignon et l'ail, coupez-les. Coupez les carottes en tronçons.

Rissolez-les dans une cocotte avec un trait d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les épices (conservez 1càc de garam masala pour les pois chiches), le bâton de citronnelle et le gingembre râpé et poursuivez la cuisson 2-3 minutes.

Ajoutez les carottes et le chou fleur et arrosez avec le lait de coco et 200ml d'eau avec le bouillon.

Mélangez et laissez cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Pendant ce temps, faites cuire le boulgour suivant les indications du producteur.

Versez les pois chiches dans un plat allant au four, salez-les et arrosez-les d'un fin filet d'huile d'olive, parsemez de garam masala et enfournez 30 min.

Avant de servir, ajoutez les épinards au dahl et laissez cuire 6-7 min.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 3

RECETTE 07

Mijoté de lentilles aux merguez & poireaux

RECETTE 08

Tarte aux patates douces, butternut, St-Marcelin & noix

RECETTE 09

Halloumi, crème de poireaux & épinards

A la maison, on mange moins de viande mais mieux en optant pour de la viande de qualité.

En ce sens, je propose un mix de plat végété et carné.

SEMAINE 03

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 07 : Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les poireaux suivant la recette.

RECETTE 08 : Epluchez et émincez l'oignon. Lavez et épluchez les patates douces et la courge butternut puis râpez-les. Hachez le persil.

RECETTE 09 : Lavez les épinards, épluchez et coupez l'oignon et l'ail. Coupez les poireaux suivant la recette.



STEP 2

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

RECETTE 07 : Préparez l'ensemble de la recette.

RECETTE 08 : Préparez la tarte dans sa globalité et faites la cuire.

RECETTE 09 : Préparez le coulis ou la crème d'épinards/ poireaux. Conservez le poireaux cru dans une boîte hermétique. Faites cuire le boulgour



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 07 : Réchauffez à feu doux.

RECETTE 08 : Réchauffez la quiche au four à 150°C.

RECETTE 09 : Réchauffez le coulis et le boulgour, poêlez le halloumi et dressez.

À table



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 04

Mijoté de lentilles aux merguez & poireaux

INGRÉDIENTS

- 350 gr de lentilles vertes cuites & égouttées
- 3 poireaux
- 4 Merguez de bœuf
- 200ml de coulis de tomates
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1càs de bouillon de boeuf
- 1 càc de graines de cumin
- 1/2 càc de paprika fumé
- Sel/poivre/huile d'olive

PRÉPARATION

Épluchez et coupez finement l'oignon et l'ail.

Coupez les poireaux en deux dans le sens de la longueur puis en lamelles.

Faites revenir les oignons et l'ail dans un filet d'huile d'olive avec les graines de cumin, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les poireaux et prolongez la cuisson de 7 minutes. Pendant ce temps, coupez les merguez en morceaux et ajoutez-les à l'ensemble. Faites les revenir quelques minutes puis couvrez le tout du coulis de tomates.

Ajoutez le bouillon, 100ml d'eau, le paprika, salez et poivrez et laissez cuire à feu doux 30 minutes minimum.

Égouttez les lentilles puis ajoutez-les à la préparation et prolongez la cuisson de 10 minutes.

Servez bien chaud

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle .



1 TARTE

45 MIN.

RECETTE 05

Tarte aux patates douces, butternut, St-Marcelin & noix

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 oignon rouge
- 200 gr de patates douces
- 200 gr de courge butternut
- 100 gr de cerneaux de noix ou noix de pécan
- 15cl de crème fraîche liquide
- 50gr de St-Marcellin
- 2 œufs
- 1 poignée de persil plat ciselé ou de coriandre fraîche
- 1/2 càc de graines de coriandre
- Sel / poivre

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.

Disposez votre pâte sur le moule.

Épluchez et ciselez l'oignon, ensuite, faites le revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 7 à 10 minutes à feu doux et réservez.

Lavez vos et épluchez les patates douces et la courge butternut puis râpez-les.

Torréfiez vos noix dans une poêle sans matière grasse avec les graines de coriandre puis concassez-les.

Hachez le persil plat ou la coriandre et mélangez le tout ensemble soit : les légumes râpés, le persil et les noix concassées.

Répartissez l'oignon cuit sur le fond de la tarte. Ajoutez la préparation de légumes, salez et poivrez.

Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Salez et poivrez à nouveau.

Versez le mélange sur la préparation de légumes. Émiettez le Saint-marcellin par dessus et enfournez à 180 °C pendant 25 minutes. Ensuite, baissez la température à 150°C et prolongez la cuisson pendant 20 minutes.

Laissez tiédir la tarte avant de la servir accompagnée d'une salade.

TIPS

Se conserve 3 j au frigo et se congèle



4 PERSONNES

40 MIN

RECETTE 06

Halloumi, crème de poireaux & épinards

INGRÉDIENTS

- 300- 400 gr de halloumi
- 2 poireaux
- 500 gr d'épinards frais
- 1 oignon / 2 gousses d'ail
- 2 càs de bouillon en poudre & +/- 675 ml d'eau
- 280 gr de boulgour
- 1 càc de paprika fumé/eau
- Huile d'olive / sel / poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et 1càs bouillon.

Versez le boulgour, puis faites cuire à couvert 15 à 17 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle.

Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Coupez un tronçon de 10 cm sur l'un des poireaux, coupez le finement dans le sens de la longueur et réservez-le pour le service. Coupez le restant des poireaux en rondelles.

Ajoutez les rondelles de poireaux à l'oignon et l'ail, laissez cuire 3 à 4 min puis ajoutez les épinards, prolongez de 3 minutes la cuisson puis couvrez d'eau jusqu'en dessous de la hauteur. Salez-poivrez, ajoutez le restant du bouillon et un peu de paprika fumé et laissez cuire 20 minutes. Mixez le tout, vous devez obtenir une crème. Ajoutez un filet d'eau au besoin.

Tranchez l'halloumi, poêlez-les dans une poêle anti-adhésive 2 minutes de chaque côté dans un filet d'huile d'olive.

Dans une assiette creuse, versez un fond de coulis aux épinards et aux poireaux, ajoutez le boulgour au centre, les poireaux crus finement émincés et les tranches de halloumi poêlées.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 4

RECETTE 10

Boudin blanc grillé, purée de pommes de terre & compote pommes, poires

RECETTE 11

Rosbeef carottes glacées à l'orange & vinaigre balsamique

RECETTE 12

Minestrone au chou kale à la tomate

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

SEMAINE 04

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 10 : Epluchez les pommes de terre, les pommes et les poires.

RECETTE 11 : Epluchez l'ail. Lavez et râpez les carottes. (si elles ne sont pas bio, épluchez-les).

RECETTE 12 : Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez le chou-kale, retirez les tiges, effeuillez-le et hachez-le.



STEP 2

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

RECETTE 10 : Préparez la compote et la purée.

RECETTE 11 : Préparez les pâtes aux carottes suivant la recette et la sauce. je conseille d'enfourner le rosbeef le jour de dégustation.

RECETTE 12 : Préparez le minestrone mais arrêtez vous avant de faire cuire les vermicelles et le chou-kale.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 10 : Réchauffez la compote et la purée et faites cuire les boudins.

RECETTE 11 : Réchauffez les pâtes et faites cuire le rosbeef.

RECETTE 12 : Réchauffez le minestrone. Ajoutez les vermicelles et le chou-kale et prolonger la cuisson le temps indiqué dans la recette.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Boudin blanc grillé, purée de pommes de terre & compote pommes, poires

INGRÉDIENTS

- 4 boudins blancs
- 600 gr de pommes de terre à chair farineuse
- 1 pincée de noix de muscade
- beurre
- 300 ml de lait entier
- Pour la compote
- 3 pommes
- 2 poires
- Cannelle
- 2 càs de sucre de canne
- Sel / poivre

PRÉPARATION

Préparez la compote : Épluchez et épépinez les pommes et les poires puis découpez-les en cubes.

Mettez les fruits dans une casserole avec le sucre, la pointe de cannelle et une généreuse noix de beurre.

Laissez cuire 2 minutes puis couvrez à mi-hauteur d'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Remuez régulièrement.

Mixez le tout ou écrasez à l'aide d'un presse purée.

Préparez la purée : épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes. Égouttez-les et écrasez-les au presse-purée. Ajoutez 1 noix de beurre par personne, le lait préalablement chauffé avec la noix de muscade. Salez et poivrez.

Faites chauffer du beurre dans une autre poêle. Saisissez les boudins 10 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez les boudins avec de la purée et la compote.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 05

Rosbeef, carottes glacées à l'orange & vinaigre balsamique

INGRÉDIENTS

- 730 gr Rosbeef
- 6 à 8 carottes
- 2 oranges
- 3 càs de graines de coriandre
- 340 gr de pâtes grecques
- 1 càs Bouillon de viande
- 200ml de fond de veau.
- Beurre / sel / poivre
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C et portez une casserole d'eau salée à ébullition avec le bouillon.

Salez et poivrez la viande. Dans une poêle avec une noix de beurre, faites la revenir sur toutes ses faces à feu vif pour la colorer. Lorsque le four est chaud, placez le rosbeef dans un plat allant au four, ajoutez du beurre par dessus et une gousse d'ail entière et enfournez 20 à min à 180°C.

Plongez les pâtes grecques dans la casserole d'eau et faites cuire le temps indiqué par le producteur. Une fois cuites, égouttez et réservez-les.

Pendant ce temps, râpez les carottes . Pressez les oranges.

Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre, ajoutez les graines de coriandre et cuire quelques minutes, puis ajoutez les carottes et l'ail, couvrez et laissez cuire 3 minutes. Ajoutez ensuite le jus des oranges et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez et laissez réduire à couvert +-10min. Si le jus s'évapore trop vite, n'hésitez pas à rajouter de l'eau.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, laissez réduire le fond de veau (Vous pouvez y ajouter le jus de cuisson du rosbeef) pour en faire une sauce. Si la sauce ne s'épaissit pas assez, vous pouvez y ajouter 1 càc de farine et porter à ébullition tout en mélangeant.

Mélangez les pâtes avec les carottes râpées à l'orange, tranchez la viande en fines tranches et servez avec une lchette de sauce.

TIPS

Se conserve 2 jours au frigo, la viande se congèle mais pas l'accompagnement



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 06

Minestrone au chou kale à la tomate

INGRÉDIENTS

- 150 gr de vermicelles
- 400ml de coulis de tomates
- 200 ml d'eau + 1càs de bouillon de légumes
- 400 gr de chou kale
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 1,5 càc de graines de fenouil
- 1/2 càc de paprika fumé
- Sel/poivre/huile d'olive

PRÉPARATION

Epluchez et émincez finement l'oignon et l'ail. Coupez les carottes en petits cubes.

Lavez les feuilles de chou kale, retirez les tiges des choux, effeuillez-les, puis hachez-les grossièrement.

Faites chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons et faites les dorer environ 5 à 8 minutes avec les graines de fenouil. Ajoutez les carottes et prolongez la cuisson de 7 minutes encore. Ajoutez l'ail, le paprika fumé, le bouillon et le coulis de tomates, salez et poivrez.

Laissez mijoter à couvert et à feu moyen pendant 15-20 minutes.

Ajoutez les vermicelles, le chou et prolongez la cuisson jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits.

Répartissez la soupe dans des bols et servez avec des tranches de pain grillé.

TIPS

Se conserve 2 j au frigo, se congèle hors vermicelles et chou-kale

Une chouette idée pour les fêtes...

Cette fois, je profite de cet e-book pour faire un peu d'auto-promo autour de notre livre



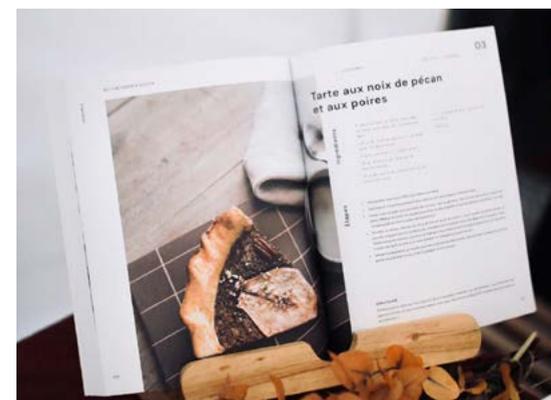
« À table, ensemble », avec le livre, on a voulu mettre à l'honneur les grandes tablées et les précieux moments de vie autour de 75 recettes qui ravissent les grands et titillent les papilles des petits.

Un livre de recettes alléchantes qui cache deux amies complémentaires! Je crée les recettes et les mets en scène et Lindsay capture l'instant et le sublime sur papier.

On veut mettre en avant des recettes rythmées par les saisons et le plaisir des grandes tablées en toute simplicité.

Un petit condensé de tout ce que j'aime comme recettes, des planches photos qui montrent l'envers du décor et les coulisses du shooting.

Vous le retrouverez dans toutes les bonnes librairies et sur le site des éditions Racine.



*Recette & food styling : [@fouettmagic](#)

*Shooting & mise en page : [@lindsay.zebier.photography](#)

de [@idfirstagency](#)

* Maison d'édition : [Racine](#)

Conservation

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

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

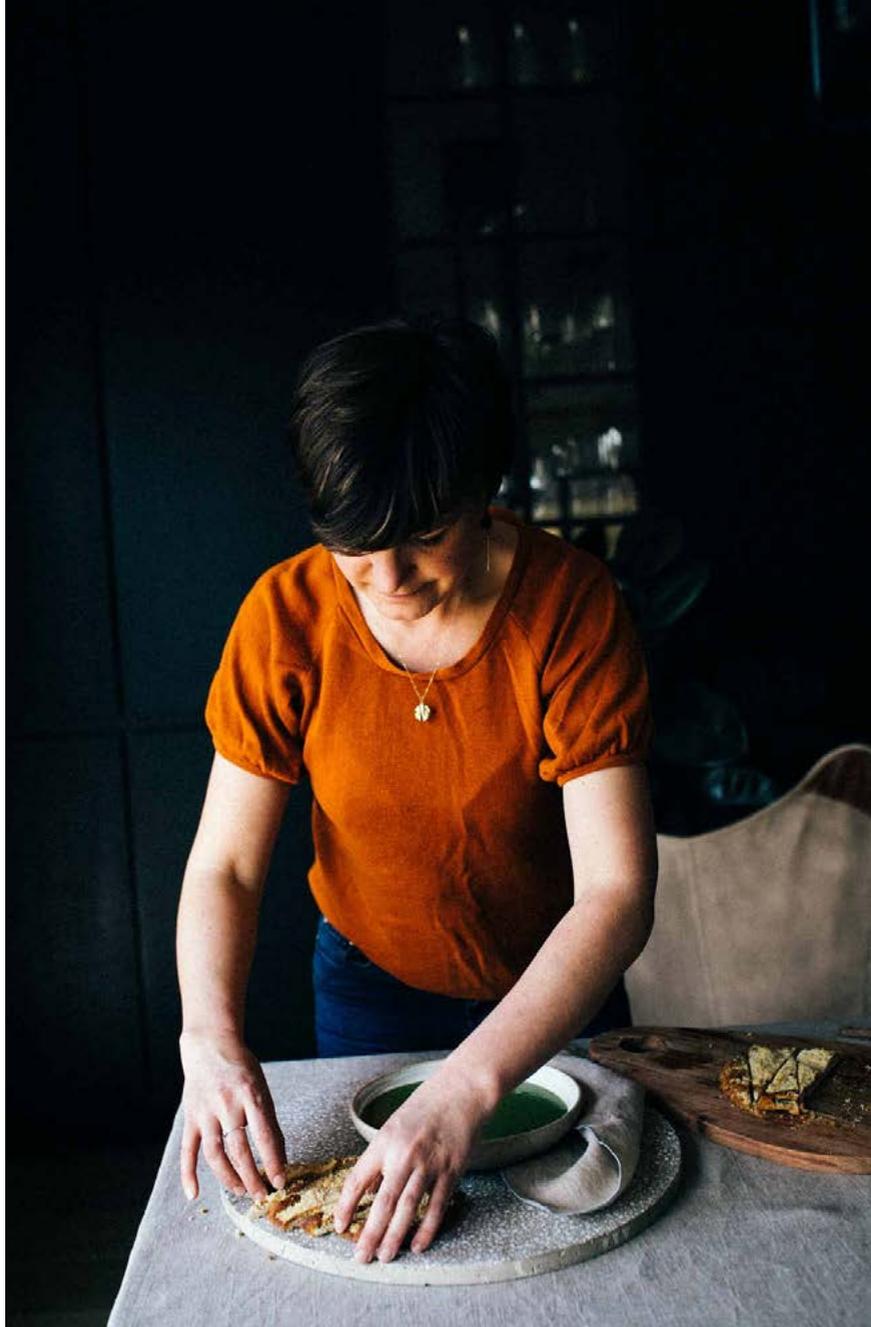
Pour stocker vos préparations, optez de préférence pour des **boîtes hermétiques** en verre et/ ou dont les plastiques (s'il y en a sur le couvercle) sont garantis **sans BPA**.

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**.





© Tous droits réservés.

Mise en page par ID FIRST - Lindsay Zébier - Photos par Meggan Verschoore
Conception de recettes & styling : FOUETTMAGIC - PEPS STUDIO Meggan Verschoore