

Batchcooking

#fevrier2022



FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 1

RECETTE 01

Stoemp au chou-rouge et poulet

RECETTE 02

Pizza aux légumes d'hiver

RECETTE 03

Carottes glacées à l'orange, gremolata & halloumi poêlé

Batchcooking : avec cet **e-book**, je vous propose des recettes simples, faciles et goûteuses.

Je vous propose de passer en cuisine sans vous poser de questions, d'y prendre plaisir, le tout en gagnant du temps et de l'énergie au quotidien.

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 01 : Coupez le chou-rouge, épluchez et coupez les pdt et les pommes.

RECETTE 02 : Lavez les épinards, épluchez et coupez l'oignon.

RECETTE 03 : Epluchez les carottes, l'ail. Ciselez l'ail.



STEP 2

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

RECETTE 01 : Préparez le stoemp.

RECETTE 02 : Préparez la pâte à pizza et le coulis.

RECETTE 03 : Faites cuire les carottes.



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 01 : Réchauffez le stoemp et faites cuire le poulet.

RECETTE 02 : Préparez les pizza et enfournez.

RECETTE 03 : Préparez le gremolata, réchauffez les carottes et cuire le halloumi.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 02

Stoemp au chou-rouge et poulet

INGRÉDIENTS

- 4 saucisses ou blanc de poulet ou côtelette
- 2 càs de vinaigre de cidre ou de vin blanc
- 1 petit chou rouge
- Thym / 1 feuille de laurier / 1 càs de poudre de bouillon /
- 1 ou 2 pommes
- 2 càs de sucre de canne
- 1 oignon rouge / 1 gousse d'ail
- Sel / poivre / beurre / noix de muscade /
- 600 gr de pommes de terre

PRÉPARATION

Coupez le chou en deux, éliminez le centre dur et hachez finement le reste au couteau (vous pouvez aussi le râper).

Epluchez, épépinez les pommes et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez les oignons. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros dès.

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faites revenir l'oignon dans une noix de beurre.

Ajoutez le chou, le vinaigre de cidre, le sucre, le thym et éventuellement la poudre de bouillon.

Versez de l'eau à hauteur et faites cuire, à couvert, pendant environ 25 minutes.

Ajoutez les pommes, poivrez et salez et faites cuire encore 15 à 20 minutes. Goûtez pour vérifier la cuisson.

Ajoutez les pommes de terre cuites et écrasez grossièrement le tout.

Faites cuire les saucisses, le poulet ou les côtelettes à feu moyen dans une noix de beurre. Servez la viande avec le stoemp au chou rouge.

TIPS

Le stoemp se conserve 3 jours au frigo et se congèle.



2 PIZZAS

25 MIN.

RECETTE 01

Pizza aux légumes d'hiver

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes à pizza [\(voir sur le blog\)](#)
- 200 gr d'épinards frais
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de pleurotes
- 4 càs d'olives noires dénoyautées
- 100 ml de coulis de tomate
- 150 gr de scamorza fumée
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préparez la pâte à pizza suivant la recette du blog (ou achetez-la en magasin si vous n'avez pas le temps).

Préchauffez le four à 220 °C.

Lavez les épinards, ôtez les queues les plus dures. Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive ! Mélangez pour répartir l'huile d'olive.

Frottez les pleurotes et coupez en lamelles.

Pelez et taillez l'oignon en lamelles également.

Dans un bol, mélangez le coulis de tomate avec l'ail écrasé, salez et poivrez.

Étalez les pâtes à pizza sur un plan fariné et déposez sur des plaques idéalement perforées.

Répartissez le coulis de tomates sur chaque pizza puis les épinards, les champignons et les lamelles d'oignons rouges.

Salez légèrement.

Déchirez la scamorza fumée, garnissez-en la pizza.

Enfournez pendant 10 à 20 minutes dépendant de votre four.

TIPS

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



4 PERSONNES

20-25 MIN.

RECETTE 03

Carottes glacées à l'orange, gremolata & halloumi poêlé

INGRÉDIENTS

- 200 gr de halloumi
- 1 kg de carottes
- Pour le gremolata
- 60 gr de beurre de ferme
- 2 càs de sirop d'érable
- 2 càs de jus d'orange (gardez le zeste)
- Sel/ poivre / huile d'olive
- Pour la gremolata**
- 1/2 botte d'herbes au choix (coriandre, persil plat,...)
- 1 gousse d'ail
- Le zeste d'une orange
- 1 poignée de noix de cajou

PRÉPARATION

Si vous optez pour des carottes avec fanes, conservez-les pour en ajouter un peu dans le gremolata ou pour un faire un pesto de fan de carottes !

Épluchez et lavez les carottes. Faites fondre le beurre dans une poêle avec couvercle.

Ajoutez le sirop d'érable, le jus d'orange à feu vif puis réduire le feu, ajoutez les carottes et mouillez d'eau à hauteur. Salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire 25 minutes en remuant de temps en temps. Prolongez la cuisson si nécessaire et/ou ajoutez un peu d'eau au besoin.

Pendant ce temps, préparez le gremolata. Effeuiliez les herbes et si vous avez des fanes, ajoutez-en.

Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la et écrasez-la (la quantité suivant votre goût). Mélangez l'ail avec les herbes, ajoutez les zestes d'orange et les noix de cajou grillées, hachées. Mélangez et réservez.

Retrouvez vos carottes, veillez à ce que le glaçage soit uniforme et que les carottes soient toutes enrobées. Piquez-les pour vérifier la cuisson.

Découpez le halloumi en tranches d'1cm d'épaisseur. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et faites poêler les lamelles d'halloumi jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Dressez les carottes sur une assiette, parsemez-les de gremolata et disposez quelques lamelles de halloumi.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 2

RECETTE 04

Nuggets de poulet, salade d'épinards et sauce moutarde, estragon

RECETTE 05

Couscous végété aux légumes d'hiver

RECETTE 06

Quinoa champignons, tomates séchées & noix de cajou

En consommant de **saison**, une façon de privilégier notre rythme.

Lorsqu'on respecte les saisons, les aliments sont gorgés de **vitamines** et **minéraux** qui répondent à nos besoins nutritionnels.

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : Faites mariner le poulet. Coupez le poulet et l'estragon.

RECETTE 05 : Epluchez et émincez l'oignon et coupez les légumes

RECETTE 06 : Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les champignons et les tomates séchées.



STEP 2

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

RECETTE 04 : Pânez les nuggets et faites cuire à l'huile. Préparez la sauce.

RECETTE 05 : Préparez le couscous hors pois chiches.

RECETTE 06 : Faites cuire le quinoa, préparez la recette dans sa globalité.



STEP 3

Le jour J de dégustation

RECETTE 04 : Réchauffez la sauce et finalisez la cuisson des nuggets au four.

RECETTE 05 : Réchauffez le couscous, ajoutez les pois chiches et préparez la semoule et la coriandre.

RECETTE 06 : Réchauffez la salade ou mangez-là à t° ambiante.

À table



4 PERSONNES

60 MIN AVEC CUISSON + TEMPS DE REPOS

RECETTE 04

Nuggets de poulet, salade d'épinards & sauce moutarde, estragon

INGRÉDIENTS

Pour les nuggets

- 400 gr de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 200 à 300 ml de lait entier
- 150 gr de farine
- 150 gr de chapelure
- 150 gr de corn flake nature
- 1/3 bouquet d'estragon
- 2 œufs

- Sel / poivre / 1 càc de paprika fumé

- Huile végétale pour la cuisson

Pour la sauce

- 200 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1,5 càs de moutarde classique
- 2/3 bouquet d'estragon
- 1 càc de féculé de pdt
- Sel / poivre / Huile d'olive

PRÉPARATION

Mettez le poulet découpé dans un bol, versez le lait dessus, couvrez et laissez tremper, une nuit si possible, au frigo, de façon à ce que la viande soit bien tendre.

Pour le poulet : Dans le premier bol, mélangez la farine avec du sel et du poivre. Dans autre bol, cassez les œufs et fouettez à la fourchette.

Dans un troisième bol, mélangez les corn flakes, la chapelure, 1/2 de l'estragon ciselé et le paprika. Emiettez avec vos mains. Suivez ce processus en trois étapes pour paner chaque morceau de poulet. Passez les poulets dans la farine puis enrobez-les d'œuf, puis passez-les dans le mélange panure aux corn flakes. Réservez-les !

Epluchez et écrasez l'ail et faites le revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le restant d'estragon ciselé, salez et poivrez puis couvrez de crème fraîche ou crème végétale. Laissez mijoter à petit feu durant 10 min. Ajoutez la moutarde et prolongez la cuisson de 10 min. Si la sauce n'est pas assez épaisse, ajoutez 1 càc de féculé de pdt pour la lier. Dans une poêle, faites frire les nuggets jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée puis égouttez-les avant de les disposer dans un plat allant au four. Enfourez dans un four préchauffé à 160°C durant 40 min. Vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire. Servez avec une salade d'épinards.

Se conserve 2 jours. Le poulet se congèle mais la sauce pas.

TIPS



4 PERSONNES

55 MIN

RECETTE 05

Couscous végétal aux légumes d'hiver

INGRÉDIENTS

- 400 gr de carottes
- 300 gr de navets
- 1 céleri
- 1 càs de bouillon de légumes
- 200 gr de pois chiches cuits
- 1 oignon jaune
- 200 ml de coulis de tomates
- 1 càc de pâte d'harissa
- 2 càc de ras el hanout
- 1/2 càc de paprika fumé
- 1 càc de coriandre
- 300 gr de semoule
- 1/2 botte de coriandre frais
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Pour le couscous : Épluchez et émincez l'oignon.

Épluchez les légumes et coupez-les en gros morceaux. Si les carottes sont bio, il n'est pas nécessaire de les éplucher.

Dans une cocotte, ajoutez un généreux filet d'huile d'olive, la harissa et les épices puis laissez cuire 1 minute à feu moyen-fort.

Ajoutez les légumes et faites revenir 5min. Salez et poivrez.

Couvrez les légumes à hauteur d'eau, ajoutez le bouillon et le coulis.

Laissez cuire 40 minutes à feu moyen puis ajoutez les pois chiches cuits et rincés avant de prolonger la cuisson de 5 à 7 minutes.

* Si vous aimez cela, à cette étape, vous pouvez ajouter des raisins secs.

Pour la garniture : Préparez la semoule suivant les indications du producteur, couvrez et laissez gonfler 5 minutes.

Ciselez la coriandre.

Servez dans de jolies assiettes creuses, soyez généreux en sauce et parsemez de coriandre avant de servir.

TIPS

Le couscous conserve 2-3 jours au frigo et se congèle



4 PERSONNES

25-30 MIN.

RECETTE 06

Quinoa champignons, tomates séchées & noix de cajou

INGRÉDIENTS

- 150 gr de quinoa
- 1 càc de bouillon
- 50 gr de tomates séchées
- 1 grosse poignée de noix de cajou grillées
- 500 gr de champignons bruns
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon rouge
- Thym frais
- Sel/ poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Rincez le quinoa sous l'eau fraîche puis faites-le cuire dans 2,5x son volume d'eau avec le bouillon pendant environ 15 minutes à couvert.

N'hésitez pas à mélanger de temps en temps et vérifiez que l'eau ne s'évapore pas trop vite en fonction de la puissance de vos taques.

Ensuite, égouttez-le et laissez-le tiédir à part.

Dans une casserole, faites revenir à sec les noix de cajou et réservez-les sur le côté.

Coupez votre oignon rouge, vos champignons ainsi que vos tomates séchées en petits morceaux.

Dans la casserole, faites bien chauffer l'huile puis ajoutez les oignons découpés et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les champignons, les tomates séchées, l'ail écrasé et la branche de thym frais.

Salez et poivrez et laissez mijoter 5 minutes environ.

Ensuite, ajoutez le quinoa et mélangez le tout.

TIPS

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



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 3

RECETTE 07

Onglet aux oignons rouges caramélisés, purée de haricots blancs au cumin, carottes rôties

RECETTE 08

Crêpes aux épinards, poulet & oeufs au plat

RECETTE 09

Mijoté de choux-fleurs & merguez

J'espère par ces e-books mensuels, vous faire partager des saveurs nouvelles et des recettes excitantes.

J'aime chaque étape du développement d'une recette, de l'épicerie à la préparation, en passant par la popote, la mise en scène et la photographie, même jusqu'au nettoyage.

SEMAINE 03

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 07 : Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les carottes.

RECETTE 08 : Lavez les épinards. Coupez le poulet et épluchez l'ail.

RECETTE 09 : Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les merguez. Taillez le chou en fleurettes.



STEP 2

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

RECETTE 07 : Préparez la purée de haricots et les oignons caramélisés. Faites cuire les carottes.

RECETTE 08 : Préparez la pâte à crêpes. Faites cuire le poulet.

RECETTE 09 : Préparez le mijoté de choux-fleurs.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 07 : Réchauffez la purée, les carottes et faites cuire l'onglet.

RECETTE 08 : Faites cuire les crêpes et les oeufs au plat. Dressez.

RECETTE 09 : Réchauffez le mijoté. Ciselez la coriandre et préparez la semoule.

À table



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 04

Onglet aux oignons rouges caramélisée, purée de haricots blancs au cumin, carottes rôties

INGRÉDIENTS

- 60gr de beurre
- 500gr d'oignons rouges
- 500-600 gr d'onglet de boeuf
- Sel/poivre / huile d'olive
- Pour la purée de haricots blancs**
- 1kg de grands haricots blancs égouttés
- 1 càs de Zaatar
- un filet de jus de citron
- Sel et poivre, huile d'olive
- Pour les carottes**
- 1 botte de carottes fanes (assez fines)
- 1 gousse d'ail
- 1càc de graines de cumin
- Sel/poivre/huile d'olive/

PRÉPARATION

Préparez la purée de haricots : Versez les haricots dans un blender. Ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron (suivant votre goût), du sel, du poivre, le zaatar et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème. Si la purée est trop compacte, ajoutez un filet d'eau et re-mixez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Pour les carottes : Enlevez le haut des fanes des carottes.

Nettoyez les carottes et disposez-les sur une plaque allant au four.

Versez un filet d'huile d'olive, le sel, le poivre, ajoutez une gousse d'ail entière et le cumin. Répartissez bien l'huile sur les carottes, et au four à 180° pendant 25 minutes (les carottes doivent être bien fondantes).

Pendant la cuisson des carottes, **préparez les oignons et la viande :**

Epluchez et émincez les oignons rouges. Faites chauffer du beurre dans une poêle. Faites-y revenir les oignons rouges à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Réservez-les.

Salez et poivrez votre viande (veillez à la sortir du frigo 1/2h avant cuisson).

Dans la même poêle, faire rapidement saisir l'onglet de tous côtés, à feu vif dans une généreuse noix de beurre, en veillant à ce qu'il reste bleu ou saignant suivant vos préférences. Arrosez-la viande pendant la cuisson. Otez l'onglet de la poêle et laissez-le poser 2 minutes.

Il vous reste à dresser le tout dans une assiette et à savourer !

TIPS

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



4 PERSONNES

20 MIN.

RECETTE 05

Crêpes aux épinards, poulet & oeufs au plat

INGRÉDIENTS

- 300 gr d'épinards frais
- 80 gr de farine
- 330 ml de lait
- 4 oeufs
- 1 càc de curry
- 1/2 gousse d'ail
- Huile de tournesol / sel / poivre

Pour l'accompagnement:

- 4 œufs
- 1 blanc de poulet
- Copeaux de parmesan
- Salade

PRÉPARATION

Mixez les épinards, la farine, l'ail, le curry et le lait puis ajoutez les oeufs entiers, salez et poivrez et remixez quelques minutes pour obtenir une texture bien lisse.

Laissez reposer la pâte pendant 1/2h.

Pendant ce temps, coupez le poulet en lamelles et faites le cuire à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez. Conservez la poêle pour la cuisson des œufs.

Graissez une poêle, faites-la chauffer puis faites cuire vos crêpes comme des crêpes classiques.

Faites cuire les œufs au plat dans la poêle.

Servez les crêpes avec un œuf au plat, quelques morceaux de poulet cuit, et parsemez de copeaux de parmesan.

Dégustez aussitôt.

TIPS

Se conserve 3 j au frigo et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MIN

RECETTE 06

Mijoté de choux-fleurs & merguez

INGRÉDIENTS

- 6 merguez
- 1 gros chou-fleur
- 750 ml coulis de tomate
- 300 gr semoule complète ou boulgour
- 1 botte de coriandre
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 càc de graines de cumin
- 1 càc paprika fumé
- 2 brins de thym
- 1 càs de bouillon de légumes
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

Epluchez et ciselez les oignons rouges. Coupez les merguez en tronçons de 1,5 cm. Taillez le chou-fleur en fleurettes

Ciselez la coriandre et réservez.

Dans une poêle profonde, faites revenir l'oignon (et l'ail si vous le souhaitez) dans un filet d'huile d'olive, à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les tronçons de merguez et laissez colorer. Ajoutez les épices, salez, poivrez et prolongez à feu doux pendant 2 min. Versez le coulis de tomates, ajoutez l'équivalent de la moitié du coulis en eau avec du bouillon et ajoutez à l'ensemble. Mélangez et portez à feu moyen-vif pendant 5 min. puis à feu moyen pendant 35 min ou plus. Au bout de 20 min, goûtez et, si la sauce est trop acide, ajoutez-y un peu de miel ou de sucre.

Taillez les bouquets du chou-fleur en fleurettes et les tiges en morceaux. Déposez dans une casserole et versez de l'eau à hauteur puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire à petit bouillon 15 à 20 minutes. Ensuite, égouttez et ajoutez le chou-fleur au mijoté.

Préparez la semoule ou le boulgour.

Dressez la semoule ou le boulgour dans le fond d'une assiette creuse, ajoutez le mijoté et parsemez de coriandre ciselée.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 4

RECETTE 10

Souple à l'asiatique

RECETTE 11

Cabillaud, purée de céleri-rave et de pommes de terre

RECETTE 12

Salade de poulet à l'estragon, quinoa et épinards

J'espère que vous trouverez ici une recette qui deviendra un **nouveau plat chouchou de votre quotidien** et que vous la partagerez avec vos proches pour les années à venir.

SEMAINE 04

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 10 : Epluchez et coupez l'oignon, l'échalote et l'ail. Taillez les légumes et la citronnelle.

RECETTE 11 : Epluchez les pommes de terre et le céleri rave.

RECETTE 12 : Lavez l'estragon et les épinards.



STEP 2

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

RECETTE 10 : Préparez les boulettes et la soupe hors cuisson des légumes. (conservez-les dans un fond d'eau au frigo dans une boîte fermée)

RECETTE 11 : Préparez l'huile au zaatar. Préparez la purée.

RECETTE 12 : Faites cuire le quinoa. Préparez les poulets à l'estragon.

*À table*

STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 10 : Réchauffez la soupe et les boulettes et ajoutez les légumes.

Faites cuire les nouilles.

RECETTE 11 : Réchauffez la purée et faites cuire le poisson.

RECETTE 12 : Réchauffez le quinoa. Assemblez la salade.



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Souple à l'asiatique

INGRÉDIENTS

Pour les boulettes

- 600 gr de hachis de volaille
- 2 càs de chapelure
- 1 œuf
- 1/2 oignon

Pour la soupe

- 3 échalotes + 2 gousses d'ail
- 1 piment (suivant le goût)

- 2 bâtons de citronnelle
- 3 càs de concentré de tomates
- 1 càs de bouillon
- 4 à 6 càs de sauce soja
- 1 poireau + 4 carottes
- 1 botte de coriandre
- 1 citron vert
- 250 gr de nouilles de riz

PRÉPARATION

Préparez les boulettes : Epluchez et ciselez l'oignon. Mélangez-le avec la viande, la chapelure et l'œuf. Salez et poivrez puis façonnez des petites boulettes de 2 à 3 cm de diamètre. Faites revenir les boulettes dans une poêle avec un filet d'huile végétale pour colorer toutes les faces. Couvrez à mi-hauteur d'eau et faites cuire à couvert durant 20 minutes.

Pour la soupe : Epluchez et ciselez finement les échalotes et l'ail. Ciselez très très finement la citronnelle (sans le cul).

Coupez la base du poireau puis coupez-le en tronçon puis les tronçons en fine julienne. Lavez les carottes et taillez-les en spaghetti à l'aide d'un économe à spaghetti. Si vous n'en avez pas, faites des tagliatelles avec un économe habituel.

Dans une casserole, versez un généreux filet d'huile, ajoutez les échalotes et faites cuire à feu moyen pendant 5 min. Ajoutez la citronnelle coupée, le piment ciselé, l'ail et prolongez de 10 minutes en remuant. Ajoutez le concentré de tomate et laissez compoter durant 30 minutes.

Réservez la moitié dans un bol puis sur le restant, versez l'équivalent de 5 bols d'eau. Portez à ébullition, ajoutez la sauce soja, le bouillon et plongez les poireaux et les carottes. Laissez cuire. Goûtez les légumes pour vérifier la cuisson. Ajoutez le jus de cuisson des boulettes. Faites cuire les nouilles suivant les indications du producteur.

Déposez un peu de nouilles dans le fond d'un bol, ajoutez les légumes et du bouillon, quelques boulettes, parsemez de coriandre ciselée, d'1/4 de citron vert et déposez un peu de préparation à la citronnelle.

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

TIPS



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 05

Cabillaud, purée de céleri-rave & de pommes de terre

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de cabillaud
- 1 càc de zaatar
- 2 càs d'huile d'olive
- 400 gr de céleri-rave
- 400 gr de pommes de terre à chair ferme
- 2 branches de thym
- Lait
- Noix de muscade
- 1 noix de beurre
- Sel/ poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Préparez la purée : Coupez les extrémités du céleri rave et enlevez la peau à l'aide d'un couteau.

Taillez-le en morceaux et rincez-les.

Epluchez et rincez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux.

Faites cuire les légumes dans une grande quantité d'eau salée avec les branches de thym pendant 25 minutes (avec un départ à l'eau froide).

Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau puis égouttez-les. Ecrasez les légumes à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajoutez le beurre, puis le lait selon la consistance voulue. Salez, poivrez et épicez en noix de muscade selon votre goût.

Préparez le poisson: Déposez les pavés de cabillaud dans un plat allant au four. Salez et poivrez.

Dans un bol, mélangez le zaatar avec l'huile d'olive et badigeonnez-en les pavés de poisson.

Salez et poivrez-les puis enfournez pour 10 à 13 minutes en chaleur tournante.

Disposez la purée dans les assiettes, ajoutez le pavé de cabillaud et n'hésitez pas à verser un peu d'huile au zaatar par dessus.

TIPS

Se conserve 2 jours au frigo, la purée se congèle.



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 06

Salade de poulet à l'estragon, quinoa & épinards

INGRÉDIENTS

- 400 gr d'épinards frais
- 300 gr de quinoa
- 1 càs de bouillon de volaille
- 400 gr d'aiguillette de poulet ou de restant de poulet rôti
- 4 à 6 càs de mayonnaise maison
- 2-3 branches d'estragon
- sel/ poivre / huile d'olive

[\(recette sur le blog\)](#)

PRÉPARATION

Faites cuire le quinoa suivant les indications reprises sur le paquet soit généralement 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau salée et faites bouillir 12 à 15 minutes environ. Laissez ensuite refroidir le quinoa.

Lavez les épinards.

Préparez la mayonnaise.

Coupez le poulet en lamelles puis faites le cuire dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Ciselez l'estragon.

Mélangez le poulet cuit avec l'estragon ciselé, la mayonnaise, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Mélangez le quinoa avec les épinards et le poulet à l'estragon. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez tiède ou froid.

TIPS

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

Cet e-book a le soutien de ...

L'épicerie «**So vrac, So good**» située à Thorembais-les-Béguines dans le Brabant Wallon que j'ai découverte il y a un peu plus de deux ans maintenant et qui est devenue mon pied-à-terre course depuis...



L'**emballage** réduit à son **strict minimum**, avec plus de 900 produits différents, sans quantité imposée. Tout est en **vrac** ou en contenants en verre **souvent consignés**.

Bien manger, c'est avant tout **bien consommer** et ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver parmi tous les commerces d'alimentation !

Ici, les petits **producteurs locaux** sont mis en valeur, qu'ils travaillent en **bio**, en **conversion** et surtout **zéro phyto/éthique**.

On y va parce que le choix de produits en vrac est suffisamment large pour y trouver la quasi totalité de ce dont on a besoin.

Et on y retourne pour découvrir les nouvelles pépites qui rentrent régulièrement.

Une adresse qui, par ses **valeurs**, m'assure que ce que je mets dans mon assiette est qualitatif en **goût**, bon pour la **planète**, mais aussi pour moi !

À l'initiative de ce projet, il y a Cécile et à travers elle, j'ai découvert que ma région regorgeait de **producteurs engagés** et **engageants**, qu'on pouvait y acheter en conscience et rentrer dans une **démarche positive** pour nous et notre planète, petit à petit en étant accompagné et guidé !

C'est ça aussi le commerce de proximité !



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**.



