

Batchcooking

#mars2022



FOUETTMAGIC
créatrice d'ambiance gourmande



MENU DE LA SEMAINE

semaine 1

RECETTE 01

Bouillon de légumes à la bière et au lard

RECETTE 02

Salade tiède au quinoa, betteraves, jeunes pousses d'épinard & feta

RECETTE 03

Boeuf sauté aux oignons & shiitakés, riz

Dernier e-book au goût d'hiver, je vous ai concocté des plats **tout cosy**, mais aussi des **salades tièdes**, comme un entre-deux **avant le printemps** !

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 01 : épluchez les échalotes, l'ail et le céleri. Taillez les légumes.

RECETTE 02 : épluchez l'oignon. Lavez les épinards et les betteraves. Coupez les champignons.

RECETTE 03 : épluchez et coupez les oignons. Coupez la viande.



STEP 2

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

RECETTE 01 : préparez le bouillon et arrêtez-vous avant de mettre les feuilles de chou. Faites cuire l'orge.

RECETTE 02 : préparez le quinoa et faites cuire les betteraves. Préparez la vinaigrette

RECETTE 03 : préparez la marinade. Préparez le plat et le riz.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 01 : réchauffez le bouillon. Ajoutez le chou.

RECETTE 02 : réchauffez les betteraves et le quinoa (si vous le souhaitez). Assemblez.

RECETTE 03 : ciselez la coriandre.

Réchauffez le tout, servez avec les germes de soja et la coriandre.

*À table*



4 PERSONNES

35 MIN

RECETTE 01

Bouillon de légumes à la bière et au lard

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de lard
- 6 carottes
- 200 gr de feuilles de chou vert
- 100 gr d'orge perlé
- 1/2 céleri vert
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 bière blonde
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 0,5 càc de paprika fumé
- 1 branche de thym
- 1 botte de persil plat
- huile d'olive / sel / poivre / laurier

PRÉPARATION

Coupez les carottes en dés. Epluchez et coupez également le céleri vert en dés.

Lavez les feuilles de chou vert et hachez-les grossièrement. Epluchez et ciselez les échalotes et l'ail. Coupez le lard en lamelles.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir les échalotes sur feu moyen. Ajoutez les lamelles de lard et prolongez la cuisson jusqu'à ce que le lard soit cuit.

Ajoutez les dés de légumes, l'ail et prolongez la cuisson de 4 minutes sans cesser de remuer. Versez la bière et laissez réduire 10 minutes avant d'ajouter le bouillon de légumes, le laurier, le thym et le paprika. Laissez mijoter 10 à 15 minutes supplémentaires.

Faites cuire séparément l'orge perlé à l'eau bouillante salée et égouttez-le.

10 minutes avant de servir, ajoutez les feuilles de chou. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Ciselez le persil plat et parsemez-en les assiettes juste avant de servir.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle.

Vous pouvez remplacer l'orge par des dés de pommes de terre.



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 02

Salade tiède au quinoa, betteraves, jeunes pousses d'épinard & feta

INGRÉDIENTS

- 2-3 betteraves
- 200 gr de quinoa
- 400 gr de jeunes pousses d'épinard
- 1 gousse d'ail & 1 oignon jaune
- 150 gr de feta
- 5-6 champignons bruns
- 1 càs de bouillon de légumes
- huile d'olive / sel / poivre
- Pour la vinaigrette d'estragon**
- 10 gr Estragon
- 1 càc de moutarde à l'ancienne
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- 1 càs de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les betteraves et coupez-les en quartiers. Placez-les dans un plat allant au four. Versez un filet d'huile d'olive, déposez une gousse d'ail entière, salez, poivrez. Ajoutez 1 càc de miel ainsi qu'un fond d'eau (3mm). Mélangez et enfournez pour +-35 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant à l'aide d'un couteau. La lame doit s'enfoncer facilement.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez le quinoa suivant les indications du producteur dans une casserole d'eau bouillante salée, ajoutez le bouillon.

Pendant ce temps, épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le revenir dans une casserole avec une généreux filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit blond.

Mélangez le quinoa avec les oignons caramélisés. Salez, poivrez et mélangez.

Lavez les épinards, coupez les champignons en fines lamelles et réservez.

Préparez la vinaigrette en mélangeant les ingrédients et l'estragon ciselé.

Au moment de passer à table, mélangez le quinoa avec les épinards, les lamelles de champignons, les betteraves tièdes, émiettez la feta par dessus, saupoudrez de noix et assaisonnez le tout de vinaigrette.

TIPS

Se conserve 3 jours mais ne se congèle pas



4 PERSONNES

30 MIN

RECETTE 03

Boeuf sauté aux oignons & shiitakés, riz

INGRÉDIENTS

- 400 gr de viande de boeuf tendre (filet ou faux filet)
 - 400 gr d'oignons jaunes
 - 100 gr de shiitakés
 - 2 à 3 gousses d'ail
 - 3 cm de gingembre
 - 180 gr de riz
 - 1 piment rouge
 - 100 gr de germes de soja
 - 1 botte de coriandre fraîche
 - Huile de sésame et de tournesol
- Pour la marinade**
- 8 càs de sauce soja
 - 6 càs de miel
 - 2 càs de fécule de maïs

PRÉPARATION

Faites cuire le riz suivant les indications du producteur.

Coupez le bœuf en lamelles très fines et placez-le dans un saladier. Ajoutez la sauce soja, le miel et la fécule de maïs puis mélangez bien. Réservez au frais au moins 30 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et coupez les oignons en fines lamelles.

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse ou un wok, à feu moyen, et faites cuire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils fondent.

Coupez le piment (la quantité suivant votre goût), râpez le gingembre et ajoutez-les aux oignons.

Ajoutez les shiitakés et prolongez la cuisson de 2 à 3 minutes puis ajoutez le bœuf émincé et mariné, en mélangeant bien. Poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes.

Lavez et hachez la botte de coriandre.

Servez le bœuf sauté accompagné de riz, parsemez de germes de soja et de coriandre hachée. Si le mélange est trop sec, ajoutez un filet d'eau et de sauce soja.

Pour la déco, vous pouvez saupoudrer de graines de sésame.

TIPS

Se conserve 3 jours mais ne se congèle pas. Pour une option végété, vous pouvez remplacer le boeuf par des protéines de soja.



MENU DE LA SEMAINE

semaine 2

RECETTE 04

Poulet, crème de pleurotes, riz & sauce crue

RECETTE 05

Salade de céleri-rave aux pommes

RECETTE 06

**Patates douces farcies, sauce tomate
& pois chiches**

Cet e-book, c'est mon défi de vous partager de quoi mettre au menu des **repas gourmands** et **faits maison** dans vos vies bien rythmées.

Avec comme **promesse** de passer **2 heures en cuisine/semaine** pour préparer 3 repas complets. C'est **MAGIQUE**, c'est un **gain de temps**, c'est une charge mentale en moins et surtout, surtout... **C'est gourmand !**

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : coupez le poulet. Lavez le persil. Épluchez et coupez l'oignon et l'ail.

RECETTE 05 : épluchez et coupez le céleri-rave. Lavez la salade.

RECETTE 06 : épluchez et coupez l'oignon et l'ail. Lavez les patates douces.



STEP 2

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

RECETTE 04 : préparez la sauce aux pleurotes. Faites cuire le riz et le poulet.

RECETTE 05 : faites cuire le blé et les dés de céleri-rave. Préparez la vinaigrette.

RECETTE 06 : faites cuire les patates douces. Préparez la sauce.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 04 : réchauffez le poulet, la sauce et le riz. Préparez la sauce crue.

RECETTE 05 : coupez les pommes. Réchauffez les dés de céleri-rave et assemblez.

RECETTE 06 : réchauffez les patates douces et la sauce. Ciselez les herbes et servez.

*À table*



4 PERSONNES

30 MIN.

RECETTE 04

Filet de poulet, crème de pleurotes, riz & sauce crue

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poulet
- 200 gr de pleurotes
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 180 gr de riz jasmin
- 1 botte de persil plat
- 1 càc de bouillon de volaille
- Piment d'Espelette (facultatif)
- 1 citron jaune
- huile d'olive/sel/poivre

PRÉPARATION

Épluchez l'oignon, l'ail et hachez-les grossièrement. Rincez le persil plat et hachez-le. Faites cuire le riz dans un cuit-riz ou dans l'une des casseroles d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes jusqu'à arriver à la consistance que vous voulez.

Faites cuire l'oignon, l'ail et les pleurotes à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y pénètre facilement. (vous pouvez conserver un peu d'eau de cuisson.)

Pendant ce temps, coupez le poulet en aiguillettes et faites-le cuire dans une poêle avec un fond d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce que le poulet commence à dorer. Vous pouvez ajouter un peu de piment d'Espelette.

Mixez les pleurotes, l'oignon et l'ail avec 1 càc d'huile d'olive par adulte, le bouillon, du sel et du poivre.

Ajoutez un filet d'eau de cuisson pour obtenir la consistance d'un coulis.

Préparez la sauce dans un petit bol : mélangez le persil haché avec le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive par adulte, du sel et du poivre.

Servez un fond de sauce dans chaque assiette, ajoutez le riz par-dessus, les lamelles de poulet et versez un filet de sauce crue.

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.

TIPS



4 PERSONNES

15-20 MIN.

RECETTE 05

Salade de céleri-rave aux pommes

INGRÉDIENTS

- 500 gr de céleri-rave
- 3 pommes
- 1 grand verre de blé mondé
- 150 gr de roquette
- 50 gr de cerneaux de noix
- 1 citron jaune

Pour la sauce

- 1 càs de moutarde classique
- 1 càs d'huile de noix
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre
- huile d'olive/sel/poivre

PRÉPARATION

Pelez le céleri-rave et coupez-le en dés d'1/2cm.

Faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une poêle et dorez les dés de céleri-rave jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement. Ajoutez un filet d'eau au besoin. Salez et poivrez.

Faites cuire le blé dans une casserole d'eau bouillante suivant les indications du producteur.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients ensemble.

Lavez la salade. Concassez les noix.

Avant de servir, coupez les pommes non pelées (si elles sont bio) en dés et arrosez-les d'un filet de jus de citron.

Mélangez le blé avec la roquette, les dés de céleri-rave tièdes, les pommes et les noix. Arrosez généreusement d'huile d'olive et dégustez avec une tranche de bon pain au levain.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 06

Patates douces farcies, sauce tomate & pois chiches

INGRÉDIENTS

- 2 gousse d'ail
- 1 gros oignon jaune
- 2-3 patates douces
- 300 ml de coulis de tomate
- 300 gr de pois chiches cuits
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de graines de cumin
- 1/2 càc de graines de coriandre
- 1 botte de coriandre
- Sel / poivre /huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les patates douces en deux dans le sens de la longueur, entaillez la chair en croisillons, assaisonnez de sel et de poivre, arrosez-les d'un généreux filet d'huile d'olive et enfournez pour 30 à 40 minutes.

Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Épluchez et coupez finement l'oignon et l'ail, faites-les revenir dans une poêle à feu moyen-vif durant 3 ou 4 minutes.

Ajoutez les épices et prolongez la cuisson durant 2 minutes. Arrosez de coulis de tomate. Salez et poivrez puis laissez mijoter 20 minutes.

Si le coulis est trop acide, ajoutez 1 càc de miel ou de sucre.

Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés et prolongez la cuisson de 5 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Dressez les patates douces coupées en deux sur une assiette, recouvrez d'une louche de mijoté aux pois chiches. Pour la finition, on peut ajouter un peu de coriandre fraîche grossièrement ciselée sur la patate douce.

TIPS

Se conserve 2 jours et se congèle. Congelez la préparation et les patates douces séparément.



MENU DE LA SEMAINE

semaine 3

RECETTE 07

Haricots blancs à la sauge, lard grillé & paprika

RECETTE 08

Gnocchis poêlés & épinards crémeux

RECETTE 09

Pommes de terre farcies, poireaux à la moutarde & coppa

Dans cet e-book, je vous propose **12 recettes de saison**, réparties en 4 menus pour vous aider dans l'organisation de votre quotidien.

3 recettes / semaine, me semble être idéal pour s'adapter à votre mode de vie et ses impératifs (sorties, repas reste....).

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : la veille, faire tremper les haricots. Lavez la sauge. Epluchez les pdt.

RECETTE 05 : lavez les épinards, épluchez et coupez l'oignon et l'ail. Râpez le parmesan.

RECETTE 06 : lavez les pdt, coupez les poireaux. Epluchez et coupez ou écrasez l'ail. Lavez la salade.



STEP 2

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

RECETTE 04 : préparez la base haricots / pommes de terre.

RECETTE 05 : Préparez la sauce.

RECETTE 06 : faites cuire les pdt puis coupez-les et videz-les. Préparez les poireaux puis insérez la préparation dans les « coques » de pommes de terre.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 04 : faites cuire le lard et réchauffez l'accompagnement.

RECETTE 05 : réchauffez la sauce et poêlez les gnocchis.

RECETTE 06 : enfournez les pommes de terre farcies et dégustez.

À table



4 PERSONNES

30 MIN.

RECETTE 04

Haricots blancs à la sauge, lard gillé & paprika

INGRÉDIENTS

- 200 gr de haricots blancs secs
- 4 à 6 pommes de terre
- 6 feuilles de sauge
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune
- 1 càc de bouillon
- 1/2 càc de paprika
- 1/2 càc de fécule de maïs
- 4 à 6 tranches de lard de 5mm
- huile d'olive/ sel/poivre

PRÉPARATION

Faites tremper les haricots secs toute une nuit. Égouttez-les puis faites les revenir 10 min à feu doux dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez 500 ml d'eau, le bouillon, salez et poivrez, portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire à couvert durant 40 min.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre (ou pas), coupez-les en quatre et faites les cuire dans une casserole d'eau.

Égouttez les haricots mais conservez l'eau de cuisson.

Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive et ajoutez-y les feuilles de sauge pour infuser l'huile. Ajoutez l'ail et faites-le colorer puis ajoutez les haricots, les pommes de terre et versez l'eau de cuisson à hauteur.

Récupérez 1/2 verre d'eau de cuisson et délayez la fécule de maïs puis ajoutez le mélange à la préparation. Augmentez le feu 1 min puis baissez le feu, laissez cuire 2 à 3 minutes supplémentaires. Salez et poivrez.

Saupoudrez le lard de paprika et faites-le dorer à la poêle. Servez les haricots avec les pommes de terre dans une assiette creuse, ajoutez le lard, un peu de zeste de citron jaune et dégustez.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

15-20 MIN.

RECETTE 05

Gnocchis poêlés & épinards crémeux

INGRÉDIENTS

- 1 kg de gnocchis
- 150 gr de parmesan râpé
- Pour la sauce**
- 1 oignon jaune ciselé
- 500 gr d'épinards frais
- 300 ml de crème fraîche ou crème végétale
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de bouillon de légumes
- Noix de muscade
- 1 poignée de pignons de pin grillés
- huile d'olive / sel / poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle, attendrissez l'oignon dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez l'ail et les épinards préalablement lavés.

Assaisonnez, puis poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les épinards soient tombés (environ 2 à 3 minutes).

Ajoutez la crème, le bouillon en poudre et un filet d'eau. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de noix de muscade. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux quelques minutes.

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.

Faites griller les pignons de pin dans une poêle à sec, assaisonnez de sel puis réservez.

Faites dorer les gnocchis 6 à 8 minutes. Ne les retournez pas trop souvent pour qu'ils aient le temps de croustiller.

Servez les épinards crémeux dans le fond d'une assiette creuse, ajoutez les gnocchis poêlés, parsemez de parmesan fraîchement râpé et de pignons de pin grillés.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 06

Patates douces farcies, sauce tomate & pois chiches

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
 - 4 à 6 grosses pommes de terre
 - 5 poireaux
 - 150 gr de coppa
 - 1 càs de moutarde à l'ancienne
 - Fromage: comté râpé, fromage à raclette râpé, scamorza fumée,...
 - salade du moment
 - huile d'olive / sel / poivre / muscade
- Pour la vinaigrette**
- 3 càs d'huile d'olive
 - 1 càs de vinaigre balsamique
 - 1 càc de miel
 - 1 càc de moutarde

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 160 °C.

Épluchez l'ail et émincez les poireaux, puis faites-les revenir ensemble dans une sauteuse, avec un filet d'huile d'olive. Ensuite mixez la moitié des poireaux avec un filet d'eau et d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une consistance similaire à un coulis.

Pendant ce temps, lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient juste cuites.

Coupez-les en deux. Videz le milieu en prenant soin de laisser une paroi assez épaisse. Récupérez la chair des pommes de terre, écrasez-la à la fourchette et ajoutez-la aux poireaux avec le coulis de poireaux.

Salez, poivrez et parsemez de noix de muscade. Mélangez puis ajoutez la moutarde et la coppa taillée en lamelles.

Râpez le fromage. Disposez les pommes de terre dans un plat huilé allant au four et garnissez-les de la préparation. Parsemez de fromage puis enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Préparez la vinaigrette en mélangeant les ingrédients. Vous pouvez y ajouter un filet d'eau.

Servez les pommes de terre farcies avec une salade du moment.

TIPS

Se conserve 2 jours et se congèle



MENU DE LA SEMAINE

semaine 4

RECETTE 07

Pizza salée au chèvre, lardons, pommes & miel

RECETTE 08

Couscous de légumes d'hiver, dattes & pois chiches

RECETTE 09

**Dos de cabillaud au zaatar, crème de céleri-rave
& de pommes de terre**

J'espère que les recettes vous plairont, et j'ai hâte de voir vos plus belles photos avec le [#onbatchcookavecfouetmagic](#) sur Instagram.

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : épluchez et coupez les oignons.

RECETTE 05 : épluchez et coupez les légumes.

RECETTE 06 : épluchez et coupez les légumes.



STEP 2

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

RECETTE 04 : préparez la pâte à pizza. Mélangez le chèvre et la ricotta.

RECETTE 05 : préparez le couscous.

RECETTE 06 : préparez la crème de céleri-rave et la marinade au zaatar.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 04 : assemblez la pizza et enfournez.

RECETTE 05 : réchauffez et préparez la semoule.

RECETTE 06 : réchauffez la crème de céleri-rave et enfournez le poisson.

*À table*



2 PIZZA

30 MIN.

RECETTE 04

Pizza salée au chèvre, lardons, pommes & miel

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes à pizza
- 300 gr de chèvre frais
- 100 gr de ricotta
- 2 pommes
- 2 càs de miel
- 1 branche de thym
- 1 oignon rouge finement ciselé
- 150 gr de lardons fumés
- 1 poignée de pignons de pin
- huile d'olive/ sel /poivre

PRÉPARATION

Un peu en avance, préparez la pâte à pizza. [La recette est sur le blog.](#)

Étalez la pâte assez finement sur un papier sulfurisé ou un silpat. Lavez les pommes, retirez le trognons et taillez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Epluchez et taillez l'oignon en fines lamelles.

Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre et la ricotta. Étalez la préparation sur la pâte, poivrez et disposez joliment les lamelles de pommes.

Parsemez de lardons, d'oignons et de thym.

Badigeonnez les bords de la pizza avec un filet d'huile d'olive.

Enfournez la pizza 20 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. A la sortie du four, arrosez la pizza d'un filet de miel et servez aussitôt accompagné d'une salade du moment.

Vous pouvez conserver la pâte au frigo 2 j. Pour cela, enroulez-la soigneusement dans un bol avec une charlotte à plat. Prévoyez de la cuisiner dans les jours qui suivent. Sortez-la du frigo et laissez-la au moins une heure à t° ambiante pour qu'elle effectue une seconde pousse. Si vous la consommez plus de 2 j après réalisation, il est préférable de la congeler pour la conserver plus durablement.

TIPS

La pâte se conserve 2 jours et se congèle. Vous pouvez couper les oignons et les congeler également.



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 05

Couscous aux légumes d'hiver, dattes & pois chiches

INGRÉDIENTS

- 6 dattes Medjool
- 4 carottes
- 250 gr de pois chiches cuits
- 1 gros oignon, 1 gousse d'ail
- 3 navets blancs
- 2 panais
- 1,5 càs de cumin en poudre
- 1 càs de cannelle en poudre
- 1,5 càs de coriandre en poudre
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 300 ml de coulis de tomate
- 1 càs de bouillon de légumes
- 200 gr de semoule
- huile d'olive/ sel /poivre

PRÉPARATION

Epluchez et coupez l'oignon. Epluchez les légumes et coupez-les en gros morceaux. (conservez les épluchures pour en faire des chips!). Coupez les dattes en petits morceaux.

Coupez les tiges de coriandre et liez-les pour en faire un bouquet garni. Reservez les feuilles dans une boîte hermétique avec un tissu humide jusqu'au service.

Dans une cocote, faites dorer les oignons dans l'huile. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivez la cuisson 1 à 2 min avant d'ajouter les légumes coupés et les dattes.

Salez et poivrez puis arrosez du coulis de tomates et de 200ml d'eau avec le bouillon. Laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Au moment de servir, préparez la semoule suivant les indications du producteur.

Ajoutez les pois chiches cuits à la préparation de légumes et prolongez la cuisson de 5 minutes, le temps de préparer la semoule.

Hachez les feuilles de coriandre.

Servez la semoule dans les assiettes, ajoutez les légumes et parsemez de coriandre.

N'hésitez pas à proposer un peu de harissa.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 06

Dos de cabillaud au zaatar, crème de céleri-rave et de pommes de terre

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud
- 400 gr de céleri-rave
- 400 gr de pommes de terre
- 2 càs de crème épaisse
- 1 branche de thym
- 1,5 càs de zaatar
- huile d'olive/ sel /poivre

PRÉPARATION

Préparez le céleri-rave. Coupez-le, épluchez et coupez-le en petits cubes. Rincez-les. Épluchez et rincez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux.

Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée et parfumée des branches de thym, pendant 25 minutes (départ à l'eau froide). Piquez les légumes à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Egouttez-les, mais conservez l'eau de cuisson. Écrasez les légumes à l'aide d'un presse-purée ou mixez-les. Ajoutez la crème et un peu d'eau de cuisson des légumes si nécessaire, selon la consistance voulue.

Salez et poivrez selon votre goût. Agrémentez d'herbes fraîches ciselées juste avant de servir.

Dans un bol, mélangez le zaatar avec 4 càs d'huile d'olive. Badigeonnez les dos de cabillaud de ce mélange et enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 à 12 minutes.

Servez la crème de légumes avec le cabillaud, versez un filet d'huile au zaatar sur la purée et dégustez.

TIPS

Se conserve 2 jours et la crème de céleri se congèle. Recette précédemment postée et retravaillée ;)

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 ! Ce n'est pas le pied ?



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 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.

La bonne nouvelle du jour, c'est qu'ils ont récemment ouvert de **nouveaux créneaux de livraison** !

A **vélo** ou en **camionnette**, ils couvrent désormais tout **Bruxelles, la Wallonie et le Brabant Wallon**.

Côté **délais de livraison** ? Lorsque vous passez une commande chez eFarmz, il faut compter un délai de 2 à 3 jours ouvrables pour la recevoir.

Pour en savoir plus sur les jours de livraison, rendez-vous sur [eFarmz.be](https://efarmz.be) !

La combinaison **eFarmz** et **Fouettmagic**, c'est donc le duo parfait !

Je vous donne les recettes et la liste des ingrédients, vous commandez et il ne vous reste qu'à attendre la livraison pour passer en cuisine !

Si vous voulez essayer, le code **MERCIFOUETTMAGIC** donne 10 euros 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 qui 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