

Batchcooking

#FEVRIER23



FOUETTMAGIC
créatrice d'ambiance gourmande



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 1

RECETTE 01

Chou-fleur façon tikka masala

RECETTE 02

Quiche sans pâte, quinoa & kale

RECETTE 03

Pasta, sauce tomate & estragon

Comment mettre plus de **repas sain** dans sa vie déjà bien rythmée sans passer des heures en cuisine ?

Grace à mes **4 semaines** de menus **batchcooking** !

SEMAINE 01

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 01 : Divisez le chou-fleur en fleurettes. Epluchez l'oignon, l'ail & le gingembre.

RECETTE 02 : Lavez le chou kale. Retirez les tiges et hachez-le.

RECETTE 03 : Epluchez l'oignon et l'ail. Lavez l'estragon.



STEP 2

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

RECETTE 01 : Faites cuire le chou-fleur puis faites-le mariner. Préparez la sauce et arrêtez-vous lorsque vous assemblez le chou-fleur mariné avec la base tomate.

RECETTE 02 : Préparez la quiche et faites-la cuire 20 minutes. Préparez la sauce.

RECETTE 03 : Préparez la sauce.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 01 : Faites cuire le riz et réchauffez la préparation pendant 20 min.

RECETTE 01 : Réchauffez la quiche au four pendant 20 minutes à 160°C.

RECETTE 01 : Faites cuire les pâtes et réchauffez la sauce.

À table



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 01

Chou-fleur façon tikka masala

INGRÉDIENTS

- 800g de chou-fleur
- 400ml de lait de coco
- 250 gr de yaourt nature
- 2 càc de garam masala
- 2 càc de curcuma
- 2 oignons jaunes
- 1 càc de graines de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre
- 100 gr de concentré de tomate
- 2 poignées de noix de cajou
- coriandre ou persil plat frais
- 150 à 200 gr de riz
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Faites cuire les fleurettes de chou-fleur 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée ou à la vapeur. (Utiliser du bicarbonate de soude alimentaire à la place du sel dans la casserole permet une meilleure digestion du chou-fleur)

Mélangez le lait de coco, le yaourt, 1 càc de curcuma, 2 càc de garam masala, 1 gousse d'ail écrasée et 2cm de gingembre râpé. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur cuites et égouttées puis laissez mariner 30 minutes minimum, mais vous pouvez les laissez une nuit.

Pelez et émincez finement les oignons. Pelez et hachez la gousse d'ail restante.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile, faites griller les graines de coriandre durant 1 min pour développer les arômes, puis faites revenir l'oignon et l'ail quelques minutes avec le restant de gingembre râpé.

Ajoutez le concentré de tomate, laissez cuire 20 minutes, puis ajoutez le chou-fleur et sa marinade.

Laissez cuire sur feux doux 20 minutes sans couvrir.

Pendant ce temps, faites griller les noix de cajou et faites cuire le riz.

Servez avec un peu de coriandre ou persil ciselé et du riz.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 02

Quiche sans pâte, quinoa & kale

INGRÉDIENTS

- 85 gr de quinoa
 - 2 oeufs entiers
 - 125 gr de ricotta
 - 300 gr de chou-kale
 - 40 gr de parmesan râpé
 - 100 ml de crème fraîche ou végétale
 - 4 càs de graines de tournesol
 - 150 gr de lardons fumés *en option
 - 1 càc de bouillon + eau
 - Sel / poivre / huile d'olive
- Pour la sauce**
- 8 càs de ketchup
 - 2 càs de vinaigre balsamique
 - 1/2 càc de sucre impalpable

PRÉPARATION

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

Faites chauffer une casserole à feu moyen-vif et faites cuire le quinoa à sec 1 minute en remuant. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire le quinoa 12 à 15 minutes à feu doux. Égouttez et égrainez-le à la fourchette. Réservez sans couvercle.

Lavez les feuilles de chou-kale. Retirez les tiges des choux, effeuillez-les, puis hachez-les grossièrement. (Eplucher les tiges permet de retirer la partie fibreuse)

Faites cuire le chou-kale haché pendant 3 minutes dans l'eau bouillante salée (ou au cuiseur vapeur) et faites revenir les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Dans un grand bol, mélangez la ricotta avec les oeufs, la crème, le fromage râpé et l'ail écrasé. Salez et poivrez. Ajoutez le chou-kale et le quinoa, puis les lardons et mélangez.

Beurrez et farinez un moule à bord lisse. Versez la préparation, saupoudrez de graines de tournesol, d'un tour de moulin à poivre et enfournez pendant 30 min.

Pendant ce temps, préparez la petite sauce d'accompagnement en mélangeant l'ensemble des ingrédients.

TIPS

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



4 PERSONNES

35MIN

RECETTE 03

Pasta, sauce tomate & estragon

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 400 ml de tomates pelées ou coulis de tomate
- 3 brins d'estragon
- 1 verre de vin blanc
- 1 càc de paprika fumé
- Sel / poivre / huile d'olive
- En option : poulet, chorizo, lardon
- 300 à 400 gr de pâtes au choix
- Parmesan : pour le service

PRÉPARATION

Epluchez et ciselez les oignons et les gousses d'ail. Rincez l'estragon.

Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir 5 à 7 minutes les morceaux de poulet, les lardons ou les dés de chorizo à feu assez vif, le temps de les dorer. Si vous optez pour l'option végé, sautez cette étape.

Ôtez-les de la cocotte et remplacez-les par l'oignon et l'ail. Salez et faites-les revenir 2 minutes. Ajoutez le vin blanc pour déglasser. Laissez cuire à feu vif 2 minutes, puis ajoutez le coulis de tomate, baissez le feu et laissez mijoter 30 min à petits frémissements.

Remettez les morceaux de viande et laissez cuire à couvert 10 min supplémentaire.

Goûtez, réctifiez l'assaisonnement au besoin.

Faites cuire les pâtes de votre choix suivant les instructions du producteur en veillant à retirer deux minutes de cuisson.

Conservez une louchette d'eau de cuisson.

Egouttez les pâtes et placez-les dans la sauce avec la louchette d'eau de cuisson.

Remettez sur le feu 2 minutes en veillant à bien les enrober de sauce.

Dressez dans de jolies assiettes, saupoudrez ou non de parmesan fraîchement râpé.

TIPS

La sauce se conserve 3-4 jours et se congèle.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 2

RECETTE 04

Crème de patates douces & mijoté de légumes

RECETTE 05

Gnocchis, chicons & graines de fenouil

RECETTE 06

Toast à la crème de potimarron, chèvre & sauge

Recette en collaboration avec RAYON.BE

Pour cet e-book, j'ai opté pour des recettes qui suivent mes envies de la semaine comme ici, en troisième recette, un petit toast à déguster version **apéro ou plateau télé !**

Quoi de mieux que de se glisser sous un plaid avec un bon film et un bon repas maison en ayant que **peu de préparation en cuisine!**

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 04 : Epluchez les patates douces, l'oignon et l'ail. Coupez les légumes.

RECETTE 05 : Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Préparez les chicons.

RECETTE 06 : Epluchez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez le potimarron.



STEP 2

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

RECETTE 04 : Préparez la crème de patates douces et le mijoté. Réduisez le temps de cuisson du mijoté de 10 minutes. Faites cuire les choux de Bruxelles et conservez-les à part.

RECETTE 05 : Préparez la sauce.

RECETTE 06 : Préparez la crème de potimarron. Préparez l'huile d'olive infusée à la sauge.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 04 : Réchauffez la crème et le mijoté.

RECETTE 05 : Faites dorer les gnocchis et réchauffez la sauce. Assemblez.

RECETTE 06 : Assemblez et faites cuire les toasts.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 04

Crème de patates douces & mijoté de légumes

INGRÉDIENTS

- 2-3 patates douces
- 1 oignon jaune & 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 càc de paprika
- 6-8 champignons bruns
- 200 gr de choux de Bxl pré-cuits
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 càc de bouillon de volaille
- 1 / 2 càc de cumin en poudre
- Sel / poivre / huile d'olive

Pour la garniture

- 5 carottes
- 1 oignon rouge & 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Préparez la crème de patates douces: Epluchez et coupez grossièrement les patates douces en gros morceaux. Placez-les dans un plat allant au four, arrosez d'huile d'olive, de paprika, salez et poivrez. Ajoutez l'oignon coupé en 4, le thym et la gousse d'ail entière. Enfouissez dans un four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes.

Lorsque c'est cuit, récupérez la chair des oignons et de l'ail et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Au besoin, ajoutez un filet d'eau.

Préparez la garniture : coupez les extrémités des carottes, épluchez l'ail et l'oignon. Passez les carottes, l'ail, l'oignon et les champignons au hacheur. Dans une cocotte, versez un généreux filet d'huile d'olive, ajoutez l'ensemble des légumes coupés (hors choux de Bxl). Ajoutez les herbes, les épices, puis couvrez) hauteur de bouillon. Couvrez et laissez cuire 15-20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient presque cuites. Ajoutez les choux de Bxl précuits, puis prolongez la cuisson de 5 minutes.

On passe au dressage : placez une généreuse portion de crème aux patates douces, par-dessus ajoutez les légumes avec un peu de jus de cuisson, puis décorez de lardons, d'herbes restantes et de graines de tournesol grillées.

TIPS

La crème se conserve 2-3 jours et se congèle. La garniture se conserve 2-3 jours, mais ne se congèle pas.



4 PERSONNES

20 MIN.

RECETTE 05

Gnocchis, chicons & graines de fenouil

INGRÉDIENTS

- 800 gr de gnocchis
- 1 oignon jaune
- 6 chicons
- 400 ml de crème fraîche ou végétale
- 1 càs de graines de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de sucre de canne
- 100 gr de parmesan
- 1 càc de bouillon + eau
- Parmesan râpé
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

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

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez les graines de fenouil et laissez cuire 1 min.

Ensuite, ajoutez l'oignon émincé et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les feuilles de chicons, l'ail et faites les blondir doucement.

Saupoudrez de sucre. Une fois colorés, versez un filet d'eau + bouillon jusqu'à mi-hauteur des chicons. Couvrez et laissez cuire 1à à 15 minutes.

Arrosez de crème, salez et poivrez puis laissez cuire à petit feu pendant la préparation des gnocchis.

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 leur laisser le temps de dorer.

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 3 jours mais ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MINUTES

RECETTE 06

Toast à la crème de potimarron, chèvre & sauge

Recette en collaboration avec RAYON.BE

INGRÉDIENTS

- 1 pain au levain
 - Fromage de chèvre Bouyquette
 - 2 échalotes
 - 2 branches de sauge
 - 2 branches de thym
 - 1 branche de sauge
 - 1 gousse d'ail
 - 1 càc de paprika
 - sel / poivre
- Pour la crème de potimarron**
- 300 gr de potimarron
 - 1 oignon rouge

PRÉPARATION

Préparez la crème de potimarron :

Epluchez et coupez la courge en dés. Epluchez et coupez l'oignon en quatre. Dans un plat allant au four, déposez les légumes, l'ail écrasée et l'oignon. Ajoutez les épices et les aromates, puis arrosez le tout d'un généreux filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Veillez à mélanger de temps en temps.

Mettez la préparation dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et onctueux. Vous pouvez ajouter un filet d'eau, tout en mixant pour obtenir la consistance souhaitée.

Faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une poêle avec les branches de sauge. Faites infuser l'huile.

Pendant ce temps, tranchez les pains. Tartinez les tranches de la préparation au potimarron, ajoutez le fromage de chèvre, disposez quelques noix de pécan, refermez et faites cuire les toasts dans l'huile d'olive aromatisée à la sauge jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration.

Dressez sur une planche en bois et dégustez.

TIPS

La crème au potimarron se conserve 3 jours et se congèle.

C'est aussi une excellente base de sauce à servir sur des pâtes.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 3

RECETTE 07

Purée de chou-rave & boulettes gratinées au fromage

RECETTE 08

Tarte aux carottes épicée au cumin et à la cannelle

RECETTE 09

**Cannelloni aux champignons &
au parmesan**

Pour ce troisième menu, on met l'accent sur le **réconfort** avec des recettes **gourmandes** et très **familiales**.

Toujours avec des produits de saison, la nature est bien faite, c'est important de le dire et de s'en souvenir !

Parce que ce qui pousse nous donne les **nutriments** dont on a besoin au moment où l'on en a besoin suivant le climat, la saison et le coin dans lequel nous vivons.

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 07 : Epluchez les pommes de terre et le chou rave ainsi que l'oignon et l'ail.

RECETTE 08 : Râpez les carottes (si elles sont bio, il n'est pas nécessaire de les éplucher) et le fromage.

RECETTE 09 : Nettoyez et coupez les champignons. Epluchez et coupez les échalotes et l'ail. Râpez le parmesan



STEP 2

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

RECETTE 07 : Préparez les boulettes en diminuant le temps de cuisson pour éviter qu'elles ne s'assèchent lorsque vous les réchauffez. Préparez la purée.

RECETTE 08 : Préparez la pâte et la garniture. Assemblez et précuisez la tarte 15 minutes.

RECETTE 09 : Préparez l'ensemble de la recette et assemblez le plat.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 07 : Réchauffez et dressez.

RECETTE 08 : Réchauffez la tarte 20 min dans un four préchauffé à 160°C.

RECETTE 09 : Enfournez 30 à 35 min dans un four préchauffé à 180°C.

À table



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 07

Purée de chou-rave & boulettes gratinées au fromage

INGRÉDIENTS

- 800 gr de pommes de terre
- 1 gros chou-rave
- 1 branche de thym
- noix de muscade
- 1 oeuf
- 1 branche d'estragon effeuillée
- 1 branche de thym effeuillée
- 4 càs de chapelure
- Chapelure pour la panure
- 250 gr de fromage trouffleur râpé
- Sel / poivre / huile d'olive

Pour les boulettes

- 500 gr de viande hachée
- 1 oignon jaune & 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Préparez la purée:

Pelez les choux-raves. Coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée avec la branche de thym jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement. Égouttez et mixez jusqu'à l'obtention d'un coulis. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire ± 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez et réduisez en purée. Agrémentez de noix muscade, de sel et de poivre. Ajoutez le « coulis » de chou-rave à la purée.

Préparez les boulettes : Préchauffez le four à 160°C. Epluchez l'oignon et l'ail, puis mixez-les avec l'huile, l'oeuf, les 4 càs de chapelure, et les herbes. Salez et poivrez. Mélangez la préparation à la viande en ajoutant la moitié du fromage râpé. Façonnez des petites boules d'un diamètre de 3cm et roulez-les dans la chapelure. Placez les boulettes dans un plat allant au four. Versez un peu d'eau dans le fond du plat ainsi qu'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 20 min. Parsemez les boulettes du restant du fromage râpé, augmentez la t° du four à 180°C et enfournez jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Servez la purée dans le fond de l'assiette, ajoutez les boulettes et un peu de jus de cuisson.

TIPS

Les préparations se conservent 2-3 jours et se congèlent.



1 TARTE

35 MIN.

RECETTE 08

Tarte aux carottes épicée au cumin et à la cannelle

INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine
- 125 gr de beurre pommade
- 1 oeuf
- 100 gr de fromage au fenugrec râpé ou de comté
- 1 càc de graines de cumin
- 1/2 càc de cannelle
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 branche de thym
- Huile d'olive, sel & poivre

Pour la garniture

- 5 carottes
- 2 oeufs
- 200 ml de crème liquide

PRÉPARATION

Préparez la pâte:

Mélangez du bout des doigts, la farine avec le beurre coupé en dés. Ajoutez le sel et l'oeuf, puis formez une boule, recouvrez le saladier d'une charlotte à plat ou d'un film et placez-le au frais pendant 2h minimum.

(Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des graines de pavot, c'est très joli)

Étalez votre pâte dans votre moule faites cuire votre fond de tarte 15 minutes à 180°C.

Préparez la garniture:

Râpez les carottes, épluchez et ciselez l'oignon et l'ail.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans une casserole avec un généreux filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez ensuite les épices, le thym et laissez cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez les carottes râpées et prolongez la cuisson de 15 minutes.

Dans un bol, mélangez les oeufs à la crème, salez et poivrez, puis ajoutez la préparation aux carottes. Versez le tout dans le moule, parsemez de fromage râpé, puis enfournez 20 minutes à 180°C.

Pour une option carné, n'hésitez pas à ajouter du filet de poulet ou des dés de poulet cuit !

TIPS

Se conserve 3 jours et se congèle.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 09

Cannelloni aux champignons & au parmesan

INGRÉDIENTS

- 400 gr de feuilles de lasagne
 - 900 gr de champignons bruns
 - 2 gousses d'ail
 - 1 branche de thym et de romarin
 - 2 échalotes
 - 1 noix de beurre
 - 1 poignée de cerneaux de noix
- Pour la sauce**
- 20 gr de farine
 - 20 gr de fécule de maïs
 - 40 gr de beurre
 - 1/2 litre de lait
 - 80 gr de parmesan râpé +25 gr
 - Sel / poivre / noix de muscade

PRÉPARATION

Nettoyez les champignons à l'aide d'une brosse pour éliminer les pieds terreux et hachez-les grossièrement au couteau.

Faites fondre une noix de beurre dans une sauteuse, faites cuire l'oignon et l'ail avec le thym et le romarin, puis mettez-y à sauter les champignons 10 min sur feu vif, en remuant, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la sauteuse.

Préparez la sauce:

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre dans une casserole, jetez la farine en pluie, mélangez vivement avec une spatule, puis versez doucement le lait en filet en remuant avec un fouet, pour obtenir une béchamel liquide et onctueuse. Salez, poivrez et épicez en noix de muscade puis hors du feu, ajoutez 80 gr de parmesan râpé.

Ajoutez un peu de béchamel aux champignons et mélangez. Veillez à conserver un peu de béchamel pour napper le dessus du plat.

Garnissez les feuilles de lasagne avec cette préparation, puis roulez-les. Rangez-les dans un plat à four, nappez-les avec le reste de béchamel, poudrez avec le restant du parmesan, parsemez de noix et enfournez pendant 30 à 35

TIPS

Se conserve 3 jours, mais ne se congèle pas.



MENU DE LA SEMAINE

Semaine 4

RECETTE 10

Penne au chou-fleur & chapelure dorée au parmesan

RECETTE 11

Roastbeef et carottes glacées à l'orange

RECETTE 12

Salade hivernale

Pour un ventre plein et un esprit léger en faisant **le plein de légumes** et en alternant les **recettes végétariennes** et les **recettes carnées**.

Je favorise une **alimentation raisonnée** en consommant **moins de viande**, mais en optant pour la **qualité**.

SEMAINE 02

Ligne du temps



STEP 1

Épluchez et coupez l'ensemble des légumes

RECETTE 10 : Hachez le chou-fleur, râpez le parmesan. Épluchez et ciselez les échalotes et l'ail.

RECETTE 11 : Râpez les carottes. Pressez les oranges et épluchez l'ail.

RECETTE 12 : Lavez les épinards. Coupez le potimarron et épluchez l'ail.



STEP 2

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

RECETTE 10 : Préparez la sauce au chou-fleur et la chapelure.

RECETTE 11 : Préparez le roastbeef sans procéder à la cuisson au four. Préparez la garniture aux carottes.

RECETTE 12 : Préparez la vinaigrette (à conserver à part). Faites cuire le potimarron et le blé.



STEP 3

Les spécificités par recette

RECETTE 10 : Faites cuire les penne, assemblez.

RECETTE 11 : Faites cuire le roastbeef, les pâtes ou le riz et réchauffez les carottes.

RECETTE 12 : Assemblez.

*À table*



4 PERSONNES

40 MIN.

RECETTE 10

Penne au chou-fleur & chapelure dorée au parmesan

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 500 gr de penne
- 1 citron jaune
- 100gr de chapelure complète
- 100 gr de parmesan
- 2 à 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 pot de crème Prétexte
- Sel / poivre / huile d'olive
- Piment d'Espelette
- *8 tranches de lard (facultatif)

PRÉPARATION

Faites griller la chapelure dans un généreux filet d'huile d'olive jusqu'à coloration. Réservez et mélangez-la avec la moitié du parmesan râpé. Épluchez les échalotes et ciselez-les finement. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Lavez le chou-fleur, puis égouttez-le. Coupez les feuilles et le tronc et divisez les têtes. Hachez les têtes en maintenant différentes tailles pour avoir un chouette jeu de textures. Ajoutez le chou-fleur aux échalotes à feu moyen et faites-le cuire doucement durant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.

Pendant ce temps-là, faites chauffer une casserole d'eau salée pour la cuisson des pâtes. Une fois le chou-fleur cuit, ajoutez la crème et le restant de parmesan, salez et poivrez, puis ajoutez un peu de piment d'Espelette. Prolongez la cuisson à feu tout doux. Faites cuire les pâtes 2 minutes de moins que le temps indiqué par le producteur.

Égouttez-les et conservez 1 ou 2 louchettes d'eau de cuisson des pâtes. Versez les pâtes dans la sauce aux chou-fleur, ajoutez l'eau de cuisson pour obtenir une sauce bien crémeuse. Dressez dans les assiettes, puis parsemez de chapelure au parmesan et finissez en zestant un peu de citron par-dessus.

TIPS

La crème se conserve 2 jours et ne se congèle pas. Conservez la chapelure dans un contenant hermétique fermé.



4 PERSONNES

20 MIN.

RECETTE 11

Roastbeef et carottes glacées à l'orange

INGRÉDIENTS

- 740 gr de roastbeef
- 6 carottes
- 3 oranges
- 1 càs de graines de coriandre
- 200 ml de fond de veau
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail
- Sel / poivre / beurre
- accompagnement : riz ou pâtes grecques

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220°C et portez une casserole d'eau salée à ébullition.

Salez et poivrez le roastbeef. Epluchez la gousse d'ail, coupez-la en lamelles puis à l'aide d'un couteau, faites de petites entailles dans la viande et insérez les lamelles d'ail. Dans une poêle avec une noix de beurre, faites-le colorer sur toutes ses faces à feu vif.

Une fois le four chaud, placez votre roastbeef dans un plat allant au four et enfournez pendant 25min .

Pendant ce temps, râpez les carottes et pressez les oranges.

Faites chauffer les graines de coriandre à sec dans une poêle afin d'en dégager les arômes.

Faites fondre une cuillère à soupe de beurre. Ajoutez les carottes râpées et faites cuire quelques minutes pour que les carottes dorent légèrement. Ajoutez ensuite le jus des oranges et le vinaigre balsamique.

Salez, poivrez et laissez réduire à couvert environ 10-12min. Vérifiez de temps la réduction : si le jus s'évapore trop vite, n'hésitez pas à rajouter de l'eau. Le jus doit avoir totalement réduit après 10-12min

Pendant ce temps, dans une petite casserole, laissez réduire le fond de veau (ne pas hésiter à y ajouter le jus de cuisson en fin de cuisson du roastbeef) 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.

Tranchez finement le roastbeef. Servez le riz ou les pâtes dans le fond de l'assiette, ajoutez la préparation aux carottes et quelques tranches de viande.

Se conserve 3 jours, mais ne se congèle pas.

TIPS



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 12

Salade hivernale

INGRÉDIENTS

- 300 gr de jeunes pousses d'épinard
 - 1/2 potimarron coupé en dés
 - 130 gr de blé
 - 5 càs de graines de courges
 - 1 gousse d'ail
 - 80 gr de feta ou chèvre
 - 2 càs de graines de grenade
 - 1 branche de thym
- Pour la vinaigrette**
- 1 càs de moutarde
 - 3 càs d'huile d'olive
 - 1 càs de vinaigre de cidre
 - 1 càc de confiture au choix

PRÉPARATION

Dans de l'eau bouillante, faites cuire le blé selon les indications de votre producteur, pour une cuisson qui permet de le garder assez ferme et pas trop fondant. Égouttez et réservez.

Lavez les épinards à l'eau froide.

Coupez le potimarron en dés, placez-les dans un plat allant au four, arrosez-les d'un généreux filet d'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé, parsemez de graines de cumin, salez et poivrez puis enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Profitez du four chaud pour faire griller les graines de courge.

Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients. Salez et poivrez.

Émiettez la feta par-dessus.

Préparez la sauce dans un petit contenant en mélangeant tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

TIPS

Se conserve 3 jours mais ne se congèle pas. Conservez tous les ingrédients indépendamment.

Cet e-book a le soutien de ...

Si le batchcooking est une excellente manière de **gagner du temps**, il ne nous dédouane pas de la charge dédiée aux courses.

Et si on se lâchait la grappe et que l'on se **facilitait** la vie en privilégiant les **courses en ligne**!



Ne cherchons-nous pas tous à mettre en place des habitudes pour récupérer du temps précieux à consacrer à nos proches ?

C'est ce que propose **RAYON.BE**, une entreprise **100% belge** qui propose de faire vos courses en ligne en donnant la priorité **aux produits locaux** en collaboration avec de nombreux **fournisseurs et producteurs de Belgique et des pays voisins**.

Une **gamme** de produits **large**, mais qui propose un **nombre limité de variantes** pour simplifier votre choix et limiter leur commande.

En résumé, je vous propose **un menu**, vous passez commande avant 18h et vous êtes **livré le lendemain** y compris le dimanche **sur l'ensemble du territoire belge**. Pour se faire, ils utilisent leur propre personnel de livraison en engageant des pensionnés qui veulent garder un pied dans la vie active.

D'un point de vue pratique, ce que vous commandez, ils le commandent à leurs fournisseurs et sont livrés tous les jours tôt le matin. Ce qui leur permet de travailler sans stock avec la garantie de **produits frais** avec une **plus longue durée de conservation**.



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