

CUISINER AUTREMENT | le défi

Le batch cooking

Sophie relève le défi du « batch cooking », une méthode de cuisine organisée où l'on prépare en une fois tous les repas de la semaine. On se met aux fourneaux deux ou trois heures le week-end afin de libérer nos soirs de semaine. Et l'heure du repas venue, il ne reste plus qu'à assembler, réchauffer ou parfaire les préparations en dernière minute.

QUI EST SOPHIE ?

Depuis 2007, c'est sur son blog tomate-cerise.be que Sophie partage sa passion pour les belles et bonnes choses. Aux fourneaux, cette blogueuse gourmande et créative teste une foule de recettes. Normal que cette maman hyperactive de deux grands enfants s'essaye au batch cooking et nous en révèle tous les secrets.

« J'en fais même une activité familiale. Tout le monde s'y attelle : les enfants coupent et nettoient les légumes, mon homme prépare une pâte à pain maison et moi, je fais mijoter un haché de bœuf. »



Pourquoi je me lance ?

JE GAGNE DU TEMPS

Je prépare un grand nombre de plats en parallèle plutôt qu'au fur et à mesure comme c'est le cas lorsque je prépare mes repas au jour le jour. Avec l'habitude, je mets désormais 2 heures le week-end pour préparer tous mes repas de la semaine pour la famille.

JE DIMINUE LE GASPILLAGE

Une bonne réflexion en amont, des menus bien pensés, une liste de courses super calibrée... Tout ça me permet de shopper ce dont j'ai besoin au supermarché en une fois. Résultat ? Je maîtrise mon budget tout en limitant le gaspillage de nourriture.

JE SIMPLIFIE MON QUOTIDIEN

Finis la question : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Mes repas pour la semaine sont planifiés et préparés, quelle que soit l'heure à laquelle ma journée de boulot se termine ou quels que soient les imprévus familiaux.

JE PRIVILÉGIE LE "HOME MADE"

Ça m'a permis d'apporter plus de variété et surtout d'améliorer la qualité de mes repas. Bref, je mange plus sainement et de manière plus équilibrée parce que je compose mes menus en choisissant les ingrédients les plus sains et des produits de saison.



MON MARCHÉ

AU RAYON LÉGUMES

6 oignons
7 gousses d'ail
1 concombre
1 ravier de tomates cerises
1 poivron rouge
1 courge butternut
3 poireaux
1 bouquet de persil plat
1 kg de pommes de terre
6 chicons
1 sachet de salade de blé
1 gros chou-fleur
4 grosses carottes

AU RAYON ÉPICERIE

1 boîte de tomates concassées
400 ml de coulis de tomates
1 boîte de concentré de tomates
300 ml de bouillon de bœuf
500 g de haricots rouges cuits en bocal
200 ml de lait de coco
500 g de riz
500 g de pâtes au choix
50 g de noix de cajou
50 g de raisins secs
30 g de noisettes

AU RAYON CRÉMERIE

4 œufs
1 L de lait
150 g de cheddar râpé
100 g d'emmental râpé
100 g de feta
150 g de yaourt nature
150 ml de crème fraîche
beurre
100 g de fromage râpé

AU RAYON BOUCHERIE

1 kg de haché de bœuf

AU RAYON SURGELÉS

20 à 25 scampis décortiqués

DANS MON PLACARD

huile d'olive
huile neutre
huile de noisette
vinaigre de vin
miel
farine de blé
levure sèche
sucre
noix de muscade
cumin
paprika fort
pâte de curry rouge
origan
sel
poivre



DIMANCHE je prépare

ÉTAPE 1

Emincez les oignons et l'ail : 3 oignons et 4 gousses d'ail pour la cuisson du bœuf ; 1 oignon et 1 gousse d'ail que vous réservez dans un bocal pour la chakhouka ; 2 gros oignons dans un autre bocal pour le curry.

ÉTAPE 2

Commencez la préparation du butternut rôti. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez, épépinez et taillez la courge butternut en tranches que vous disposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive et ajoutez 2 gousses d'ail pressées. Salez, poivrez et enfournez 20 minutes.

ÉTAPE 3

Profitez du four chaud et enfournez le poivron rouge dans la foulée. Lorsqu'il sera cuit, la peau s'enlèvera très facilement. Pelez-le, taillez-le en très fines lamelles que vous réservez dans un bocal pour la chakhouka.

ÉTAPE 4

Préparez le chili : faites revenir à la poêle l'ail, l'oignon et la viande de bœuf dans 2 c à s d'huile d'olive. Garnissez le fond d'un plat allant au four avec un peu plus de la moitié de la viande pour le hachis Parmentier. Poursuivez la préparation du chili. Ajoutez 1 c à s de cumin, 1 c à s de paprika fort, 2 c à s de concentré de tomates à la viande hachée et mélangez. Incorporez 300 ml de bouillon de bœuf, les haricots rouges et les tomates concassées. Laissez mijoter 30 minutes à feu doux.

DIMANCHE
je prépare

ÉTAPE 5

Pendant que le chili mijote, préparez les légumes. Nettoyez les 3 poireaux, émincez-les finement et faites-les revenir dans 20 g de beurre durant 8 à 12 minutes. Salez et poivrez. Le chili est cuit, réservez-le jusqu'à lundi.

ÉTAPE 6

Émincez les chicons et faites-les suer dans 10 g de beurre, salez et poivrez. Lorsqu'ils sont cuits, recouvrez-en la viande du hachis Parmentier.

ÉTAPE 7

Préparez la purée. Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Lorsqu'elles sont cuites, hors du feu, versez 350 ml de lait et écrasez au presse-purée. Ajoutez 15 g de beurre, un peu de poivre, de noix de muscade et de sel. Recouvrez les chicons du hachis Parmentier de cette purée. Terminez avec 100 g de fromage râpé et 30 g de noisettes concassées. Votre hachis Parmentier est prêt ! Réservez votre plat jusqu'à mercredi, où vous n'aurez qu'à préparer la salade.

ÉTAPE 8

Anticipez la préparation du curry : nettoyez le chou-fleur et détaillez-le en fleurets. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire ces légumes 20 minutes à la vapeur. Réservez-les jusqu'à vendredi.

ÉTAPE 9

Préparez la pâte à pain minute qui accompagnera la chakchouka. Mélangez à l'aide de votre robot muni du pétrin ou dans un grand bol tous les ingrédients pour le pain : 350 g de farine de blé, 7 g de levure sèche, 7 g de sel, 15 g de sucre, 15 ml d'huile extra vierge, 150 g de yaourt, 100 ml d'eau tiède. La pâte doit être souple et se détacher des parois. Divisez la pâte en deux et réservez-la dans un récipient hermétique. Attention : elle va doubler de volume.

ÉTAPE 10

Nettoyez la salade qui accompagnera le hachis Parmentier et prenez de l'avance en préparant la vinaigrette : mélangez 4 c à s d'huile de noisette, 2 c à s de vinaigre de vin, 1 c à c de miel. Salez et poivrez. Réservez cet assaisonnement jusqu'à mercredi.



Chili con carne

419 kcal

par portion				
mat. gr.	glucides	sucres	fibres	protéines
14 g	26 g	7,7 g	12 g	38 g

nutri-score

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

« Remuer deux poêles sur le feu plutôt qu'une ne prend pas plus de temps. Surveiller deux casseroles plutôt qu'une ne demande pas plus d'effort. »

LUNDI
Chili con carne

RÉCHAUFFEZ

Mettez à cuire 250 g de riz selon les indications de l'emballage. Réchauffez le chili à feu doux et à couvert 15 à 20 minutes.

ACCOMPAGNEZ

Servez votre chili con carne avec des rondelles de concombre, des tomates cerises, du guacamole, du cheddar râpé et le riz.

VARIEZ

Végétarien ? Pensez au quorn qui se marie très bien avec ce type de préparation. Autre alternative : augmentez la quantité de légumes en remplaçant la viande hachée par 300 g de maïs doux, 1 poivron jaune et 2 courgettes coupées en dés.



PAS DE RESTES

Avec le reste de chili, réalisez des empanadas, de délicieux petits chaussons pour le lunch. Découpez des ronds d'environ 8 cm dans une pâte feuilletée. Ajoutez la farce, le reste de chili, pliez et soudez les bords. Badigeonnez de jaune d'œuf. Enfournez 20 minutes à 180 °C.



lundi

MARDI
Chakchouka, pain minute et butternut au four

RÉCHAUFFEZ

Dans une grande poêle, faites chauffer 1 c à s d'huile d'olive avec 1 c à s d'eau et faites-y revenir l'oignon et l'ail émincés ainsi que le poivron coupé en fines lamelles environ 10 minutes. Ajoutez 400 ml de coulis de tomates et 1 c à c d'origan. Salez, poivrez et mélangez. Cassez les œufs sur cette préparation et enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 150 °C. Réchauffez les tranches de butternut au four en même temps que vous cuisez les œufs.

GARNISSEZ

Emiettez 100 g de feta sur la chakchouka et, dès qu'elle est cuite, parsemez-la de coriandre ou de persil plat finement ciselé.

ACCOMPAGNEZ

Divisez la pâte en 6 pâtons. Farinez le plan de travail et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau pour obtenir des ronds d'environ 5 mm d'épaisseur. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites-y cuire les pains 3 minutes de chaque côté.



mardi



Chakchouka, pain minute et butternut au four

797 kcal

par portion				
mat. gr.	glucides	sucres	fibres	protéines
28 g	111 g	23 g	11 g	28 g

nutri-score

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



PAS DE RESTES

Il vous reste des tranches de butternut grillées ? Préparez un dip pour l'apéro. Mixez le reste de butternut avec un peu d'huile d'olive, un filet de jus de citron, un peu de cumin, du sel et du poivre. C'est déjà prêt ! Pour une texture plus épaisse, ajoutez des pois chiches cuits.

Hachis Parmentier aux chicons



PAS DE RESTES

Vous avez vu trop grand côté purée... ? Et si vous en faisiez des soufflés ? Ajoutez 2 jaunes d'œuf, du fromage râpé, des herbes au choix hachées et les blancs (délicatement) montés en neige. Remplissez des ramequins beurrés et faites cuire environ 5 minutes à 170 °C.

MERCREDI
Hachis Parmentier aux chicons

RÉCHAUFFEZ

Dans un four préchauffé à 200 °C, enfournez votre hachis Parmentier aux chicons pendant 20 minutes. Laissez-le reposer quelques minutes dans le four avant de servir.

ACCOMPAGNEZ

Avec un mélange de salade de blé et un chicon finement émincé, composez la salade qui se mariera parfaitement avec votre plat. Assaisonnez-la avec la vinaigrette à l'huile de noisette.

VARIEZ

Vous n'aimez pas les chicons ? Remplacez-les par une purée aux courgettes. C'est super simple : dans 4 c à s d'huile d'olive bien chaude, faites cuire pendant 15 minutes 1 kg de courgettes et 2 pommes de terre coupées en morceaux. Salez, poivrez puis écrasez le tout au presse-purée.

ANTICIPEZ

Sortez les scampis surgelés destinés au plat de pâtes du jeudi et placez-les au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



mercredi

693 kcal

par portion				
mat. gr.	glucides	sucres	fibres	protéines
30 g	53 g	13 g	12 g	43 g

nutri-score

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



JEUDI

Pâtes aux scampis et poireaux



PAS DE RESTES

Des poireaux à la crème en trop? Grillez des tranches de pain, recouvrez de poireaux à la crème et posez des rondelles de bûche de chèvre par-dessus. Faites légèrement fondre au four quelques minutes.

PRÉPAREZ

Faites cuire 500 g de spaghettis 'al dente' dans de l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage. Réchauffez à feu doux les poireaux avec 150 ml de crème fraîche et le persil finement ciselé. Faites ensuite cuire les scampis dans une poêle avec 1 c à s d'huile d'olive et 2 gousses d'ail pressées. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et mélangez-les avec la sauce aux poireaux, ajoutez les scampis et servez avec du parmesan râpé.

VARIEZ

Vous pouvez remplacer les spaghettis par des tagliatelles et les scampis par des lardons fumés bien dorés. Servez avec du parmesan fraîchement râpé.

VALORISEZ

Saviez-vous que le poireau est une source intéressante de vitamines, de minéraux et d'antioxydants? Et que sa partie verte contient bien plus de vitamine C et de provitamine A que sa partie blanche? Une fois nettoyé et blanchi dans une eau bouillante légèrement salée, le vert de vos poireaux est prêt à se reconvertir en quiche, en soupe et même en coulis pour accompagner un poisson.



957 kcal	par portion					nutri-score A B C D E
	mat. gr. 21 g	glucides 108 g	sucres 20 g	fibres 8,9 g	protéines 75 g	

VENDREDI

Curry de chou-fleur et riz

PRÉPAREZ

Dans une casserole, faites revenir les 2 oignons émincés dans 3 c à s d'huile neutre. Ajoutez 2 c à s bombées de pâte de curry rouge et 1 c à c de cumin. Incorporez 200 ml de lait de coco. Mélangez, salez et poivrez. Dans cette préparation, faites réchauffer à feu doux les fleurets de chou-fleur et les rondelles de carottes entre 14 et 20 minutes. Cuisez 250 g de riz selon les indications de l'emballage. Servez le curry avec 50 g de noix de cajou et 50 g de raisins secs.

VARIEZ

Pas envie de manger du riz deux fois sur la semaine? Remplacez-le par du quinoa.



PAS DE RESTES

Il vous reste du riz? Faites-en un gâteau de riz. Faites bouillir 1/2 litre de lait (ou plus selon la quantité de riz restante), ajoutez-y le riz cuit, un œuf, 50 g de sucre semoule, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c à s de crème fraîche. Versez dans un moule beurré et faites cuire 30 minutes à 180 °C.

598 kcal	par portion					nutri-score A B C D E
	mat. gr. 24 g	glucides 73 g	sucres 26 g	fibres 16 g	protéines 15 g	