



Els
cliente chez Carrefour
foodacter

opte pour une cuisine saine,
savoureuse et efficace



QUI EST ELS ?

Els De Meyer, 43 ans,
vit à Waregem avec son
mari Bert et leurs trois
fils : Aaron, Felix et Otis.
Traductrice et rédactrice
indépendante très occupée,

elle cherche
à cuisiner
des aliments
sains de
façon bien
organisée.



**BATCH
COOKING
CHIC ET
PAS CHER**

**Investissez dans une
gamme complète de boîtes
de conservation de la même
marque. Elles s'emboîteront
ainsi parfaitement dans
le réfrigérateur et vous
perdrez moins de place.**



Le mois de septembre marque le début d'une période chargée. Non seulement à cause de la rentrée scolaire mais aussi parce que les activités parascolaires des enfants reprennent. C'est alors un vrai défi de cuisiner, tous les soirs, des aliments sains et savoureux pour toute la famille, sans se ruiner. Pour y arriver, Els a relevé le défi du 'batch cooking'.

Le défi consiste à faire toutes les courses le week-end et à cuisiner presque tout le dimanche. Les préparations sont ensuite stockées dans des boîtes hermétiques au réfrigérateur. Durant la semaine, il ne reste donc plus qu'à réchauffer ou assembler les différentes préparations. Els était ravie de tester ce concept : "J'étais curieuse de voir si nous arriverions à préparer tous ces plats. Et mes enfants avaient aussi très envie d'aider."

FAIRE LES COURSES

La première étape consiste à faire les courses. "J'ai pris le temps de dresser ma liste de courses en détail. Comme nous cuisinons pour une semaine complète,

cette liste est assez longue. J'ai donc regroupé les ingrédients par rayon. J'espère ainsi pouvoir faire mes courses le plus efficacement et le plus rapidement possible. Les recettes proposées sont très raisonnables au niveau du prix, ça me permet de tenir mon budget, ce qui est important pour moi."

EN CUISINE !

Le dimanche, c'est le jour de la cuisine ! C'est ce qui prend le plus de temps car il faut concocter toutes les préparations. "Bert et moi avons commencé à cuisiner à deux. De temps en temps, nous demandons l'aide des enfants qui, très curieux, venaient régulièrement regarder dans les casseroles. Nous ne sommes pas de grands chefs, mais nous avons réussi à préparer toutes les recettes sans aucun problème. Tout est parfaitement réalisable pour des cuisiniers 'moyens'."

TOUS LES JOURS, DE DÉLICIEUX PLATS

Les préparations sont ensuite stockées dans des boîtes et bocaux hermétiques et soigneusement empilées au réfrigérateur. Prêtes à être finalisées et réchauffées. "Et ça marche ! C'est très rassurant pour moi de savoir que j'ai des plats pour toute la semaine et que je peux toujours répondre immédiatement à la question que mes enfants posent tous les jours : qu'est-ce qu'on mange ce soir ?"

ET DES DÉCOUVERTES CULINAIRES

Dès le lundi soir, ce fut un vrai succès. "La salsa verte au cabillaud est une véritable bombe gustative. Nous la repréparerons certainement, par exemple sur des toasts ou avec un autre poisson. Les pâtes au pesto étaient les préférées des enfants. Ils sont tous les trois de grands fans de la cuisine italienne. Bert et moi avons trouvé la quiche délicieuse. En fait, c'était comme si nous allions au restaurant toute la semaine !"

**LE BATCH COOKING,
ÉTAPE PAR ÉTAPE**

1. Choisissez les plats que vous voulez préparer en semaine.
2. Dressez une liste de courses et notez les aliments par rayon.
3. Faites vos courses en prévoyant suffisamment de temps.
4. Cuisinez toutes les préparations le dimanche et conservez-les dans des boîtes hermétiques.
5. Préparez vos plats, en commençant par ceux qui contiennent des œufs ou de la crème.

Bon appétit !



**Découvrez nos
recettes dans les pages
suivantes.**

"BUDGET DE LA SEMAINE"

Seulement 00,00€ pour manger toute une semaine avec 4 personnes.

XX,X
euro/p.p.

MA LISTE DE COURSES

pour 4 personnes et à petit prix

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

- 300 g de mini concombres
- 1 botte de radis
- 2 citrons
- 6 gousses d'ail
- 3 oignons
- 1 poireau
- 400 g d'épinards
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 120 g de roquette
- 400 g de courgettes
- 200 g de tomates cerises
- 15 g d'aneth
- 10 g de persil plat
- 5 g de basilic
- 5 g de menthe
- 30 g de coriandre
- 10 g de ciboulette
- quelques brins d'origan frais

AU RAYON FRAIS

- 1 rouleau de pâte brisée
- 12 œufs
- 200 ml de crème entière
- 200 g de cubes de jambon
- 200 g de fromage frais
- 400 g de halloumi
- 50 g de parmesan
- 100 g de feta
- 100 g d'emmental râpé

AU RAYON SURGELÉS

- 4 filets de cabillaud
- 20 scampis
- 400 g de petits pois

AU RAYON ÉPICERIE

- 300 g de quinoa
- 3 filets d'anchois
- 1 c à c de câpres
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 c à s de graines de cumin
- 2 c à s de graines de coriandre
- 1 c à s de grains de poivre
- 70 g de noisettes hachées et grillées
- 1,5 c à s de graines de sésame grillées
- 2 c à s de graines de tournesol
- 2 c à s de ras el-hanout
- 4 grands pains pita
- 11 de passata
- 400 g de pois chiches
- 500 g de penne
- 100 g de tomates semi-séchées
- 50 g de pignons de pin grillés
- 400 g de haricots blancs
- 25 g de pistaches

DANS MON PLACARD

- huile d'olive
- beurre
- vinaigre de vin rouge
- bouillon de légumes
- vinaigre balsamique
- piment concassé
- paprika doux en poudre
- sucre
- fleur de sel
- sel, poivre

DIMANCHE, JE PRÉPARE

Laissez toujours bien refroidir vos préparations puis conservez-les dans des récipients hermétiques au réfrigérateur.

🕒 9H30 ON COMMENCE

1 Faites cuire 300 g de quinoa pour le cabillaud selon les instructions sur l'emballage. Laissez complètement refroidir.

2 Pour la salsa verte du cabillaud : hachez 10 g de persil plat, 5 g de basilic, 5 g de menthe, 25 g de pistaches, 3 filets d'anchois, 1 c à s de câpres, 1 gousse d'ail.

Pour la salade de quinoa du cabillaud : coupez finement 300 g de mini concombres, 1 botte de radis et 8 g d'aneth.

Pour la chakchouka: Coupez en rondelles 1 poireau, 1 oignon et 2 gousses d'ail.

Pour le fromage frais : Coupez en cubes 2 aubergines, 1 poivron rouge et 1 oignon rouge.

Pour la quiche : Coupez 2 oignons en fines rondelles, écrasez 1 gousse d'ail et coupez 400 g de courgettes en demi-lunes.



Els a bouclé toute la préparation en un peu moins de 3 heures. Le reste de la semaine, il ne lui restait plus qu'un minimum de travail pour finaliser les plats.



Pensez zéro déchet en veillant à ce qu'une base entre dans la composition de plusieurs plats.

🕒 10H ON PROGRESSE

3 Préparez la salsa verte du cabillaud : râpez le zeste de 1 citron. Mélangez-le avec les ingrédients hachés pour la salsa. Ajoutez 100 ml d'huile d'olive et 1 c à s de vinaigre de vin rouge. Salez et poivrez.

4 Préparez la salade de quinoa du cabillaud : salez et poivrez le quinoa froid. Ajoutez-y les mini concombres, les radis et l'aneth et mélangez bien. Mélangez 100 ml d'huile d'olive avec 2 c à s de jus de citron, 1 gousse d'ail écrasée, du poivre et du sel. Versez la moitié de cette vinaigrette sur la salade de quinoa. Conservez l'autre moitié de la vinaigrette jusqu'à utilisation.

🕒 10H38 ON PERSÈVÈRE

5 Préparez le fromage aux herbes : préchauffez le four à 200 °C. Répartissez les cubes d'aubergines et de poivron sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de 2 c à s de ras el-hanout, du sel et du poivre. Enfourez 20 min.

6 Commencez la sauce du ragoût. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon rouge en cubes 1 min. Ajoutez 1 l de passata, 2 c à s de sucre et 400 g de pois chiches, rincés et égouttés. Salez et poivrez. Laissez mijoter 15 min à feu doux.

7 Pendant que le ragoût mijote et que les légumes cuisent, préparez le fromage frais. Mixez 200 g de fromage frais, 10 g de coriandre et 10 g de ciboulette au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Prélevez le zeste et le jus de 1 citron. Assaisonnez le fromage de sel, de poivre, du zeste et d'1 c à s de jus de citron. Mélangez. Quand les aubergines et les poivrons sont cuits, incorporez-les au ragoût.

🕒 10H52 LA MOITIÉ EST PRÊTE

8 Ne rangez pas encore le robot et préparez le pesto des pâtes. Mixez 100 g de tomates semi-séchées, 50 g de pignons de pin grillés, 50 g de parmesan, 1 c à s de vinaigre balsamique et 1 gousse d'ail. Salez et poivrez si nécessaire.

9 Abaissez la température du four à 180 °C pour cuire la quiche. Étalez 1 rouleau de pâte brisée et placez-le avec son papier cuisson dans un moule à tarte. Tassez bien et coupez les morceaux de pâte qui dépassent. Piquez la pâte avec une fourchette et enfourez 10 à 15 min.

ON S'ORGANISE



Essayez d'être pratique, d'avoir tous les ustensiles à portée de main, de rentabiliser les cuissons, en particulier le four en y glissant plusieurs plats à la fois.



🕒 11H23 ON Y EST PRESQUE

10 Pendant ce temps, confectionnez la garniture de la quiche. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon en rondelles et 1 gousse d'ail écrasée à feu doux pendant 10 min. Retirez-les de la poêle, ajoutez un peu d'huile et faites revenir les demi-lunes de courgettes à feu vif. Salez et poivrez. Battez 4 œufs avec la crème. Salez et poivrez. Répartissez l'oignon, l'ail et les courgettes sur le fond de tarte précuit. Répartissez ensuite 200 g de cubes de jambon et saupoudrez de 100 g d'emmental râpé. Versez le mélange d'œufs par-dessus. Enfourez environ 30 min.

11 Pendant la cuisson de la quiche, confectionnez le dukkah de la chakchouka. Faites chauffer une poêle à feu moyen et faites-y griller 1 c à c de graines de fenouil 30 sec. Ajoutez 1 c à s de graines de cumin et laissez encore griller 30 sec. Retirez toutes les graines de la poêle. Faites griller 2 c à s de graines de coriandre 1 min et 1 c à s de grains de poivre 30 sec. Retirez de la poêle et réservez. Mélangez 70 g de noisettes hachées avec 1,5 c à s de graines de sésame, 1 c à c de fleur de sel et 1 c à c de paprika doux dans un petit bol. Broyez toutes les autres épices dans un mortier puis ajoutez-les dans le bol. Mélangez bien.

🕒 12H15 UN DERNIER EFFORT

12 Avancez-vous ensuite pour la sauce de la chakchouka. Préparez 100 ml de bouillon de légumes. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir 1 oignon durant 1 min avant d'ajouter le poireau. Faites revenir 8 à 10 min, jusqu'à ce que le poireau soit cuit. Ajoutez ensuite les 2 gousses d'ail, 400 g d'épinards, du poivre et du sel et faites revenir jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Versez cette préparation dans



le bol d'un mixeur. Ajoutez le bouillon et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Lorsque la quiche est cuite, laissez-la complètement refroidir, démoulez-la et enveloppez-la d'une double couche de film alimentaire. Conservez-la au congélateur.



lundi

Cabillaud au four, salsa verte et salade de quinoa aux radis, concombre et aneth

Préparation 5 min
Cuisson 10 min

PRÉPARER

Sortez **4 filets de cabillaud** du congélateur la veille et laissez-les décongeler au réfrigérateur. Sortez **la salade de quinoa, la salsa verte et la vinaigrette** du réfrigérateur 30 min à 1 h à l'avance.

CUIRE

Séchez le cabillaud, salez et poivrez-le. Faites revenir le poisson quelques minutes des deux côtés dans une **noix de beurre** bien chaude.

ASSEMBLER

Mélangez le reste de **la vinaigrette** avec **la salade de quinoa** et décorez de **8 g d'aneth** finement haché. Servez le poisson avec de la salsa verte et la salade de quinoa.

NUTRI-SCORE
A
B
C
D
E

PAR PORTION
763 KCAL
59 G MAT. GR.
17 G GLUCIDES
3 G SUCRES
4,3 G FIBRES
39 G PROTÉINES



mardi

Chakchouka verte, œufs et dukkah maison

Préparation 5 min
Cuisson 15 min

PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez **4 pains pita** d'huile d'olive, tartinez-les de **dukkah** et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez 10 min.

RÉCHAUFFER

Versez **la préparation aux épinards** dans une poêle profonde et réchauffez à feu doux. Cassez **un œuf** dans une tasse. Faites un puits dans les épinards avec le dos d'une cuillère et versez-y l'œuf. Faites de même avec **7 autres œufs**. Salez et poivrez. Laissez cuire 3 à 4 min puis couvrez et laissez encore cuire 1 à 2 min. Les jaunes doivent rester coullants.

ASSEMBLER

Saupoudrez **la chakchouka** de **20 g de coriandre fraîche** et servez avec les pains pita.



Il vous reste du dukkah ?
Il se conserve quelques semaines dans un bocal bien fermé.

NUTRI-SCORE
A
B
C
D
E

PAR PORTION
717 KCAL
40 G MAT. GR.
58 G GLUCIDES
9,4 G SUCRES
12 G FIBRES
29 G PROTÉINES

Un des avantages, c'est que vous avez très peu de vaisselle en semaine. Le dimanche, vous salissez pas mal de casseroles et de poêles, mais le jour même, vous n'avez souvent qu'à réchauffer.



mercredi

Fromage aux herbes, ragoût d'aubergines, pois chiches et halloumi

Préparation 5 min
Cuisson 10 min

RÉCHAUFFER

Réchauffez le ragoût d'aubergines et de pois chiches à feu doux en remuant régulièrement.

PRÉPARER

Coupez **400 g de halloumi** en cubes de 1 cm et épongez-les. Faites-les revenir à feu vif dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés.

ASSEMBLER

Étalez **1 c à s de fromage aux herbes** sur chaque assiette. Recouvrez du ragoût et terminez par **les cubes de halloumi**.

NUTRI-SCORE
A
B
C
D
E

PAR PORTION
749 KCAL
50 G MAT. GR.
30 G GLUCIDES
22 G SUCRES
18 G FIBRES
36 G PROTÉINES



VARIANTE
Préparez ce plat
avec du poulet
émincé ou
du haché
végétarien.

**En ne cuisinant presque
pas le soir, on avait
l'impression d'être un peu
au restaurant tous les jours.**

Inspirez-vous de
l'expérience de
Sophie et relevez,
vous aussi, le défi
batch cooking.



jeudi

Pâtes au pesto de tomates semi- séchées, petits pois, roquette et scampis

Préparation 10 min
Cuisson 10 min

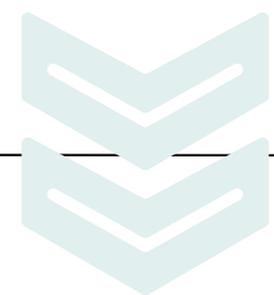
PRÉPARER

Sortez 20 scampis du congélateur la veille et laissez-les décongeler au réfrigérateur. Faites cuire 500 g de penne al dente selon les instructions sur l'emballage. Ajoutez 400 g de petits pois surgelés durant la dernière minute de cuisson. Essayez les scampis. Salez et poivrez-les. Faites-les revenir 2 à 3 min des deux côtés dans un peu d'huile d'olive.

ASSEMBLER

Égouttez les pâtes en réservant 2 à 3 c à s du jus de cuisson. Mélangez le jus de cuisson réservé avec le pesto, puis mélangez le pesto avec les pâtes. Servez les pâtes avec les scampis et 120 g de roquette.

NUTRI-SCORE		PAR PORTION 951 KCAL 21 G MAT. GR. 109 G GLUCIDES 12 G SUCRES 11 G FIBRES 74 G PROTÉINES



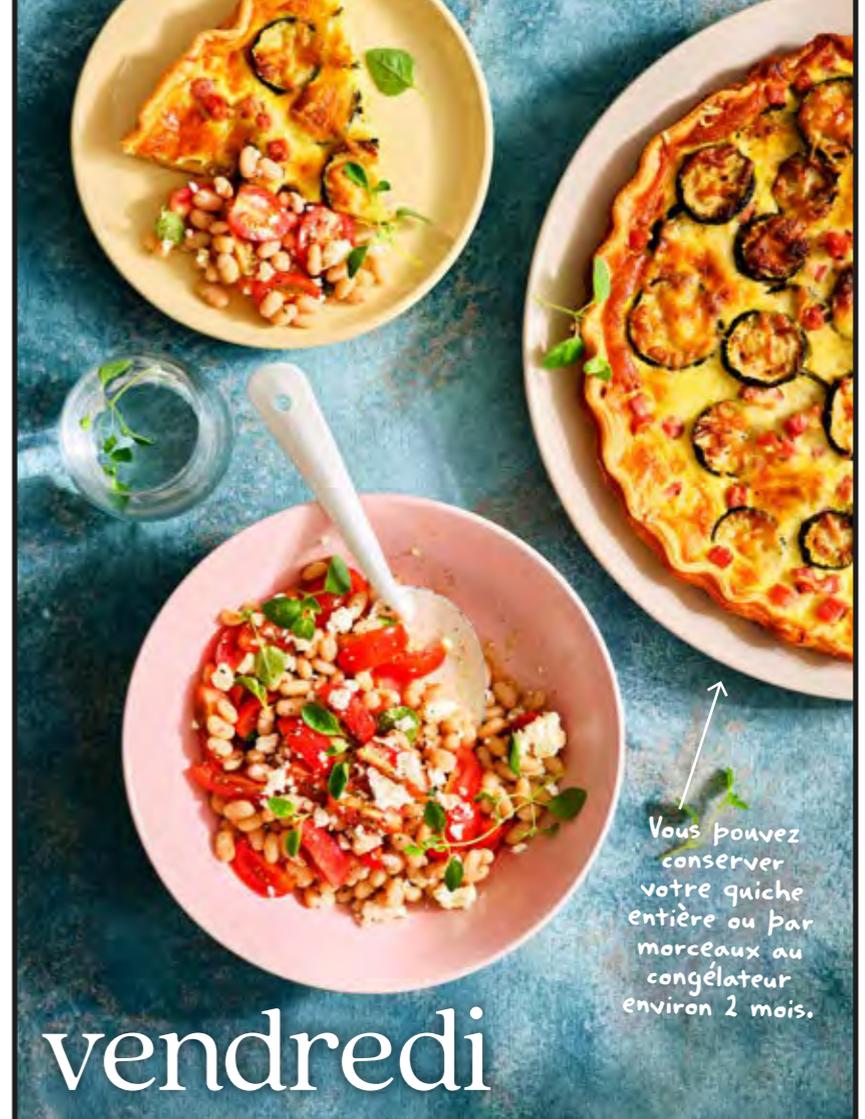
LES AVANTAGES DU BATCH COOKING

- GAIN DE TEMPS**
Tout le travail de préparation se fait le dimanche. Plus besoin de nettoyer les légumes, d'éplucher les pommes de terre et de tout couper tous les soirs...
- PAS DE GASPILLAGE**
Vous n'achetez que ce dont vous avez besoin pour vos repas.
- PLUS SAIN**
Vous optez pour des plats faits maison avec des produits de saison et vous ne vous laissez pas tenter par les plats cuisinés et rapides à emporter.
- ÉCONOMIQUE**
En coordonnant votre liste de courses avec votre planning, vous êtes moins tenté par des achats compulsifs.



À VOUS LA GAMME SIMPL !

Vous aimez les petits prix ? Carrefour a créé pour vous la gamme Simpl, une gamme qui réunit plus de 500 produits essentiels du quotidien à des petits prix. Ces essentiels répondent idéalement à vos besoins et sont disponibles toute l'année dans votre magasin. De quoi mitonner de délicieuses recettes à petit budget.



Vous pouvez
conserver
votre quiche
entière ou par
morceaux au
congélateur
environ 2 mois.

vendredi

Quiche de courgettes au jambon et fromage, salade de tomates, haricots blancs et feta

Préparation 5 min
Cuisson 25 min

RÉCHAUFFER

Préchauffez le four à 180 °C et enfournez la quiche surgelée pendant 20 à 25 min.

ASSEMBLER

Coupez 200 g de tomates cerises en deux. Rincez 400 g de haricots blancs et égouttez-les. Mélangez les tomates cerises avec les haricots, 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre de vin rouge, les feuilles de quelques brins d'origan, 1 pincée de piment concassé, 100 g de feta émiettée, du poivre et du sel. Servez la quiche avec la salade de tomates.

NUTRI-SCORE		PAR PORTION 901 KCAL 62 G MAT. GR. 41 G GLUCIDES 10 G SUCRES 12 G FIBRES 40 G PROTÉINES