
ANTI gaspi
Batch cooking
Moins de temps
dans votre cuisine
Plus de temps
pour vos passions
Intradel
et votre commune
Avec le soutien de la
Wallonie

Batch cooking

Moins de temps dans votre cuisine
Plus de temps pour vos passions

Bienvenue dans le monde du batch cooking, cette méthode maligne qui transforme quelques heures en cuisine en une semaine de repas prêts à déguster !

Ici, pas besoin d'être chef étoilé pour s'en sortir : ce livret s'adresse à tous les foyers, même (et surtout) à ceux qui courent après le temps entre école, boulot et lessives. En cuisinant à l'avance, on dit adieu aux repas improvisés et aux brocolis flétris oubliés dans le bac à légumes !

En planifiant vos repas à l'avance, vous gagnez du temps, vous allégez votre charge mentale et vous valorisez chaque ingrédient, des fanes de radis jusqu'aux restes de pain sec.

Vous trouverez dans ce livret des infos utiles sur le gaspillage alimentaire, des astuces pour mieux conserver vos produits, et 4 menus de batch cooking avec leurs recettes illustrées.

L'objectif ? Réduire le gaspillage alimentaire, gagner du temps en semaine, faire des économies et cuisiner de façon plus durable, pleine de bon sens.

Alors, on se retrousse les manches, on sort les boîtes de conservation, et on se lance ensemble dans cette belle aventure culinaire et écologique !

Marie-Christine Nossent,
Directrice générale - Intradel



Introduction 4

Qu'est-ce que le batch cooking ? 4
Le gaspillage alimentaire en quelques chiffres 5
Batch cooking et gaspillage alimentaire, une alliance gagnante 6
Conseils pour débuter le batch cooking 8
Bien conserver ses plats de batch cooking : le guide inratable 10

Batch cooking d'automne 12

Fruits et légumes d'automne 13
Le menu 14
Liste de courses 17
Préparation du dimanche 18
Préparations de la semaine 21

Batch cooking d'hiver 24

Fruits et légumes d'hiver 25
Le menu 26
Liste de courses 29
Préparation du dimanche 30
Préparations de la semaine 33

Batch cooking de printemps 36

Fruits et légumes de printemps 37
Le menu 38
Liste de courses 41
Préparation du dimanche 42
Préparations de la semaine 45

Batch cooking d'été 48

Fruits et légumes d'été 49
Le menu 50
Liste de courses 53
Préparation du dimanche 54
Préparations de la semaine 57

Articles thématiques 60

Batch cooking, mode turbo activé ! 60
Cuisiner local et de saison ; un choix responsable 61

Témoignages 62



Qu'est-ce que le batch cooking ?

Le batch cooking, c'est l'art de cuisiner en une seule fois plusieurs repas pour les jours à venir. Concrètement, on consacre 2 à 3 heures, souvent le dimanche, pour préparer les bases (ou les plats complets) de la semaine. Ainsi, en semaine, il ne reste plus qu'à assembler, réchauffer ou ajouter une touche finale.

Les avantages ?

Ils sont nombreux :

- **Moins de gaspillage alimentaire,** car tout est prévu et chaque ingrédient est utilisé.
- **Moins de charge mentale :** plus besoin de se demander « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », ni de faire des courses d'appoint.
- **Moins de vaisselle** et de rangement de la cuisine, grâce à une seule grosse session.
- **Plus de temps libre** en semaine pour ce qui compte vraiment pour vous.
- **Des économies sur le budget alimentation**, car moins de gaspillage et moins de plats livrés ou de restos imprévus.
- **Des repas faits maison variés**, plus sains, au bon goût du « fait maison ».

En résumé : cuisiner mieux pour vivre plus sereinement. *Pas mal, non ?*

Le gaspillage alimentaire en quelques chiffres

Au niveau mondial, un tiers des aliments produits ne sont jamais consommés. Cela correspond à **1,3 milliards de tonnes de denrées comestibles jetées.**

Au niveau des consommateurs que nous sommes, le gaspillage concerne tous les aliments que nous jetons à la poubelle, soit parce que leur conservation a été mal gérée (fruits et légumes flétris ou abîmés, viande avariée…), soit parce que les quantités cuisinées ont été trop importantes, ou encore parce que nous ne souhaitons plus les manger (achat impulsif, plat non apprécié ou préparation ratée).

Dans nos poubelles, ce sont **15 à 40kg* de nourriture par an** et par Wallon qui sont **jetés**, soit l'équivalent d'un caddie plein jeté chaque année !

Au niveau de notre portefeuille, chaque ménage belge jette par an l'équivalent de **250 à 400€ de nourriture à la poubelle.**

À la maison, les produits les plus gaspillés sont* :

- Les restes de repas
- Le pain et les pâtisseries
- Les légumes
- Les fruits



Le batch cooking permet de lutter contre le gaspillage alimentaire en…

- planifiant précisément les quantités ;
- utilisant des ingrédients communs à plusieurs recettes ;
- optimisant la conservation des aliments ;
- évitant les achats impulsifs.

Un petit geste pour votre cuisine, un grand pas pour la planète !

**Source : ecoconso.be (2022)*

Batch cooking et gaspillage alimentaire, une alliance gagnante

En planifiant vos repas à l'avance, **vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin.** Plus de courses au hasard ni de légumes oubliés : chaque ingrédient a sa place dans vos recettes. Fini la salade flétrie ou le brocoli tristement abandonné – tout est cuisiné rapidement après achat.

Le batch cooking permet aussi d'optimiser l'usage des produits frais. Par exemple, une grosse tranche de potiron pourra être utilisée dans 2 recettes très différentes. On évite donc les moitiés inutilisées qui finissent trop souvent à la poubelle.

Enfin, en cuisinant en une seule fois, **on apprend à bien conserver chaque ingrédient ou préparation :** boîtes hermétiques, congélation, portions adaptées… Résultat ? Des plats qui durent, et une organisation qui évite les oublis ou les doublons.

Adopter le batch cooking, c'est donc **faire un pas simple et concret pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison**, tout en allégeant ses courses, sa charge mentale et son empreinte écologique !



Astuce anti-gaspi

Les fruits et légumes bio peuvent souvent être consommés avec leur peau (pomme de terre, carotte…).





Chaque année, des kilos de nourriture finissent à la poubelle, souvent parce qu'on a acheté en trop, oublié au fond du frigo ou mal conservé certains aliments. **Le batch cooking, en plus d'être pratique, est une solution redoutablement efficace pour limiter le gaspillage alimentaire au quotidien.**

Conseils pour débuter le batch cooking

Ce livret vous donne l'exemple de 4 menus différents pour vous aider à vous lancer sans connaissances préalables. Mais **si vous souhaitez passer à l'étape supérieure en élaborant des menus avec vos propres recettes**, voici un petit guide concret !



1. Planifiez vos menus de la semaine.

Choisissez en famille les recettes de saison qui vous plaisent. Pour commencer sereinement, 3 à 5 recettes simples suffisent.

Pensez à utiliser des modes de cuisson variés (four, vapeur, plaques de cuisson) cela permet d'éviter les embouteillages en cuisine en répartissant les cuissons sur plusieurs appareils.

2. Vérifiez vos stocks avant d'acheter.

Prévoyez peut-être quelques repas vide-frigo ou vide-congélo.

3. Faites une liste de courses organisée par rayon :

- Fruits et légumes
- Viande et poisson
- Produits laitiers
- Épicerie

4. Rangez vos produits de façon logique et organisée.

Placez la viande et le poisson dans la partie la plus froide du frigo, les aliments cuits et laitages dans la partie intermédiaire et les fruits et légumes ainsi que les fromages à pâte dure dans le bac à légumes.

5. Choisissez un moment pour cuisiner, généralement le dimanche.

Cuisinez rapidement après avoir fait vos courses pour que vos ingrédients soient bien frais (par exemple le lendemain). Bloquez 2 à 3 heures, selon votre habitude à cuisiner.

6. Optimisez les temps de cuisson.

Lancez les cuissons les plus longues en premier (céréales, viandes mijotées).

Poursuivez avec les légumes qui entrent dans la préparation de plats complets (quiches, gratins, soupes).

Pendant les cuissons, préparez les autres ingrédients (crudités, sauces).

7. Choisissez des contenants adaptés.

Bocaux et boîtes hermétiques (en verre, empilables et adaptés au micro-ondes et au congélateur). Vous pouvez même être complètement économes en réutilisant des pots de confiture, de cornichons ou de compotes.

8. Identifiez vos contenants.

Indiquez le jour de consommation prévu, et éventuellement le nom du plat. Précisez la date de fabrication pour les plats que vous congelez.



Astuce

Du marqueur craie ou un petit bout de masking-tape ruban adhésif repositionnable + un feutre = une organisation optimale

9. Ajoutez les éléments frais au moment de servir.

Par exemple, les herbes aromatiques ou les crudités qui s'oxydent rapidement.

En résumé : commencez simple ! Ne cherchez pas à faire 10 plats différents la première fois. **Le batch cooking n'est pas une prison mais un gain de liberté et de temps.**



Bien conserver ses plats de batch cooking : le guide inratable

Pour que vos petits plats faits maison tiennent la promesse de vous nourrir toute la semaine, **voici ce qu'il faut savoir pour bien les conserver.**

1. Dans quel ordre manger ?

Tous les plats n'ont pas la même durée de vie. Voici un petit pense-bête pour éviter les mauvaises surprises :

Jour	Type de plat
lundi/ mardi	Plats à base de poisson ou de viande
mercredi/ jeudi	Plats à base de légumes cuits et d'œufs cuits
jeudi/ vendredi	Plats qui auront été congelés

2. Qu'est-ce qu'on peut congeler ? (Et ce qu'il vaut mieux éviter).

Oui, ça se congèle très bien :

- Plats mijotés, ragoûts, soupes : les champions du batch cooking !
- Viandes ou poissons déjà cuits (sauf frits ou panés)
- Légumes cuits (blanchis ou rôtis)
- Pain, crêpes, pancakes
- Purées (de pommes de terre, de légumes)
- Muffins, energy balls, barres de céréales maison
- Cookies (crus ou cuits)

À éviter de congeler :

- Aliments avec beaucoup d'eau, crus ou cuits (salades, concombre, tomates, champignons) : texture flasque après décongélation
- Crèmes, fromages frais, fromages à pâte molle, œufs durs : ils se déstructurent à la décongélation
- Plats contenant de la mayonnaise
- Aliments frits

3. Durées de conservation

Type de plat	Au frigo	Au congélateur
Viandes/poissons cuits	2 à 3 jours	2 mois
Quiches et gratins	2 à 3 jours	2 mois
Légumes cuits	3 jours	3 mois
Soupes et sauces	3 à 4 jours	3 mois
Riz, pâtes et légumineuses	3 à 5 jours	1 mois
Œufs durs	3 à 5 jours	Non

Petite règle d'or : on laisse toujours les plats bien refroidir avant de les congeler pour éviter la condensation.

4. Décongélation : garder les bons réflexes.

Cuisiner en avance, c'est pratique… à condition de respecter quelques règles d'utilisation du congélateur :

Évitez la décongélation à l'air libre.
Faites décongeler vos plats tranquillement au frigo ou, si vous êtes pressé, au micro-ondes avec la fonction adaptée.

Une fois décongelé, consommez vite.
Un aliment décongelé (même partiellement !) doit être mangé dans les 24h. Pas question de le faire traîner : c'est là que les bactéries pourraient profiter de se développer.

Recongélation : seulement à condition de cuire !
Si vous souhaitez recongeler un produit déjà congelé, il faut impérativement le cuire, et pas à moitié : une vraie cuisson à cœur ou une vive ébullition. Sans cela, on crée des risques d'intoxication.



Voilà, vous avez maintenant toutes les clés pour devenir un pro de la conservation façon batch cooking. **Moins de stress, moins de gaspillage alimentaire, et davantage de temps pour vos activités favorites !**

une semaine **d'automne**



Les fruits et légumes d'automne

Légumes

- Betterave
- Butternut
- Carotte
- Céleri rave
- Céleri vert
- Cerfeuil
- Champignon
- Chou blanc
- Chou chinois
- Chou-fleur
- Chou frisé
- Chou pakchoi
- Chou rave
- Chou rouge
- Cresson
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Navet
- Oignon ciboule
- Panais
- Patate douce
- Poireau
- Potimaron
- Potiron
- Radicchio
- Roquette
- Rutabaga
- Topinambour

Fruits

- Pomme
- Poire
- Raisin
- Noix
- Noisette
- Châtaigne





MENU
automne

POUR 4

TIMING ±2h30

LUNDI
Minestrone

MARDI
Patates douces
farcies au fromage

MERCREDI
Gratin de chou-fleur et
de pommes de terre au brie

JEUDI
Couscous au poulet

VENDREDI
Parmentier de poisson blanc

COLLATION
Carré fondant au potiron





La liste de courses

Fruits, légumes et herbes

- 2,5kg de pommes de terre
- 1kg de potiron
- 6 carottes (environ 600g)
- 2 grosses patates douces (environ 500g chacune)
- 1 petit chou-fleur (environ 800g)
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri*
- 250g de champignons de Paris
- 150g de mâche
- 200g de pousses d'épinards
- 1 morceau de gingembre frais (ou gingembre en poudre)
- 1 orange à jus
- 1 bouquet de coriandre (facultatif)

Viande, poisson

- 4 petites cuisses de poulet (ou 4 suprêmes de poulet)
- 400g de poisson blanc sans arête (dos de lieu noir, de cabillaud, d'églefin ou de colin)

Crèmerie

- 75cl de crème liquide
- 100g de brie ou de Val Dieu Bouquet
- 200g de fromage de Herve (ou autre fromage à pâte molle)
- 10 œufs
- 100g de beurre

Épicerie

- 1 boîte de haricots blancs en conserve (environ 400g poids net égoutté)
- 200g de pâtes courtes
- 300g de semoule à couscous
- 60g de noix
- 60g de raisins secs

Dans le placard

- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de bouillon de légumes en poudre (ou 1 cube)
- 1 bâton de cannelle (ou cannelle en poudre)
- 1 cuil. à soupe d'épices à couscous (ras-el-hanout par exemple)
- 150g de sucre de canne
- 150g de farine
- Chapelure (ou restes de pain)
- Moutarde
- Vinaigre



*Coupez en petits morceaux le restant de la botte, et placez-les au congélateur pour une prochaine soupe

Au préalable

Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : **tous sauf la mâche, le fromage de Herve, la semoule, les pâtes et les noix.** Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

Sortez les ustensiles nécessaires :

- 1 cuit-vapeur ou cocotte-minute
- 1 grande casserole



- 1 casserole moyenne
- 1 grande sauteuse, faitout, wok ou poêle à bords hauts
- 1 poêle
- 3 plats à four



- 1 passoire
- 1 saladier de cuisine
- 1 fouet
- 1 spatule



- 1 mixeur plongeant ou blender
- 1 presse-agrumes
- 1 presse-purée



Astuce anti-gaspi

La tige du chou-fleur est comestible et même délicieuse, crue ou cuite !

Préparation du dimanche

Temps de cuisine : 2h10 niveau aguerri
3h niveau débutant

1. Les patates douces — 2 min

- Préchauffez le four à 180°C. Rincez les patates douces et piquez leur chair avec une fourchette ou un couteau.
- Placez-les entières dans un plat à four et enfournez pendant 1h. Vous vérifierez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

2. Les pommes de terre — 10 min

- Pelez-les et rincez-les à l'eau.
- Faites-les cuire (au cuit-vapeur électrique : 25 à 35 min selon la taille, à la cocotte-minute (autocuiseur) : 10 à 15 min à partir du sifflement).

3. Le chou-fleur — 15 min

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Éliminez les plus grosses feuilles du chou en passant la pointe d'un couteau autour du trognon.
- Détaillez des fleurettes et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 25 min.
- Détaillez la tige et les feuilles tendres en petits dés et réservez pour le minestrone.



4. Le minestrone (début) 20 min

- Pelez 4 carottes et coupez-les en petits dés. Pelez et ciselez un oignon.
- Rincez les 2 branches de céleri et coupez-en la moitié en petits dés (vous pouvez également ajouter les feuilles en petite quantité).
- Dans une casserole moyenne, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- Versez les dés de carottes, d'oignon, de céleri et de tiges de chou-fleur. Salez et laissez fondre à feu doux 5 min.
- Pendant ce temps, pelez et hachez une gousse d'ail, et faites bouillir 1,5l d'eau.
- Versez l'eau dans la casserole, ajoutez l'ail et 1 cuil. à soupe de bouillon de légumes.
- Laissez cuire 30 min à feu moyen et à couvert.

5. Le couscous (début) 20 min

- Dans une grande sauteuse ou un faitout, faites chauffer un peu de beurre ou d'huile d'olive. Placez le poulet côté peau, couvrez et laissez dorer 10 min.
- Pendant ce temps, pelez et émincez 2 oignons, pelez les 2 carottes restantes et coupez-les en rondelles.



- Coupez le restant de céleri-branche en tranches et pelez et hachez le gingembre (ou prenez 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre).
- Baissez le feu et retournez le poulet avec précaution pour ne pas recevoir de projections.
- Versez les légumes (oignons, carottes, céleri, gingembre), les épices à couscous, salez généreusement, poivrez et mettez sur feu moyen.
- Faites bouillir 1l d'eau, versez dans le plat, et ajoutez 1 gousse d'ail entière, 1 feuille de laurier et 1 bâton de cannelle. Laissez cuire 30 min.

6. Le gratin de chou-fleur 15 min

- Récupérez 800g de pommes de terre cuites et coupez-les en rondelles. Placez dans le fond d'un plat à gratin.
- Ajoutez par-dessus les fleurettes de chou-fleur cuites.
- Préparez un appareil en fouettant dans un saladier 4 œufs, 50cl de crème liquide, une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.
- Coupez le brie en dés et ajoutez dans le saladier.
- Versez le contenu du saladier sur les légumes et enfournez pendant 30 min à 180°C.

7. Le potiron 10 min

- Enlevez les graines et la peau. Coupez en dés et faites cuire à la vapeur ou en cocotte 10 min.

8. Le parmentier de poisson 15 min

- Coupez les champignons en dés. Dans une poêle, faites chauffer une noisette de beurre puis versez les champignons et du sel. Laissez cuire 5 min.
- Pendant ce temps, coupez le poisson en petits morceaux. Ajoutez dans la poêle et laissez cuire 5 min supplémentaires en laissant toute l'eau de cuisson s'évaporer (égouttez si nécessaire).
- Rincez le saladier puis versez 800g de pommes de terre cuites, 25cl de crème liquide, du sel et du poivre.
- Écrasez au presse-purée. Dans un plat à four, versez la poêlée de champignons au poisson et recouvrez de purée. Lissez à la spatule.



10 min

9. Le carré fondant au potiron

- Faites fondre 75g de beurre. Pressez le jus de l'orange. Dans un blender, réunissez 500g de chair de potiron cuite, le jus d'orange, le beurre fondu, 2 œufs, 150g de farine et 100g de sucre de canne. Mixez finement.
- Beurrez un plat à four rectangulaire, déposez 30g de raisins secs et versez la pâte.
- Enfournez pendant 30 min. Saupoudrez de sucre et réenfournez 5 min à 180°C.

10. Le couscous (fin) 1 min

- Versez le restant de potiron cuit dans la sauteuse. Ajoutez 30g de raisins secs. Laissez refroidir.

11. Le minestrone (fin) 7 min

- Coupez le restant de pommes de terre cuites (soit environ 400g) en dés et versez dans la casserole.
- Versez 50g de pousses d'épinards.
- Laissez cuire seulement 2 min, le temps de rincer les haricots blancs et de les ajouter dans la casserole.

12. La coriandre 5 min

- Lavez et essorez soigneusement puis entourez d'un tissu fin et placez dans un récipient hermétique.

13. La vinaigrette 5 min

- Dans une petite boîte hermétique, mélangez petit à petit 1 cuil. à soupe de moutarde, 1 cuil. à soupe d'eau, 3 cuil. à soupe de vinaigre et 8 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- Salez généreusement et poivrez.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- Le minestrone
- Les patates douces cuites
- Le gratin de chou-fleur et pommes de terre
- Le gâteau au potiron, coupé en carrés
- La vinaigrette

Placez au congélateur :

- Le parmentier de poisson
- Le couscous de poulet

Préparations de la semaine



Minestrone

- Portez à frémissements le minestrone puis ajoutez 100g de pâtes et laissez cuire environ 10 min.
- Parsemez d'un peu de coriandre (facultatif).



Patates douces farcies au fromage

- Coupez les patates douces en deux dans la longueur. Creusez l'intérieur à l'aide du dos d'une cuillère et remplissez de tranches de fromage. Poivrez.
- Enfournez pendant 15 min à 180°C.
- Faites bouillir une casserole d'eau et plongez les œufs 6 min pour qu'ils soient mollets.
- Servez avec des pousses d'épinards et des noix.
- Servez avec la moitié de la vinaigrette.



Gratin de chou-fleur et de pommes de terre au brie

- Faites réchauffer le gratin au four à 180°C pendant 10 min.
- Servez avec une salade de mâche et le restant de vinaigrette.

→ Pour demain, **sortez le couscous** du congélateur et placez-le au réfrigérateur.



Couscous au poulet

- Faites réchauffer le couscous à feu moyen pendant 15 min.
- Pendant ce temps, préparez la semoule selon les indications du fabricant.
- Servez ensemble et parsemez de coriandre (facultatif).

→ Pour demain, **sortez le parmentier de poisson** du congélateur et placez-le au réfrigérateur.



VENDREDI



COLLATION

Parmentier de poisson blanc

- Parsemez le parmentier de chapelure.



- Faites réchauffer le parmentier 15 min au four à 180°C jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.
- Servez avec un reste de mâche ou de pousses d'épinards s'il vous en reste.

Carré fondant au potiron

- Prêt à partir dans votre boîte à collation.

Astuce anti-gaspi

Faites votre chapelure maison!

Utilisez du pain bien sec (blanc ou complet). Coupez-le en morceaux, puis mixez-le dans un robot jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Conservez dans un bocal hermétique. (Vous pouvez ajouter des herbes sèches, ou de l'ail en poudre pour parfumer la chapelure.)

une semaine d'hiver



Les fruits et légumes d'hiver

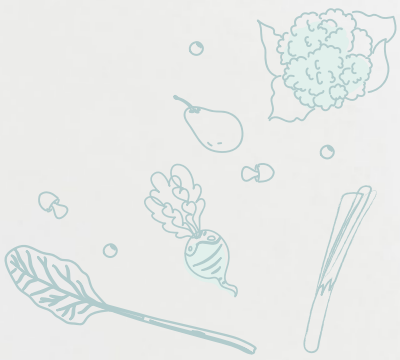
Légumes

- Betterave
- Butternut
- Carotte
- Céleri rave
- Champignon
- Chicon
- Chou blanc
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou vert
- Cresson
- Mâche
- Navet
- Panais
- Patate douce
- Poireau
- Radis noir
- Rutabaga
- Topinambour

Fruits

- Pomme
- Poire







MENU hiver

POUR 4

TIMING ±2h30

LUNDI
Chicons au gratin

Alternative: lasagnes aux poireaux à la truite fumée

MARDI
Poulet à la bière,
pâtes à la crème de butternut

MERCREDI
Quinoa aux légumes rôtis,
œuf au plat

JEUDI
Velouté de lentilles corail
au lait de coco

VENDREDI
Galettes de quinoa aux poireaux
et fromage de chèvre

COLLATION
Muffins poire chocolat noisette





La liste de courses

Fruits, légumes et herbes

- 6 gros chicons *(ou 4 poireaux pour l'alternative lasagnes poireaux-truite)*
- 800g de pommes de terre (pour accompagner les chicons au gratin)
- 2 oignons
- 1 butternut (environ 1kg)
- 600g de légumes-racines (topinambours, panais et rutabaga) (ou 1 patate douce)
- ½ chou rouge (ou 200g de mâche)
- 2 poireaux (environ 500g)
- 1 bouquet de persil
- 1 poire
- 1 pomme

Viande, poisson

- 4 filets de poulet
- 100g de lard fumé ou de lardons
- 6 tranches de jambon blanc *(ou 125g de filets de truite fumée pour l'alternative lasagnes poireaux-truite)*

Crèmerie

- 25cl de crème liquide
- 50cl de lait
- 80g d'emmental (rapé)
- 100g de bûche de chèvre
- 10 œufs
- 150g de beurre

Épicerie

- 400g de pâtes
- 400g de quinoa blanc
- 150g de lentilles corail
- 40cl de lait de coco
- 33cl de bière blonde (avec ou sans alcool)
- 4 cuil. à soupe de tahini blanc (purée de sésame)
- 20g de graines de courge
- 50g de noisettes
- 80g de pépites de chocolat noir
- Pain
- *400g de feuilles de pâtes à lasagnes (pour l'alternative lasagnes poireaux-truite)*

Dans le placard

- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Moutarde
- Noix de muscade
- 100g de sucre
- 230g de farine de blé
- ½ sachet de levure chimique



Au préalable

Congelez le pain, bien emballé, il sera utilisé jeudi. Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : **tous sauf les pommes de terre, la pomme, 4 œufs, les pâtes, le tahini et les graines de courge.** Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

Sortez les ustensiles nécessaires :



- 1 cuit-vapeur ou cocotte
- 2 grandes casseroles
- 1 grande sauteuse, faitout, wok ou poêle à bords hauts
- 1 grande poêle



- 1 plaque de four
- 1 plat à gratin
- 1 moule à muffins ou moule à gâteau
- 1 passoire
- 1 tamis fin



- 2 saladiers de cuisine
- 1 spatule
- 1 fouet
- 1 mixeur plongeant ou blender

Préparation du dimanche

Temps de cuisine : 2h15 niveau aguerri
3h niveau débutant

1. Le poulet à la bière (début) 15 min

- Pelez et hachez 2 oignons.
- Détaillez le lard fumé en lardons.
- Faites fondre une noisette de beurre dans une sauteuse ou cocotte puis versez les oignons et les lardons.
- Ajoutez les filets de poulet, salez, poivrez et laissez dorer des 2 côtés.
- Arrosez avec la bière et laissez cuire 1h à feu doux et à couvert.



2. Les chicons au gratin 7 min *(ou lasagnes poireaux-truite)* (début)

- Enlevez le pied amer des chicons. Coupez-les en deux et enlevez la partie centrale qui est amère. *(Alternative) pour les 4 poireaux, lavez-les soigneusement et coupez-les entièrement en tranches.*
- Faites cuire à la vapeur pendant 10 min puis vous laisserez bien égoutter dans une passoire au-dessus de l'évier.

3. Le quinoa 3 min

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Rincez le quinoa dans un tamis fin sous l'eau.
- Versez dans l'eau bouillante et laissez cuire 12 min. Égouttez dans le tamis fin.

4. Les poireaux 10 min

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Lavez soigneusement les 2 poireaux. Séparez le blanc du vert.
- Détaillez le blanc en gros tronçons, versez dans la casserole et laissez cuire 20 min. Réservez-les pour le velouté.
- Coupez le vert en petits dés et versez dans une poêle en ajoutant un demi verre d'eau, une noisette de beurre, du sel et du poivre.
- Laissez cuire à feu doux pendant 15 min et réservez-les pour les galettes.



5. Les légumes rôtis 20 min

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez vos légumes (panais, topinambours, rutabagas ou patate douce) et coupez-les en dés. Placez sur une moitié de plaque de four recouverte de papier cuisson.
- Coupez le butternut en deux, videz les graines et enlevez la peau. Coupez la chair en gros dés.
- Disposez la moitié des dés de butternut sur l'autre moitié de la plaque de four. Badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez des épices si vous le souhaitez.
- Enfournez pendant 20 min.



6. Le velouté de lentilles corail (début) 2 min

- Versez l'autre moitié des dés de butternut dans la casserole contenant le blanc de poireau préalablement cuit.
- Rincez les lentilles corail dans un tamis fin sous l'eau. Ajoutez dans la casserole.
- Poursuivez la cuisson 20 min.

7. Les galettes de quinoa 20 min

- Dans un saladier, battez 4 œufs avec 50g de farine. Salez et poivrez.
- Ajoutez 400g de quinoa cuit égoutté (soit environ la moitié).
- Coupez la bûche de chèvre en dés. Versez dans le saladier et ajoutez le vert de poireau cuit.
- Rajoutez un peu de beurre dans le fond de la poêle et versez des petites louches de pâte. Laissez cuire 3 min de chaque côté et puis débarrassez dans une boîte pouvant aller au congélateur.
- Placez l'autre moitié du quinoa cuit dans une boîte hermétique.



8. Les chicons au gratin (fin) 18 min
(ou lasagnes poireaux-truite)

- Lavez la casserole ayant servi pour le quinoa.
- Préparez une béchamel : faites fondre 30g de beurre dans la casserole. Ajoutez 30g de farine et mélangez 1 min à feu doux. Versez 40cl de lait petit à petit en fouettant. Laissez épaissir sans cesser de remuer. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade.
- Finissez d'égoutter les chicons *(ou les poireaux)* en les pressant entre vos mains.
- Entourez chaque chicon d'une tranche de jambon et disposez dans un plat à gratin. *(Alternative) pour les lasagnes : émiettez la truite fumée et mélangez-la aux poireaux. Déposez une feuille de lasagnes dans un plat à gratin, recouvrez de poireaux à la truite et nappez d'un filet de béchamel. Alternez les couches en finissant par une feuille de pâte.*
- Nappez votre plat de béchamel. Parsemez d'emmental râpé.
- Enfournez pendant 20 min à 180°C.

9. Le velouté de lentilles corail (fin) 5 min

- Égouttez le contenu de la casserole dans une passoire puis mixez dans un blender avec le lait de coco. Salez, poivrez et ajoutez les épices de votre choix.
- Transvasez dans un récipient pouvant aller au congélateur.

10. Le poulet à la bière (fin) 10 min

- Versez 15cl de crème liquide dans la sauteuse. Portez à ébullition pour faire réduire la crème pendant 5 min.
- Récupérez les dés de butternut rôtis, placez dans le blender (il n'est pas nécessaire de le nettoyer) et versez le restant de crème liquide (10cl).
- Mixez pour obtenir une crème. Salez, poivrez.
- Débarrassez dans des boîtes hermétiques.

11. Les muffins 15 min

- Dans un saladier, mélangez 150g de farine, ½ sachet de levure, 100g de sucre et une pincée de sel.
- Dans un 2e saladier, battez 2 œufs avec 10cl de lait.
- Faites fondre 100g de beurre dans un bol puis versez-y 80g de pépites de chocolat.
- Versez dans le mélange aux œufs.
- Versez les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélangez doucement à la spatule.
- Pelez la poire, coupez-la en petits dés.
- Concassez 50g de noisettes. Ajoutez dans la pâte.
- Remplissez des moules à muffins aux 2/3 et enfournez 20 min. (Si vous utilisez un moule à gâteau, enfournez 30 min à 180°C).

12. Le chou rouge et le persil 10 min

- Râpez au robot ou émincez finement le chou rouge et placez dans une boîte hermétique.
- Lavez et essorez soigneusement le persil puis entourez d'un tissu fin et placez dans une boîte hermétique.

Préparations de la semaine

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- Les chicons au gratin
- Le poulet à la bière
- La crème de butternut
- Le quinoa cuit
- Les légumes rôtis
- Le chou rouge râpé
- Le persil lavé

Placez au congélateur :

- Le velouté de lentilles corail
- Les galettes de quinoa
- Les muffins



Chicons au gratin

- Faites réchauffer le gratin au four à 180°C pendant 10 min.
- Pendant ce temps, lavez et pelez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur.
- Servez avec le gratin.
- Parsemez de persil ciselé.
- *(Alternative) pour les lasagnes : Faites réchauffer le plat au four à 180°C pendant 15 min.*



Muffins poire chocolat noisette

- Prêt à partir dans votre boîte à collation après décongélation.



Poulet à la bière, pâtes à la crème de butternut

- Faites cuire les pâtes. Réchauffez la crème de butternut au micro-ondes et le poulet à feu doux.
- Versez la crème de butternut sur les pâtes égouttées. Parsemez de persil ciselé.



Quinoa aux légumes rôtis, œuf au plat

- Faites réchauffer le quinoa au micro-ondes et les légumes au four (10 à 15 min).
- Pendant ce temps, préparez une sauce tahini pour napper les légumes : mélangez dans un bol 4 cuil. à soupe de tahini, 6 cuil. à soupe d'eau et 1 cuil. à soupe de vinaigre. Salez généreusement et poivrez.
- Faites cuire 1 œuf au plat par personne pour accompagner ce plat de protéines.
- Parsemez de persil ciselé.

→ Pour demain, **sortez le velouté du congélateur** et placez-le au réfrigérateur.





Velouté de lentilles corail au lait de coco

- Sortez plusieurs tranches de pain par personne du congélateur.
- Faites réchauffer le velouté à feu doux pendant 15 min. Parsemez de graines de courge et de persil ciselé.

→ Pour demain, **sortez les galettes de quinoa du congélateur** et placez-les au réfrigérateur.

Galettes de quinoa aux poireaux et fromage de chèvre

- Faites réchauffer les galettes (à la poêle, au micro-ondes ou au four).
- Préparez une vinaigrette en mélangeant 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à soupe d'eau, 2 cuil. à soupe de vinaigre et 6 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez généreusement et poivrez.
- Rincez la pomme et taillez-la en fines lamelles.
- Servez les galettes avec une salade de chou rouge (ou de mâche) à la pomme. Parsemez de persil ciselé.

une semaine
de printemps



Les fruits et légumes de printemps

Légumes

- Aillet
- Asperge
- Bette
- Cerfeuil
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou rave
- Épinard
- Fèves des marais
- Navet
- Oignon ciboule
- Patate douce
- Petits pois
- Pois mange-tout
- Radis
- Rhubarbe
- Roquette
- Salade

Fruits

- Fraise
- Pomme
- Poire





MENU

printemps

POUR 4

TIMING ±2h40

LUNDI

Boulettes façon
grand-mère,
frites au four et mesclun

MARDI

Quiche vegan aux champignons,
tofu fumé et ail frais

MERCREDI

Pommes de terre nouvelles,
asperges et œufs mimosa

JEUDI

Velouté de fanes de radis et d'oignons,
tartines de fromage frais

VENDREDI

Poisson blanc en croûte d'herbes,
riz et épinards

COLLATION

Energy balls et fraises





La liste de courses

Fruits, légumes et herbes

- 800g d'épinards
- 1 grosse botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de radis avec les fanes bien fraîches
- 600g d'asperges vertes
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1kg de grosses pommes de terre nouvelles
- 1kg de petites pommes de terre nouvelles
- 500g de champignons bruns
- 1 tête d'ail nouveau ou 1 bouquet d'aillet
- 300g de mesclun
- 1 barquette de fraises

Viande, poisson

- 500g de viande hachée nature (porc, bœuf ou mélange porc-bœuf)
- 4 dos de poisson blanc d'environ 130g chacun (cabillaud, églefin ou lieu noir) frais (non congelé)

Crèmerie

- 250g de fromage frais (comme de la ricotta)
- 25cl de crème liquide
- 6 œufs
- 200g de tofu fumé
- 200g de margarine (ou de beurre)
- 50g de parmesan râpé

Épicerie

- 2 pruneaux
- 50g de compote (ou 2 pommes)
- 300g de riz blanc
- 500g de pain au levain
- 200g de dattes mœlleuses
- 100g de noix
- 1 cuil. à soupe de cacao
- 60cl de crème de soja
- 75g de fécule (de maïs ou de pomme de terre)
- 100g de chapelure (ou de pain rassis)

Dans le placard

- Noix de muscade
- Sel
- Poivre
- 1 cuil. à soupe de bouillon en poudre (ou 1/2 cube de bouillon)
- Huile de colza
- Vinaigre
- Moutarde
- Curcuma
- 1 cuil. à soupe de cassonade
- 200g de farine de blé



Au préalable

Congelez le pain, bien emballé, il sera utilisé jeudi. Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : **tous sauf les petites pommes de terre, les fraises, le fromage frais et le riz.** Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

Sortez les ustensiles nécessaires :



- 2 grandes casseroles
- 1 grande sauteuse, faitout, wok ou poêle à bords hauts
- 1 grande poêle
- 1 moule à quiche



- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 plaque de four
- 2 saladiers de cuisine



- 1 fouet
- 1 essoreuse à salade
- 1 mixeur plongeant ou blender
- 1 robot avec lame

Préparation du dimanche

Temps de cuisine : 2h20 niveau aguerri
3h10 niveau débutant

1. Les boulettes façon grand-mère 25 min

- Hachez un blanc d'oignon (réservez le vert). Placez dans un saladier et ajoutez la viande hachée, 1 œuf et 50g de chapelure. Salez, poivrez et parfumez d'une pincée de muscade.

→ Pour faire votre chapelure maison, rendez-vous à la **page 25.**



- Mélangez bien et formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.
- Faites chauffer un peu de margarine dans une sauteuse et déposez les boulettes. Laissez cuire 5 min à feu vif en mélangeant souvent.
- Pendant ce temps, émincez 3 blancs d'oignons. Débarrassez les boulettes dans une assiette. Faites suer les oignons dans la même sauteuse. Ajoutez 1 cuil. à soupe de cassonade et laissez caraméliser.
- Déglacez avec 1 cuil. à soupe de vinaigre. Incorporez 50g de compote (ou les pommes pelées et coupées en dés), 1 cuil. à café de moutarde, 25cl d'eau, 1 cuil. à soupe de bouillon en poudre et 2 pruneaux finement hachés. Salez, poivrez.
- Remettez les boulettes dans la sauce. Couvrez et laissez mijoter 30 min à couvert puis 5 min en laissant la sauce réduire.

2. Les frites au four (début) 10 min

- Coupez 1kg de grosses pommes de terre en bâtonnets. Trempez-les dans l'eau froide.

3. La quiche aux champignons et tofu fumé 10 min

- Préparez la pâte : dans un saladier, versez 200g de farine de blé, 50g de fécule et ½ cuil. à café de sel. Ajoutez 125g de margarine et 50g d'eau bien froide. Malaxez pour former une pâte sans trop la chauffer. Farinez la boule et laissez reposer au frigo.
- Préparez la poêlée : enlevez le pied des champignons puis coupez chaque champignon en deux. Faites chauffer une grande poêle avec un peu de margarine. Versez les champignons, salez et poivrez. Coupez le tofu fumé en dés. Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Emincez un oignon. Ajoutez tous les ingrédients dans la poêle et mélangez. Laissez cuire 15 min à feu moyen.
- Préparez l'appareil : dans un saladier, fouettez 60cl de crème de soja avec 25g de fécule. Ajoutez 1 cuil. à café de moutarde, 1 pincée de muscade, ½ cuil. à café de curcuma, du sel et du poivre. Réservez.



- Préchauffez le four à 190°C. Étalez la pâte entre 2 papiers cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à créer un cercle un peu plus grand que celui de votre moule à quiche.
- Graissez votre moule, appliquez la pâte, coupez l'excédent sur les bords. Piquez le fond avec une fourchette.
- Versez la poêlée de champignons puis recouvrez de l'appareil. Enfournez pendant 1h à 1h15, jusqu'à ce que l'appareil soit figé.

4. Les oignons frais 5 min

- Émincez finement le restant de blancs d'oignons et rangez dans une boîte hermétique. Lavez le vert des oignons et réservez.

5. Les épinards 10 min

- Lavez soigneusement les épinards. Coupez les plus grosses tiges et réservez pour le velouté.
- Pelez et hachez 2 gousses d'ail.
- Faites cuire vos épinards et l'ail dans une casserole avec un fond d'eau, environ 15 min, jusqu'à évaporation. Salez et rangez dans une boîte allant au congélateur.

6. Les radis 10 min

- Lavez soigneusement les fanes de radis. Réservez pour le velouté. Rangez les radis dans une boîte hermétique.

7. Les asperges 10 min

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Pelez les asperges. Réservez la partie dure de la tige pour le velouté. Plongez les pointes 10 min dans l'eau bouillante puis égouttez.

8. Le velouté de fanes de radis 10 min

- Dans une grande casserole, portez 1l d'eau salée à ébullition.
- Versez 6 bâtonnets de pommes de terre rincées (voir étape 2). Ajoutez la moitié des verts d'oignons, les tiges d'épinards et celles d'asperges.
- Ajoutez les fanes de radis et 1 gousse d'ail pelée. Laissez cuire 15 min.
- Mixez dans un blender en ajoutant petit à petit 25cl de crème liquide.
- S'il reste trop de fibres, filtrez au travers d'un tamis.

9. Le poisson en croûte d'herbes 5 min

- Dans la cuve d'un robot, placez l'autre moitié des verts d'oignons, les tiges de la botte de cerfeuil, 1 gousse d'ail frais, 50g de chapelure, 50g de parmesan râpé et 50g de margarine. Salez, poivrez et mixez.
- Recouvrez chaque dos de poisson d'une couche de cette pâte. Placez dans une boîte hermétique pouvant aller au congélateur. Fermez la boîte et congelez.



10. Les energy balls 10 min

- Faites tremper 100g de noix dans l'eau pendant 5 min.
- Lavez le robot mixeur.
- Dénoyautez 200g de dattes. Placez dans la cuve du robot, ajoutez 1 cuil. à soupe de cacao, 1 pincée de sel puis ajoutez les noix égouttées. Mixez.
- Formez des boulettes. Rangez dans une boîte hermétique. → Vous pouvez tout à fait les congeler !

11. Les frites au four (fin) 3 min

- Séchez bien les bâtonnets de pommes de terre. Étalez sur une plaque de four et versez un filet d'huile d'olive. Quand la quiche a fini de cuire, augmentez le four à 200°C et faites précuire les frites 15 min. Elles seront recuites le lundi.

12. Les œufs durs 2 min

- Portez une casserole d'eau à ébullition puis plongez les 5 œufs restants. Laissez cuire 10 min. Passez sous l'eau froide et rangez dans une boîte hermétique au frigo.

13. Le cerfeuil et le mesclun 10 min

- Lavez et essorez soigneusement. Rangez dans 2 boîtes distinctes en entourant d'un tissu fin pour capter l'humidité.

14. La vinaigrette 5 min

- Dans une boîte hermétique, mélangez petit à petit 1 cuil. à soupe de moutarde, 4 cuil. à soupe d'eau, 4 cuil. à soupe de vinaigre et 8 cuil. à soupe d'huile de colza. Salez et poivrez.

Préparations de la semaine

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- Les boulettes de viande (dans leur sauteuse)
- Les frites précuites
- La quiche
- Les asperges cuites
- Les œufs durs
- Les radis
- Les oignons émincés
- Les energy balls
- Le mesclun lavé
- Le cerfeuil lavé
- La vinaigrette

Placez au congélateur :

- Le velouté de fanes de radis
- Le poisson en croûte d'herbes
- Les épinards cuits



Boulettes de viande façon grand-mère, frites au four et mesclun

- Faites cuire les frites précuites au four à 200°C pendant 10 min.
- Réchauffez les boulettes dans la sauteuse (ajoutez un peu d'eau si nécéssaire).
- Servez avec un peu de mesclun, assaisonnez de la vinaigrette et parsemez de cerfeuil.



Energy balls et fraises

- Prêt à partir dans votre boîte à collation.



Quiche vegan aux champignons, tofu fumé et ail frais

- Faites réchauffer la quiche 10 min au four à 180°C.
- Servez avec du mesclun et un peu de cerfeuil. Nappez de vinaigrette.



Pommes de terre nouvelles, asperges et œufs mimosa

- Rincez les petites pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur sans les éplucher (environ 15 min).
- Écalez les œufs durs. Coupez-les en deux. Videz le jaune dans un bol, puis ajoutez 50g de ricotta et un peu de cerfeuil ciselé. Salez, poivrez et garnissez les blancs d'œufs de ce mélange.
- Décorez de quelques rondelles de radis. Réchauffez les asperges en les ajoutant un instant dans le cuit-vapeur quand les pommes de terre sont cuites. Terminez le mesclun. Assaisonnez du restant de vinaigrette.

→ Pour demain, **sortez le velouté** et placez-le au réfrigérateur.



Velouté de fanes de radis et d'oignons, tartines de fromage frais

- Sortez plusieurs tranches de pain par personne du congélateur.
- Faites réchauffer le velouté à feu doux pendant 15 min.
- Préparez les tartines : faites toaster au grille-pain, puis étalez le restant de ricotta. Salez, poivrez, parsemez de rondelles de radis, d'oignons émincés et de cerfeuil.

→ Pour demain, **sortez le poisson en croûte d'herbes et les épinards cuits** du congélateur et placez-les au réfrigérateur.



Poisson blanc en croûte d'herbes, riz et épinards

- Faites cuire du riz selon vos habitudes. Comptez 70g de riz cru par personne. Placez le poisson en croûte dans un plat à gratin.
- Faites-le cuire au four 10 à 15 min à 170°C.
- Faites réchauffer les épinards à la casserole ou au micro-ondes. Terminez le cerfeuil.

une semaine **d'été**





Les fruits et légumes d'été

Légumes

- Aubergine
- Betterave
- Bette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri vert
- Chou-fleur
- Chou rave
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot
- Oignon ciboule
- Patate douce
- Poireau
- Poivron
- Radis
- Salade
- Tomate

Fruits

- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Pomme
- Poire
- Prune



MENU été

POUR 4

TIMING ±2h30

LUNDI
Salade liégeoise

MARDI
Moussaka aux haricots rouges

MERCREDI
Curry de dinde aux poivrons et courgettes

JEUDI
Chakchouka aux œufs

VENDREDI
Salade veggie aux légumes d'été et halloumi grillé

COLLATION
Barres de flocons d'avoine aux framboises



















La liste de courses

Fruits, légumes et herbes

- 1,5kg de pommes de terre
- 800g de haricots verts
- 2 oignons jaunes
- 4 oignons rouges
- 6 gousses d'ail
- 6 grosses tomates
- 3 poivrons : 1 rouge, 1 orange, 1 jaune
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 laitue
- 1 concombre
- 1 bouquet de persil
- 1 botte de basilic
- 100g de framboises

Viande, poisson

- 600g de filet de dinde
- 150g de lard fumé ou de lardons

Crèmerie

- 250g de mozzarella ou 150g de mozzarella râpée
- 250g de feta
- 8 œufs
- 250g de halloumi (ou 1 buche de chèvre à couper en tranches)

Épicerie

- 400g de haricots rouges en conserve
- 500g de riz blanc
- 1 grand pain oriental (type pita) ou 1 baguette
- 150g de lentilles vertes
- 8 olives noires
- 40cl de lait de coco
- 200g de flocons d'avoine
- 120g de miel liquide
- 20g de poudre d'amandes
- 30g d'amandes
- 30g de mélange de graines (par exemple courge, chia, chanvre, tournesol)
- 40g de pépites de chocolat noir

Dans le placard

- Sel
- Poivre
- Cumin
- Paprika
- Curry jaune
- Origan
- Cannelle
- Piment en poudre ou épices cajun
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Vinaigre de cidre
- Moutarde à l'ancienne
- 50g de farine de blé



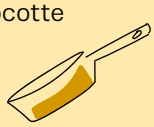
Au préalable

Congelez le pain oriental, bien emballé. Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : **tous sauf 2 tomates, 4 œufs, le halloumi, le riz et les olives.** Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.

Sortez les ustensiles nécessaires :



- 3 plats à gratin
- 1 grande casserole
- 1 grande sauteuse, faitout, wok ou poêle à bords hauts
- 1 cuit-vapeur ou cocotte



- 1 grande poêle
- 1 petite poêle
- 1 écumoire
- 1 passoire



- 1 presse-purée
- 1 saladier de cuisine
- 1 essoreuse à salade

Préparation du dimanche

Temps de cuisine : 2h15 niveau aguerri
3h niveau débutant

1. La chakchouka — 15 min

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pelez et hachez 2 oignons rouges et 2 gousses d'ail. Versez dans un plat à gratin.
- Enlevez les membranes et les graines des poivrons jaune et orange et coupez-les en dés. Ajoutez dans le plat.
- Lavez 2 tomates, coupez-les en dés et ajoutez dans le plat.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez d'une cuil. à café de cumin et d'une cuil. à café de paprika.
- Enfournez pendant 40 min. À mi-cuisson, écrasez les tomates avec le dos d'une cuillère à soupe pour qu'elles libèrent leur jus.



2. Le curry de dinde — 15 min

- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Pelez et émincez un oignon jaune. Laissez fondre 5 min à couvert.
- Enlevez les membranes et les graines du poivron rouge puis coupez-le en dés. Versez dans la sauteuse et salez.
- Lavez 2 courgettes et coupez-les en dés.

- Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Versez dans la sauteuse.
- Coupez la viande de dinde en dés, ajoutez.
- Versez 3 cuil. à soupe de curry jaune et mélangez bien.
- Versez le lait de coco.
- Laissez cuire à feu moyen 20 min sans couvrir. Rangez dans une boîte hermétique pouvant aller au congélateur.



3. La moussaka (début) 25 min

- Lavez les deux aubergines. Placez-les entières dans un cuit-vapeur et laissez cuire 30 min.
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Pelez et rincez les pommes de terre. Laissez cuire 25 à 30 min selon la taille.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Pelez et émincez 2 oignons rouges et laissez fondre 5 min à couvert.
- Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Lavez 2 tomates et coupez-les en dés. Ajoutez dans la poêle et mélangez à la spatule.



- Rincez les haricots rouges et ajoutez. Parsemez d'une cuil. à soupe d'origan et 1 cuil. à café de cannelle. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 min à feu moyen.

4. La salade liégeoise 30 min

- Portez une petite casserole d'eau à ébullition puis plongez 4 œufs et laissez cuire 10 min.
- Équeutez les haricots verts et coupez-les en tronçons de 5cm.
- Enlevez les pommes de terre de l'eau dès qu'elles sont cuites à l'aide d'une écumoire et faites cuire vos haricots verts dans la même eau pendant 10 à 12 min.
- Détaillez le lard fumé en lardons. Placez dans une petite poêle et commencez à cuire à feu doux. Pelez et hachez 1 oignon jaune. Ajoutez dans la poêle et laissez cuire 10 min à feu doux. Déglacez avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre. Ajoutez 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne et 4 cuil. à soupe d'eau de cuisson des haricots verts.
- Coupez la moitié des pommes de terre cuites en dés et rangez-les dans une boîte hermétique.
- Rangez séparément les haricots verts cuits, les lardons aux oignons et les œufs durs dans leur coquille dans une boîte hermétique.

5. Les barres céréales 10 min

- Dans un saladier, pesez au fur et à mesure : 200g de flocons d'avoine, 100g de miel liquide, 20g de poudre d'amandes, 30g d'amandes concassées, 50g de farine de blé, 30g de mélange de graines, une pincée de sel et 40g de pépites de chocolat.
- Versez 140g d'eau et 25g d'huile d'olive. Mélangez à la main.

- Mélangez 100g de framboises avec l'appareil.
- Versez dans un plat à four rectangulaire et lissez la surface avec une spatule.
- Enfournez pour 30 min à 180°C dans le bas du four.
- Une fois refroidi, découpez des rectangles et rangez dans une boîte.



6. Les lentilles 5 min

- Rincez la grande casserole, remplissez d'eau (non salée) et portez à ébullition. Faites cuire 150g de lentilles pendant 30 min.
- Égouttez dans une passoire. Salez. Rangez dans une boîte hermétique.

7. La moussaka (fin) 15 min

- Placez l'autre moitié des pommes de terre cuites dans un plat à gratin. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive. Écrasez au presse-purée puis lissez.
- Versez la poêlée de tomates aux haricots rouges.
- Coupez les aubergines cuites en tranches épaisses dans la longueur. Pressez pour enlever l'excédent d'eau. Répartissez dans le plat. Salez. S'il vous reste des tranches ou des chutes d'aubergines, gardez dans une boîte hermétique pour la salade veggie.
- Recouvrez de 150g de feta émiettée puis de 2 cuil. à soupe d'origan.
- Coupez la mozzarella en tranches et recouvrez le plat (ou parsemez de mozzarella râpée). Salez et versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 20 min à 180°C.

8. La salade veggie 20 min

- Lavez le concombre et coupez-le en petits dés. Rangez dans une boîte hermétique.
- Dans une petite boîte hermétique, préparez une vinaigrette : mélangez petit à petit 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 1 cuil. à soupe d'eau, 3 cuil. à soupe de vinaigre et 8 cuil. à soupe d'huile de colza. Salez généreusement et poivrez.
- Lavez et essorez la laitue. Enveloppez dans un torchon propre puis placez dans une grande boîte ou un sac plastique et rangez au frigo.
- Lavez et essorez soigneusement le persil et le basilic puis entourez d'un tissu fin et placez dans une boîte hermétique.

Tout est prêt ! Laissez refroidir.

Placez au réfrigérateur :

- La moussaka
- La chakchouka
- Les pommes de terre
- Les haricots verts
- Les lardons aux oignons
- Les œufs durs
- Les dés de concombre
- Les lentilles
- La laitue lavée
- Le persil et le basilic lavés
- Le restant de feta
- Le restant d'aubergines
- Les barres céréales (dans une boîte)

Placez au congélateur :

- Le curry de dinde

Préparations de la semaine



Salade liégeoise

- Dans une grande poêle, faites réchauffer les lardons aux oignons avec les dés de pommes de terre et les trois-quarts des haricots verts.
- Pendant ce temps, écalez les œufs durs et coupez-les en 4.
- Au moment de servir, parsemez de persil ciselé, salez, poivrez et versez un filet d'huile de colza.



Moussaka aux haricots rouges

- Faites réchauffer la moussaka 15 min à 180°C.
- Servez avec la laitue et la moitié de la vinaigrette. Parsemez de feuilles de basilic.

→ Pour demain, **sortez le curry** de dinde du congélateur et placez-le au frigo.





Curry de dinde aux poivrons et courgettes

- Faites cuire 500g de riz (il servira aussi pour vendredi).
- Faites réchauffer le curry à la casserole ou au micro-ondes. Servez avec un peu de riz et parsemez de persil ciselé.

→ **Rangez le restant de riz** dans une boîte hermétique au frigo.

→ Pour demain, **sortez le pain oriental** du congélateur et placez-les au frigo.

Chakchouka aux œufs

- Faites réchauffer la chakchouka au four à 180°C pendant 5 min.
- Sortez le plat du four ; creusez 4 trous et cassez-y 4 œufs. Ré-enfournez pour 5 à 10min.
- Réchauffez le pain oriental dans le four. Parsemez le plat de persil ciselé et du restant de feta émiettée.
- Servez en trempant le pain oriental dans la chakchouka.



VENDREDI

Salade veggie aux légumes d'été et halloumi grillé

- Lavez 2 tomates et coupez-les en dés. Dénoyautez 8 olives et coupez-les en morceaux.
- Ajoutez-les dans un grand saladier avec le restant de riz, de lentilles cuites, de dés de concombre, de haricots verts, de persil, de basilic et éventuellement le restant de laitue (hachée) et d'aubergines.
- Assaisonnez avec le restant de vinaigrette.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Égouttez bien le halloumi puis coupez-le en tranches de 1 cm.
- Faites dorer les tranches 2 min de chaque côté.
- Baissez le feu et arrosez avec 1 cuil. à soupe (20g) de miel liquide. Laissez caraméliser 1 min en retournant les tranches. Poivrez et agrémentez de piment en poudre ou d'épices cajun.
- *(Alternative) pour le chèvre : Coupez la bûche en tranches.*
- Servez sur la salade.



COLLATION

Barres de flocons d'avoine aux framboises

- Prêt à partir dans votre boîte à collation.

Batch cooking, mode turbo activé !

Gagner du temps en cuisine, c'est un peu l'objectif numéro un du batch cooking. Et pour ça, pas besoin d'avoir fait Top Chef : un peu d'organisation et quelques bons outils peuvent tout changer.



L'économe, ce héros oublié.

Non, éplucher ses pommes de terre au couteau n'est plus actuel. C'est juste long et peu précis… et ça gaspille ! Un bon économe (le modèle qui ne se coince pas toutes les 3 patates) vous fera économiser temps et épluchures.

Les ustensiles malins.

Un coupe-julienne, un râpeur, une mandoline ou un spiraliseur, c'est le genre de petit gadget qui évite de passer 20 minutes à tailler des carottes. On gagne en vitesse, en régularité, et même en style dans l'assiette.





Le robot multifonctions, si vous en avez un.

C'est un peu le super-assistant du batch cooking : il râpe, tranche, mixe, et parfois même cuit, pendant que vous gérez autre chose. Si vous en avez un, c'est le moment de le sortir du placard !

Le batch cooking, c'est comme un Tetris bien joué : **chaque minute gagnée compte !**

Il n'est pas nécessaire de s'équiper directement de tout ces ustensiles.
Empruntez, testez et achetez selon vos propres besoins.

Cuisiner local et de saison ; un choix responsable

Manger de saison, c'est bon pour la planète et pour vos papilles !

Manger des fruits et légumes de saison.

Quand un fruit ou un légume est de saison, il pousse en abondance et il n'a pas voyagé des milliers de kilomètres en frigo.
Il est cueilli à maturité et a eu le temps de développer ses saveurs.
Résultat : il coûte souvent moins cher et a bien plus de goût.

Faire un geste pour la planète.

Manger local et de saison, c'est réduire les transports longue distance et l'énergie nécessaire pour faire pousser des fruits et légumes hors sol, voire sous serre chauffée. **C'est un geste qui a un réel impact sur la réduction des émissions de CO_2.**

Soutenir les producteurs locaux.

Choisir des produits de chez nous, c'est aussi valoriser le travail des agriculteurs locaux, préserver leur savoir-faire et encourager une agriculture à taille humaine.



Cuisiner local, aussi pour la viande et le poisson.

Manger local vaut aussi pour les protéines animales. En Belgique, on trouve d'excellents produits issus de filières courtes.

Pour la viande, il est plus durable de privilégier ce que la région produit avec qualité.

Pour le poisson, choisissez ce qui vient de nos côtes comme le cabillaud, la sole, la plie ou le maquereau, qui sont parmi les plus pêchés en mer du Nord.
Ils permettent aussi de soutenir la pêche locale, tout en réduisant l'impact carbone de votre assiette. Pensez aussi à la truite d'élevage, savoureuse et bien de chez nous.



En résumé, moins de transport, un meilleur goût, un prix plus juste pour le producteur comme pour le consommateur, et des produits plus frais dans l'assiette.

Témoignages



Grâce à cette méthode, je peux consacrer du temps à mes hobbies après le boulot sans me préoccuper de faire les courses et de cuisiner. C'est génial !! Au début je mettais 3h le dimanche mais maintenant je finis en 2h. Quand je n'ai pas fait de batch cooking le dimanche, c'est difficile de réfléchir à ce qu'on va manger chaque jour et de cuisiner chaque soir.

Arnaud D.



Le batch cooking a changé ma vie sur 3 points principaux : cela me permet de manger des aliments que je n'aurais probablement pas acheté, de tester des tas de nouvelles recettes et de ne plus jamais me demander, perplexe, ce que je vais manger le soir en rentrant du travail. Ça facilite vraiment la vie !

Clémence B.



Le batch cooking a transformé ma façon de manger et de cuisiner. On peut enfin dire adieu à la question récurrente « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ».

On réussit à éviter les courses au jour le jour et les achats inutiles en gérant mieux notre budget. Cuisiner en avance est devenu un moment de plaisir, une parenthèse où je me consacre à améliorer la qualité de vie de mes proches.

Au début, j'étais un peu hésitant, mais j'ai vite remarqué que je devenais plus rapide et organisé à chaque session de préparation. Le batch cooking a vraiment simplifié notre quotidien, lancez vous !

Anthony T.



Le batch cooking me permet de mieux profiter de ma fille ! De rentrer le soir sans me casser la tête à me dire « qu'est-ce que je vais faire à manger ? ». C'est un gain de temps pour se libérer du temps et se sentir plus libre la semaine !

Virginie F.



Rejoignez l'aventure du batch cooking!

Partagez les photos de vos bons petits menus de batch cooking en utilisant le hashtag **#batchintradel** ou en taguant Intradel. ☺

Port de HERSTAL, Pré Wigi 20, 4040 Herstal

Recettes et stylisme culinaire: Caroline Pessin

Photos: Frédéric Rosier

Graphisme: Oanna - www.oanna.be

Nos remerciements à la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise pour leurs conseils avisés.

Imprimé en Belgique par Snel avec des encres végétales
(couverture en papier certifié FSC et cahiers en papier recyclé certifié FSC).



Éditrice responsable: Marie-Christine NOSSENT, Directrice générale d'Intradel,
Port de Herstal - Pré Wigi 20 à 4040 Herstal
Imprimé avec des encres végétales (couverture en papier certifié FSC
et cahiers en papier recyclé certifié FSC).
Édition : 2025

Intradel
et votre commune

Avec le soutien de la
Wallonie