

Le Batch Cooking avec Companion, c'est facile

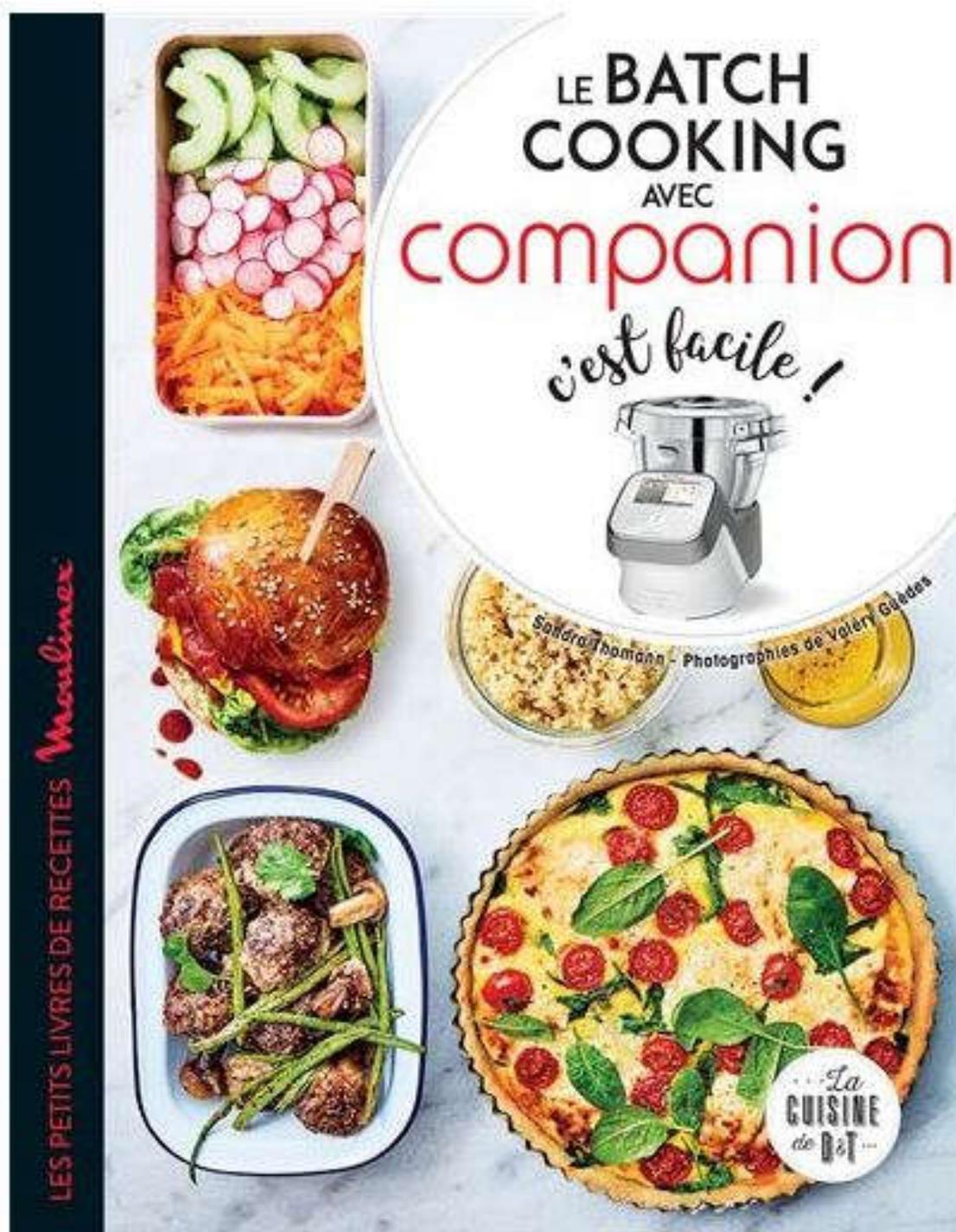
Consulter le sommaire ainsi qu'un extrait du livre ci-dessous

Date de parution : 17 mars 2021

Collection La cuisine de D&T – Edition Dessain et Tolra

168 pages – 50 recettes réparties en 12 menus

Acheter ce livre sur Amazon (rémunéré) : <https://amzn.to/3GCcB5G>



Sommaire

LE BATCH COOKING AU COMPANION : EN PRATIQUE.....	6
• Le batch cooking : qu'est-ce que c'est ? ...	8
• Pourquoi le batch cooking avec Companion ?	9
• Quel matériel pour « batch cooker » ?	10
• Tout sur la conservation	11
• Correspondances de poids des légumineuses et céréales.....	13
• Comment utiliser ce livre ?.....	14
PRINTEMPS-ÉTÉ.....	16
• Semaine 1	18
- Crevettes sautées thaïes	
- Poulet basquaise	
- Burgers et ketchup maison	
- Tarte tomate, aubergine et mozza	
- Velouté de courgettes et bruschettas	
• Semaine 2	30
- Poulet au curry	
- Quiche épinards, tomates et ricotta	
- Rougail saucisse	
- Curry de courgettes au lait de coco	
- Soupe minestrone aux légumes d'été	
• Semaine 3	42
- Cake au thon et petits légumes	
- Poulet au lait de coco	
- Pizzas-gaufres jambon et tomate	
- Penne au pesto de courgettes	
- Ratatouille et œufs mollets	
• Semaine 4	54
- Colombo de lieu aux courgettes	
- Poulet aux poivrons et sésame	
- Pâtes bolognaise	
- Boulettes de courgette et avoine	
- Tomates farcies au boulgour et feta	
• Semaine 5	66
- Fajitas de poulet aux poivrons et citron vert	
- Poêlée de courgettes et saucisses fumées	
- Pâtes sauce chorizo	
- Curry d'aubergines	
- Tajine de légumes	
• Semaine 6	78
- Papillotes de saumon au pesto	
- Bowl complet aux falafels	
- Couscous facile	
- Taboulé	
- Chakchouka	

AUTOMNE-HIVER.....	90	• Semaine 4	128
• Semaine 1	92	- Sauté de porc au cidre et pommes	
- Blanquette de poulet		- Poulet aux champignons	
- Tarte au chèvre et aux poires		- Endives au jambon	
- Hachis Parmentier		- Tarte aux poireaux et lard	
- Chou farci végétarien au riz		- Riz mexicain aux haricots rouges	
- Veggie burger au quinoa		• Semaine 5	140
• Semaine 2	104	- Curry de crevettes	
- Tajine de poulet aux citrons confits		- Poulet au mascarpone et tomates séchées	
- Filet mignon aux pruneaux		- Tacos mexicains à la viande hachée	
- Boulettes de bœuf caramélisées et légumes		- Gratin de chou-fleur au reblochon	
- Tarte aux endives et aux noix		- Lentilles aux carottes, dattes et épices	
- Soupe au quinoa épicée		• Semaine 6	152
• Semaine 3	116	- Nuggets de poulet et frites de légumes	
- Brandade de cabillaud		- Lasagnes roulées jambon-champignons	
- Curry de poulet à la courge butternut		- Chili con carne	
- Tartiflette		- Spanakopita	
- Pizza à la courge, bleu et noix		- Velouté de potimarron	
- Dahl de lentilles corail		INDEX.....	164



Extraits du livre

Le batch cooking, qu'est-ce que c'est ?

Le concept nous vient des pays anglo-saxons et signifie littéralement « cuisiner par lots », c'est-à-dire préparer un grand nombre d'ingrédients et de plats à l'avance, souvent le week-end, pour gagner du temps en semaine.

Pour qui ?

Le batch cooking est adapté à tous !

Chacun y trouvera son compte : ceux qui courent après le temps seront ravis de retrouver des soirées sans stress avec des plats déjà prêts (ou presque), les parents seront satisfaits de préparer davantage de légumes et des plats plus sains pour leurs enfants, et même ceux qui n'aiment pas cuisiner se prendront finalement au jeu !

Le batch cooking peut même devenir une activité familiale : à faire en couple, pour gagner du temps et partager un bon moment, avec les enfants pour apprendre.

À cuisiner aux plus grands ou investir les plus petits dans le choix des menus, le batch cooking devient ainsi ludique et la préparation des repas n'est plus une corvée réservée à un seul membre de la famille.

Quels avantages ?

Outre le côté ludique que peut apporter le batch cooking, il y a également plein d'autres avantages non négligeables :

- **Des économies**, car, en préparant les repas en avance, la liste de courses contenant uniquement le nécessaire et il sera inutile de refaire des courses d'appoint en

cours de semaine. Et en cuisinant tout de suite tous les ingrédients, on ne conserve plus d'aliments crus dans le réfrigérateur, ce qui implique un risque moindre de laisser les aliments se gâter ou passer la date de péremption.

- **Un gain pour la santé**, car menu après menu, ce sera l'occasion d'apprendre à cuisiner de nouveaux ingrédients (que vous n'utilisiez peut-être jamais), d'ajouter plus de légumes dans les plats et de varier davantage l'alimentation en équilibrant les repas sur toute la semaine.

- **Un gain de temps**, car au lieu de passer du temps à préparer les repas tous les jours, ils sont tous préparés en une seule fois, en profitant du temps de cuisson d'une recette pour en préparer une autre. Cela prend, en une session, moins de temps que s'il fallait faire les différentes recettes réparties sur une semaine. C'est un gain de temps également au moment des courses car, avec la liste toute

prête, inutile de flâner dans les rayons à la recherche d'une idée de dîner pour le soir. Cela évite également de croquer sur des produits nouveaux ou tentants qui ne sont pas nécessaires.

- **Un aspect très pratique**, puisque le soir venu, tout sera déjà prêt ou presque : plus besoin de réfléchir au menu et surtout plus besoin de trop de préparation. Il suffit d'assembler et de réchauffer les plats !

Pourquoi le batch cooking avec le Companion ?

Le robot multifonction Companion est un parfait allié pour se lancer (et persévérer !) dans le batch cooking.

Pour les préparations du week-end :

Notre Companion permet d'optimiser les préparations du week-end grâce à

8

9

ses multiples fonctionnalités.

Le principe est simple : commencez par lancer un programme dans votre robot, par exemple la préparation d'une pâte ou une découpe d'ingrédients. Pendant ce temps, vous pouvez exhaler avec l'épluchage des légumes ou une cuisson au four, puis poursuivre en lançant un autre programme dans votre Companion et ainsi de suite. En suivant précisément l'enchaînement des étapes, vous éviterez les temps morts ! La recette au temps de cuisson le plus long est généralement à réaliser en dernier, vous pourrez ainsi profiter de ce moment pour faire la vaisselle ou vaquer à vos occupations...

Pour les assemblages en semaine :

La préparation des repas du soir en semaine sera réduite au minimum. Vous n'aurez même pas à sortir votre Companion, car il suffira d'assembler les préparations faites le week-end,

de réchauffer les plats au four ou au micro-ondes, parfois de cuire des pâtes ou du riz ou d'ajouter quelques ingrédients frais.

Quel matériel pour « batch cooker » ?

Vous n'aurez pas besoin de la cuisine équipée d'un grand chef pour vous lancer dans le batch cooking ! Mis à part les contenants, vous avez certainement déjà tout ce qu'il faut chez vous. Ensuite, si vous êtes passionnés pour la cuisine à force de pratiquer, il sera toujours temps d'investir dans un peu de matériel...

Pour cuisiner, il vous faudra :

- Votre Companion bien sûr !
- Des courgettes bien affûtées, un Économe[®], un presse-ail...
- Des planches à découper, des spatules, des passoirs...

bref, tout le petit matériel pour préparer vos ingrédients.

- Quelques plats allant au four, pour les gratins et autres préparations à enfourner.

Pour stocker, il vous faudra :

- Des contenants (en verre de préférence) de différentes tailles pour ranger vos préparations, tous munis d'un couvercle hermétique. Préférez ceux en verre, lavables au lave-vaisselle et abordables.
- Des petits bocaux pour vos préparations liquides (vinaigrettes, sauces...). N'hésitez pas à recycler des pots à yaourts en verre et leurs couvercles, par exemple.

Tout sur la conservation

La plupart des plats proposés dans les menus se conservent facilement 3 à 4 jours au réfrigérateur, donc,

suivant le jour où vous préparez vos repas et les jours où vous allez les manger, il faudra prévoir de mettre quelques repas au congélateur.

Préférez toujours manger les plats avec des aliments fragiles (poissons, viandes) en premier et mettez tout de suite au congélateur les plats qui attendront plus de 3 ou 4 jours. Par exemple, si vous faites votre batch cooking le samedi pour des plats consommés du lundi au vendredi, il vous faudra mettre les repas consommés les lundi, mardi et mercredi au réfrigérateur et ceux pour le jeudi et vendredi au congélateur.

Voici les signaux d'alerte à prendre en compte : complétez de ces indications : emballages suspects, endommagés ou opercule bombé, odeurs ou goûts anormaux, moisissures. En cas de doute, ne consommez surtout pas les aliments !

Pour chaque menu, les durées de conservation de chacun des plats sont données à titre indicatif, ainsi que les instructions pour une

10

11

éventuelle congélation. Dans le doute, préférez congeler le plat plutôt que de le conserver trop longtemps au réfrigérateur.

La congélation

Les plats préparés peuvent être congelés dans des récipients adaptés : les contenants en verre sont parfaits pour cela car il n'y a pas besoin de les changer entre le congélateur, le réfrigérateur et le four. Attention en revanche aux chocs thermiques : il est important de bien laisser refroidir les plats avant de les mettre au frais et, inversement, de les laisser revenir à température ambiante avant d'enfourner.

Veuillez à respecter quelques règles d'hygiène pour une conservation optimale :

- Ne congeler jamais des aliments qui ont déjà été congelés et décongelés. Seule exception : les produits crus décongelés qui ont été cuits à cœur peuvent être recongelés.

- Fermez vos contenants de façon hermétique.

- Ne conservez pas vos plats plus de 2 mois au congélateur.

La conservation sous vide

Si vous ne souhaitez pas passer par la case congélation, vous pouvez opter pour des contenants qui stockent les aliments sous vide. Deux systèmes existent : avec des sachets ou dans des boîtes. Je préfère personnellement la seconde option car elle permet de conserver plus d'aliments préparés, sans les écraser, en revanche cela prend un peu plus de place. En mettant sous vide, vous pouvez prolonger le temps de conservation de vos préparations de 2 ou 3 jours.

Attention toutefois à la DLC (date limite de consommation) des ingrédients : les cuisiner et les mettre sous vide ne la prolonge pas, ils ne faut donc pas consommer un plat dont les ingrédients ont passé la date.

12

Correspondances de poids des légumineuses et céréales

LÉGUMINEUSES (1 portion = 100 g cuites) À faire tremper la veille

Pois chiches :
45 g de pois chiches = 100 g cuits

Lentilles vertes :
40 g de lentilles vertes = 100 g cuites

Lentilles corail :
35 g de lentilles corail = 100 g cuites

Haricots secs :
40 g de haricots secs = 100 g cuits

Pois cassés :
35 g de pois cassés = 100 g cuits

CÉRÉALES (1 portion = 100 g cuites)

Sarrasin :
40 g de sarrasin = 100 g cuit

Quinoa :
20 g de quinoa = 100 g cuit

Boullgour :
25 g de boullgour = 100 g cuit

Riz complet :
30 g de riz complet = 100 g cuit

Riz basmati :
30 g de riz basmati = 100 g cuit

Épeautre :
40 g d'épeautre = 100 g cuit

13

Comment utiliser ce livre ?

- 1 • **Choisissez votre menu.** Vous trouverez 12 propositions de menus, selon les saisons. Sélectionnez celui que vous souhaitez adopter pour la semaine, en fonction de vos envies ou des ingrédients que vous avez à disposition. Les plats végétariens sont signalés par ce dessin :



Pour certains menus, il se peut que l'un des plats ne vous convienne pas (Vous n'aimez pas tel ingrédient ? Vous préférez utiliser un autre légume que vous avez déjà en stock ?). Pour mieux vous repérer et ainsi supprimer ou modifier un plat en particulier au moment des préparations, chaque jour est identifié par une lettre (a pour le plat du lundi, b pour le plat du mardi...).

- 2 • **Faites vos courses.** Pour chaque menu, une liste des courses détaillée, classée par catégorie, est proposée. Commencez par regarder ce que vous avez déjà chez vous, puis utilisez la liste pour vous rendre au supermarchés ou au marché. Vous retrouverez une catégorie "Dans votre placard", avec quelques ingrédients récurrents qui il est toujours bon d'avoir chez soi (huiles, épices, farines...).



14

- 3 • **Lancez-vous dans les préparations.**

Choisissez un moment où vous avez 2 heures devant vous, souvent le week-end. Commencez par faire de la place sur votre plan de travail, sortez vos contenants hermétiques pour stocker les plats ainsi que vos ustensiles. Placez en évidence l'ensemble des ingrédients de la liste de courses (à l'exception des produits frais que vous pouvez sortir au dernier moment, surtout s'il fait chaud !) et laissez-vous guider par les instructions pas à pas. Vous pourrez visualiser facilement le tout, grâce aux photographies des préparations terminées, prêtes à être mises au frais.



- 4 • **Assemblez vos plats les soirs de semaine.**

Pour chaque soir de la semaine, la préparation à utiliser est indiquée, ainsi que les éventuels ingrédients à ajouter. Suivez les dernières instructions pour finaliser votre petit plat en quelques minutes et savourez-le en famille !



15

Menu
de la semaine
1

LUNDI (A)
CREVETTES SAUTÉES THAÏES

1 jour au réfrigérateur - Congélation possible

MARDI (B)
POULET BASQUAISE

2 jours au réfrigérateur - Congélation possible

MERCREDI (C)
**BURGERS
ET KETCHUP MAISON**

3 jours au réfrigérateur - Congélation possible

JEUDI (D)
**TARTE TOMATE, AUBERGINE
ET MOZZA**

4 jours au réfrigérateur - Congélation possible

VENDREDI (E)
**VELOUTÉ DE COURGETTES
ET BRUSCHETTAS**

5 jours au réfrigérateur - Congélation possible

18

LA LISTE DE COURSES
POUR 4 PERSONNES



FRUITS ET LÉGUMES

- 1 brocoli (a)
- 250 g de pois gourmands (a)
- 3 poivrons rouges (a : 1 / b : 1 / c : 1 / d : 1)
- 4 tomates rondes (c : 1 / d : 2 / e : 1), 2 utilisées dans la semaine
- 1 aubergine (d)
- 4 courgettes (e)
- Quelques feuilles de salade verte (c), utilisées dans la semaine
- 1 citron (a)
- 2 oignons (a : 1 / b : 1)
- 1 oignon rouge (c : 1 / d : 1)
- 9 gousses d'ail (a : 3 / b : 4 / c : 1 / e : 1), 1 utilisée dans la semaine



CRÈMERIE

- 1 jaune d'œuf (c)
- 15 cl de lait (c)
- 160 g de beurre (c : 40 / d : 120)
- 4 tranches de fromage pour burger (c) utilisées dans la semaine
- 1 boule de mozzarella (d)
- 4 carrés de fromage frais (e)



VIANDE ET FRUITS DE MER

- 750 g de hauts de cuisse de poulet (b)
- 4 steaks hachés (c), utilisés dans la semaine
- 500 g de crevettes décortiquées (a)



ÉPICERIE

- 4 tranches de pain complet (e), utilisées dans la semaine
- 10 g de levure de boulanger sèche (c)
- 200 g de nouilles chinoises (a), utilisées dans la semaine
- 120 g de riz basmati (b), utilisé dans la semaine
- 200 g de tomates concassées en boîte (b)
- 750 g de tomates pelées en boîte (c)
- 1 petite boîte de 70 g de concentré de tomate (d)
- 20 cl de crème de coco (a)
- 5 cl de vin blanc (b)



DANS VOTRE PLACARD

- Huile d'olive
- Huile de sésame
- 490 g de farine (c : 250 / d : 240)
- Vinaigre de vin
- Moutarde (d)
- Cassonade (c)
- Sucre (c)
- Miel (c)
- Graines de sésame (c)
- 2 cubes de bouillon de volaille (b : 1 / e : 1)
- Épices et aromates : sel et poivre, curcuma, curry, piment doux, 1 clou de girofle, 1 bâton de cannelle, herbes de Provence