



Semaine 1

Lunch

Repas chauds



Salade
betterave
pomme



Salade de
pâtes
au thon



Linguines saumon
et crevettes



Tian et Chipollatas



Casseroles de légumes,
riz et thon

Collation



Milkshake



Poutet
Basquaise



Gratin d'Aubergine
Mozzarella



Liste de courses

Fruits

- 1 citron
- 3 bananes
- 1 pomme

Légumes

- 4 aubergines
- 4 poivrons rouges
- 1.5 kilos de tomates
- 4 courgettes
- 20 tomates cerise
- 2 betteraves rouges

Viandes

- 250 gr de boeuf haché
- 4 blancs de poulet
- 800 gr de chipolata

Epices et condiments

- basilic
- 2 jeunes oignons
- 3 oignons
- 1 bouquet garni
- Persil
- Thym
- Romarin
- Laurier
- Quelques cerneaux de noix

Poissons

- 3 boîtes de thon
- 300 gr de crevettes
- 200 gr de saumon

Frais

- 2 x 25 cl crème fraîche
- 50 gr de fromage râpé
- 150 gr de fromage de chèvre
- 125 gr de mozzarella

Divers

- 160 gr de blé
- 160 gr de riz basmati
- 500 gr de spaghetti
- 1 boîte d'olives noires
- 1 boîte de tomates concassées
- 400 gr de légumes surgelés
- Glace vanille

A avoir à la maison

- Huile d'olive
- Ail
- Lait
- Vinaigre de vin rouge
- Vin blanc



Préparation

Avant toute chose:

- Videz votre lave-vaisselle.
- Faites de la place dans votre frigo.
- Sortez tous les ustensiles et ingrédients nécessaires à la préparation (sauf ceux devant rester au frigo) et placez-les sur votre plan de travail ou table.



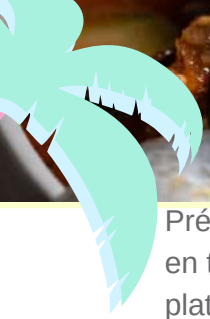
C'est parti pour votre session de batch cooking:

Les étapes:

1° On commence par **le gratin d'aubergine à la mozzarella** :

- Coupez les aubergines en fines rondelles. Faites-les sauter dans une sauteuse avec un peu d'huile, pendant 5 à 10 mn. Disposez-les sur un plat.
- Hachez le basilic et l'ail. Versez 1 càs d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez la gousse d'ail, laissez dorer à feu doux pendant 3 mn. Ajoutez le bœuf haché. Faites cuire à feu vif pendant 5 mn, en remuant. Ajoutez les tomates concassées, du sel, du poivre, le basilic, et laissez mijoter pendant 10 mn.





Préchauffez le four sur 180°. Egouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Etalez un tiers des tranches d'aubergines dans un plat à gratin. Couvrez avec la moitié du bœuf à la tomate et du fromage de chèvre émietté. Renouvelez l'opération en terminant par une couche d'aubergines. • Ajoutez les tranches de mozzarella. Faites cuire 25 mn au four.

2° Pendant ce temps, préparons le **Tian**:

- Préchauffez votre four à 180°C. Lavez les légumes. Découpez-les en rondelles. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
- Frottez un plat à four avec l'une des gousses d'ail et coupez les 3 autres en 4. Répartissez-les dans le fond du plat avec un filet d'huile d'olive. Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Ajoutez tous les légumes en les alternant : tomate, aubergine, courgette et oignon.
- Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de persil, de thym, de romarin. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez. Enfournez le tian de légumes à la provençale pour environ 1 heure de cuisson.

3° Place au **Poulet Basquaise**:

- Coupez les poivrons en deux, épépinez-les en les passant sous l'eau et taillez-les en lanières. Dans un bol à part, écrasez l'ail et l'oignon.
- Pelez les tomates, coupez-les et éliminez les parties dures internes. Faites chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une cocotte. Versez-y l'ail, l'oignon et les poivrons et faites-les revenir à feu doux pendant environ 5 min en veillant à mélanger continuellement.





- Rajoutez ensuite les tomates et faites cuire à couvert 20 min à feu doux afin que le mélange mijote.
- Pendant ce temps, salez et poivrez les morceaux de poulet, et faites-les dorer sur toutes les faces dans une sauteuse avec le reste d'huile d'olive. Quand le mélange tomates-poivrons est prêt, ajoutez à la préparation les morceaux de volaille et le bouquet garni.

- Laissez cuire 35 min de manière à ce que le poulet prenne la couleur et la saveur des aromates.

4° Passons à la **casserole de légumes, riz et thon** :

- Dans une grande poêle, portez à ébullition la crème fraîche.
- Incorporez les légumes surgelés. Faites cuire de 4 à 5 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz et **les pâtes de la salade de pâtes**.
- Incorporez le thon et le riz cuit au mélange de légumes.
- Beurrez un plat de cuisson et transférez-y la préparation. Parsemez de fromage râpé.

5° Et maintenant, la **salade de pâtes**:

- Coupez les tomates cerises en quartiers. Émincez le jeune oignon.
- Dans un saladier, mélangez les tomates avec le thon, les olives et les pâtes. Remuez.
- Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

6° Préparons à présent les **linguines saumon et crevettes**:



- Coupez le saumon en cubes. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, et ajoutez le saumon et une pincée de sel et de poivre.
- Ajouter les crevettes pelées et cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes puis mélangez avec le vin blanc.
- Ajoutez la crème et l'extrait de tomate. Mélangez le tout et laissons cuire 5 minutes en ajoutant du sel.



7° Place à présent, à **la salade de betterave et pomme** :

- Coupez les betteraves en dés, mettez-les dans un saladier. Lavez la pomme sans la peler, coupez-la en quatre, puis épépinez-la et coupez-la en dés. Ajoutez-les dans le saladier.
- Emincez l'oignon nouveau, ajoutez-le, ainsi que le persil plat ciselé.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

8° On termine **le milkshake** :

- Coupez les bananes en morceau et versez-les dans un blender.
- 2. Ajoutez la boule vanille et le lait.
- 3. Mixez pour obtenir une pâte liquide et homogène.

9° Tout mettre dans des boîtes hermétiques



Voilà tout est prêt

A mettre dans votre frigo après les avoir fermés hermétiquement:

- La salade de betterave pomme
- La salade de pâtes au thon
- Le milshake
- La sauce saumon-crevettes.
- Le Tian
- La casserole de légumes et thon
- Les chipolatas

A mettre dans votre congélateur après les avoir fermés hermétiquement:

- Le poulet basquaise
- Le gratin d'aubergine à la mozzarella

Pour le lunch:

- Prévoyez de manger la salade de pâtes en début de semaine et la salade de betterave pour la fin de semaine.



A faire le soir

Lundi

- Cuire les linguines.
- Réchauffez la sauce pendant 10 min à feu moyen



Mardi

- Réchauffer le Tian au four à 160°C pendant 20 minutes.
- Cuire les chipolatas dans une poêle.



Mercredi

- Faites cuire le plat de légumes riz et thon au four de 25 à 30 minutes à 190°C.
- Sortir le poulet Basquaise du congélateur et le placer au frigo.



Jendi

- Réchauffer le poulet basquaise à feu doux pendant 15 minutes.
- Cuire le blé.
- Sortir le gratin d'aubergine du congélateur et le placer au frigo.

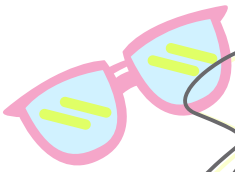
Vendredi

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer le plat de gratin dans le four 30 minutes.



Les recettes de la semaine 1





Salade betterave pomme

Ingrédients pour 1 personne (3 repas):



2 Betteraves
rouges cuites



2 càs de persil
plat ciselé



1 càs de noix



2 càs Huile
d'olive



1 Pomme granny



1 jeune oignon



1 càs Vinaigre
de vin rouge

Préparation:

1. Coupez les betteraves en dés, mettez-les dans un saladier. Lavez la pomme sans la peler, coupez-la en quatre, puis épépinez-la et coupez-la en dés. Ajoutez-les dans le saladier.
2. Emincez l'oignon nouveau, ajoutez-le, ainsi que le persil plat ciselé.
3. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Salade betterave pomme





Salade de pâtes au thon

Ingrédients pour 1 personne (2 repas) :



1 boîte de
thon



100gr de pâtes
cruës



18 tomates
cerises



1 jeune
oignon



le jus d'un
citron



12 olives
noires



2 càs
d'huile d'olive



2 càs de persil
haché

Préparation:

1. Faites cuire les pâtes al dente. Rincez les pâtes sous l'eau froide. Égouttez.
2. Coupez les tomates cerises en quartiers. Émincez le jeune oignon.
3. Dans un saladier, mélangez les tomates avec le thon, les olives et les pâtes. Remuez.
4. Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, salez et poivrez.



Salade de pâtes au thon





Milkshake

Ingrédients pour 4 personnes:



3 bananes



1l de lait



1 boule de glace vanille

Préparation:

1. Coupez les bananes en morceaux et versez-les dans un blender.
2. Ajoutez la boule vanille et le lait.
3. Mixez pour obtenir une pâte liquide et homogène.



Milkshake





Linguines saumon et crevettes

Ingédients pour 4 personnes :



400 gr de spaghettis



300 gr de crevettes



200 gr de saumon



25 cl de crème
fraîche



50 ml de
vin blanc



quelques olives
noires



1 càs de concentré
de tomate

Préparation:

1. Coupez le saumon en cubes. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, et ajoutez le saumon et une pincée de sel et de poivre.
2. Ajoutez les crevettes pelées et cuisez-les à feu vif pendant 3 à 4 minutes puis mélangez avec le vin blanc.
3. Ajoutez la crème et l'extrait de tomate. Mélangez le tout et laissons cuire 5 minutes en ajoutant du sel.
4. Faites cuire les spaghettis. Mélangez bien le tout. Et garnir de quelques olives.



Linguines saumon et crevettes





Tian et chipolata

Ingrédients pour 4 personnes :



4 tomates



2 aubergines



4 courgettes



1 oignon



4 gousses
d'ail



½ bouquet
de persil



1 branche
de thym frais



8 feuilles
de basilic



1 branche de
romarin



2 feuilles de
laurier



4 càs d'huile d'olive



800 gr de chipolata

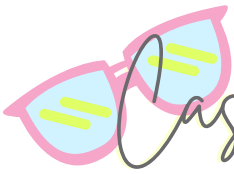
Préparation:

1. Préchauffez votre four à 180°C. Lavez les légumes. Découpez-les en rondelles. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
2. Frottez un plat à four avec l'une des gousses d'ail et coupez les 3 autres en 4. Répartissez-les dans le fond du plat avec un filet d'huile d'olive. Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Ajoutez tous les légumes en les alternant : tomate, aubergine, courgette et oignon.
3. Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de persil, de thym, de romarin. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez. Enfournez le tian de légumes à la provençale pour environ 1 heure de cuisson. Pendant ce temps, cuisez les chipolatas.



Tian et chipolata





Casseroles de légumes, riz et thon

Ingrédients pour 4 personnes :



25 cl de crème
fraîche



400 gr de légumes
surgelés



2 boîtes
de thon



160 gr de
riz basmati



50 gr de fromage
râpé

Préparation:

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Dans une grande poêle, portez à ébullition la crème fraîche.
3. Incorporez les légumes surgelés. Faites cuire de 4 à 5 minutes à feu doux.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz.
5. Incorporez le thon et le riz cuit.
6. Beurrez un plat de cuisson et transférez-y la préparation.
Parsemez de fromage râpé.
7. Faites cuire au four de 25 à 30 minutes.



Casseroles de légumes, riz et thon





Poulet Basquaise

Ingrédients pour 4 personnes :



4 blancs
de poulet



4 poivrons
rouges



2 gousses
d'ail



1 kg de
tomates



4 càs d'huile
d'olive



2 oignons



160 gr
de blé



1 Bouquet
garni

Préparation:

1. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les en les passant sous l'eau et taillez-les en lanières. Dans un bol à part, écrasez l'ail et l'oignon.
2. Pelez les tomates, coupez-les et éliminez les parties dures internes. Faites chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une cocotte. Versez-y l'ail, l'oignon et les poivrons et faites-les revenir à feu doux pendant environ 5 min en veillant à mélanger continuellement avec une cuillère en bois. Rajoutez ensuite les tomates et faites cuire à couvert 20 min à feu doux afin que le mélange mijote.
3. Pendant ce temps, salez et poivrez les blancs de poulet, et faites-les dorer sur toutes les faces dans une sauteuse avec le reste d'huile d'olive. Quand le mélange tomates-poivrons est prêt, ajoutez à la préparation les morceaux de volaille et le bouquet garni.
4. Laissez cuire 35 min de manière à ce que le poulet prenne la couleur et la saveur des aromates. Pendant ce temps, cuisez le blé.



Poulet Basquaise





Gratin d'Aubergine Mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes :



2 aubergines



1 boîte de tomates
pelées



2 brins de
basilic



1 gousse d'ail



250 g de boeuf
haché



150 g de fromage
de chèvre



125 g de
mozzarella



4 càs
d'huile d'olive

Préparation:

1. Coupez les aubergines en rondelles fines. Faites-les sauter dans une sauteuse avec un peu d'huile, pendant 5 à 10 mn. Disposez-les sur un plat.
2. Hachez le basilic et l'ail. Versez 1 càs d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez la gousse d'ail, laissez dorer à feu doux pendant 3 mn. Ajoutez le bœuf haché. Faites cuire à feu vif pendant 5 mn, en remuant. Ajoutez les tomates concassées, du sel, du poivre, le basilic, et laissez mijoter pendant 10 mn.
3. Préchauffez le four sur 180°. Egouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Etalez un tiers des tranches d'aubergines dans un plat à gratin. Couvrez avec la moitié du bœuf à la tomate et du fromage de chèvre émietté. Renouvelez l'opération en terminant par une couche d'aubergines. • Ajoutez les tranches de mozzarella. Faites cuire 25 mn au four.



Gratin d'Aubergine Mozzarella

