Batch cooking pour 1 personne ou étudiant : 11 repas en 1 h 30, sans four

1 h 30	3	11	1
de session	plats	repas	personnes

Les plats

PLAT	PORTIONS	FRIGO	CONGÉL.
A Chili sin carne à congeler	4	4 j	3 mois
B Dahl de lentilles corail batch cooking	4	4 j	3 mois
C Salade de pâtes pesto tomates cerises	3	3 j	non

La semaine

Lundi	midi : C Salade de pâtes pesto tomates cerises soir : B Dahl de lentilles corail batch cooking
Mardi	midi : C Salade de pâtes pesto tomates cerises soir : A Chili sin carne à congeler
Mercredi	midi : C Salade de pâtes pesto tomates cerises soir : B Dahl de lentilles corail batch cooking
Jeudi	midi : B Dahl de lentilles corail batch cooking soir : A Chili sin carne à congeler
Vendredi	soir : A Chili sin carne à congeler · **congelé, sortir la veille**
Samedi	midi : B Dahl de lentilles corail batch cooking · **congelé, sortir la veille**
Dimanche	midi : A Chili sin carne à congeler · **congelé, sortir la veille**

La liste de courses (1 personnes)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **1** carotte
- ☐ ½ citron
- ☐ **4 gousses** d'ail
- ☐ ½ **botte** de basilic frais
- ☐ ½ **botte** de coriandre fraîche
- ☐ **15 g** de gingembre frais
- ☐ **230 g** de tomates cerises
- ☐ **2** ½ oignons
- ☐ **1** poivron rouge

CRÈMERIE, ŒUFS

- ☐ **1** ½ boules de mozzarella

ÉPICERIE SALÉE

- ☐ **975 ml** de bouillon de légumes
- ☐ **200 ml** de lait de coco
- ☐ **250 g** de lentilles corail
- ☐ **130 g** de lentilles vertes
- ☐ **240 g** de pâtes courtes (penne, fusilli)
- ☐ **110 g** de pesto au basilic

CONSERVES ET BOCAUX

- ☐ **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- ☐ **360 g** de haricots rouges
- ☐ **150 g** de maïs doux
- ☐ **600 g** de tomates concassées

ÉPICES, HERBES SÈCHES, CONDIMENTS

- [ ] **1 c. à café** de garam masala
- [ ] **1 c. à café** de paprika fumé
- [ ] **½ c. à café** de piment en poudre

PLACARD — À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- [ ] **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- [ ] **1 ½ c. à soupe** d'huile neutre (colza, tournesol)
- [ ] **½ c. à café** d'origan séché
- [ ] **2 c. à café** de cumin moulu
- [ ] **½ c. à café** de curcuma
- [ ] **2 feuilles** de laurier
- [ ] sel, poivre

Le déroulé de la session

0:00	10 min	Émincez les oignons du chili et du dahl, hachez l'ail, râpez le gingembre, coupez poivrons et carottes en dés. Rincez les deux lentilles.
0:10	10 min	**A** Cocotte à feu moyen : faites fondre oignons, poivrons et carottes, puis l'ail, le concentré et les épices.
0:20	5 min	**A** Lentilles vertes, tomates, bouillon et laurier : 30 minutes de mijotage, couvert aux trois quarts.
0:25	10 min	**B** Deuxième feu : faites fondre les oignons du dahl, puis l'ail, le gingembre et les épices.
0:35	25 min	**B** Lentilles corail, tomates, lait de coco et bouillon : 25 minutes à petit frémissement.
0:35	12 min	**C** Troisième feu : cuisez les pâtes 1 minute de moins que le paquet.
0:47	5 min	**C** Égouttez, passez les pâtes sous l'eau froide, huilez-les et étalez-les au frigo.
0:52	8 min	**C** Coupez les tomates cerises et la mozzarella en dés, laissez-la s'égoutter.
0:55	15 min	**A** Haricots rouges et maïs dans le chili, salez : 15 minutes à découvert.
1:00	5 min	**B** Salez le dahl, ajoutez le citron et étalez-le dans un plat large.
1:05	5 min	**C** Pâtes froides et pesto dans 3 boîtes, tomates et mozzarella par-dessus.
1:10	10 min	**A** Retirez le laurier et étalez le chili pour le refroidir.
1:20	10 min	En boîtes d'une portion, étiquetées : les salades et deux boîtes de chaque plat au frigo, le reste au congélateur.

Les recettes

A Chili sin carne en batch cooking : 8 portions vegan, 3 mois au congélateur

4 portions · préparation 20 min · cuisson 55 min · frigo 4 j · congélateur 3 mois

Le chili

- 1 ½ oignons
- 2 gousses d’ail
- 1 poivron rouge
- 1 carotte — en petits dés
- 130 g de lentilles vertes — sèches, rincées
- 400 g de tomates concassées
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 380 ml de bouillon de légumes
- 360 g de haricots rouges — égouttés et rincés, 3 boîtes de 400 g
- 150 g de maïs doux — égoutté

Les épices

- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café de piment en poudre — à doser selon les enfants
- ½ c. à café d’origan séché
- 2 feuilles de laurier
- 1 ½ c. à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

1. Émincez les oignons, hachez l'ail, coupez les poivrons et les carottes en petits dés. Rincez les lentilles.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu moyen. Faites-y fondre oignons, poivrons et carottes 8 minutes en remuant. Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et toutes les épices, et remuez 1 minute.
3. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, le bouillon et le laurier. Portez à frémissement, couvrez aux trois quarts et laissez mijoter 30 minutes à feu doux, en remuant toutes les 10 minutes pour que les lentilles n'attachent pas.
4. Ajoutez les haricots rouges et le maïs, salez, poivrez et poursuivez 15 minutes à découvert : les lentilles doivent être tendres et la sauce napper la cuillère. Ajoutez un peu d'eau si elle épaissit trop vite.
5. Retirez le laurier. Étalez le chili dans un plat large pour le faire refroidir vite, puis répartissez-le en boîtes dans les 2 heures. Étiquetez avec la date avant de congeler.

Conservation : Congelez le chili seul, sans le riz, qui se prépare le jour même. Laissez 2 cm de vide en haut des boîtes : la sauce gonfle en gelant. Vérifiez que votre bouillon est sans gluten si vous en avez besoin.

B Dahl de lentilles corail en batch cooking : 8 portions, 4 jours au frigo, 3 mois au congélateur

4 portions · préparation 15 min · cuisson 35 min · frigo 4 j · congélateur 3 mois

Le dahl

- 250 g de lentilles corail — rincées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 g de gingembre frais — râpé
- 200 g de tomates concassées
- 200 ml de lait de coco
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 ½ c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol)

Les épices

- 1 c. à café de cumin moulu
- ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de garam masala
- ½ c. à café de piment en poudre — facultatif
- sel, poivre

Au service

- ½ citron
- ½ botte de coriandre fraîche

1. Émincez finement les oignons, hachez l'ail, râpez le gingembre. Rincez les lentilles dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit presque claire.
2. Dans une grande casserole à feu moyen, faites fondre les oignons dans l'huile 8 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices, et remuez 1 minute.
3. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon. Portez à ébullition, puis laissez cuire 20 à 25 minutes à petit frémissement, à demi couvert, en remuant de temps en temps pour que le fond n'accroche pas.
4. Quand les lentilles sont fondues, salez, poivrez et ajoutez le jus d'un demi-citron. Laissez la texture un peu plus fluide que souhaité : le dahl épaissit en refroidissant.
5. Versez le dahl dans un plat large pour le refroidir vite, puis répartissez-le en boîtes dans les deux heures. Étiquetez avec la date avant de congeler.

Conservation : Le dahl épaissit beaucoup au froid : c'est normal, il se détend avec un peu d'eau au réchauffage. Le riz et la coriandre fraîche se préparent le jour du repas.

C Salade de pâtes au pesto et tomates cerises : 4 boîtes du midi, 3 jours au frigo

3 portions · préparation 15 min · cuisson 12 min · frigo 3 j

La salade

- 240 g de pâtes courtes (penne, fusilli)
- 110 g de pesto au basilic — vérifiez le fromage : sans présure animale pour un plat strictement végétarien
- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- 230 g de tomates cerises
- 1 ½ boules de mozzarella — de 125 g, ou autant de billes
- sel, poivre

Le jour même

- ½ botte de basilic frais

1. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et cuisez les pâtes 1 minute de moins que le temps indiqué sur le paquet : elles finissent de s'attendrir dans la sauce.
2. Égouttez les pâtes et passez-les aussitôt sous l'eau froide en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient froides au toucher. Égouttez-les bien, mélangez-les avec l'huile d'olive et étalez-les sur un grand plat. Mettez-les au réfrigérateur dans l'heure.
3. Pendant la cuisson, coupez les tomates cerises en deux et la mozzarella en dés de 1,5 cm. Laissez la mozzarella s'égoutter sur un papier absorbant.
4. Mélangez les pâtes froides et le pesto. Répartissez-les dans 4 boîtes, ajoutez les tomates et la mozzarella par-dessus, poivrez, fermez et rangez au réfrigérateur.
5. Le jour du repas, ajoutez quelques feuilles de basilic déchirées et remuez la salade.

Conservation : Ne se congèle pas : la mozzarella et les tomates rendent leur eau au dégel et les pâtes deviennent molles. Les pâtes cuites doivent être refroidies très vite et mises au froid dans l'heure.

Menu, recettes et quantités recalculables sur batch-du-dimanche.pages.dev/menus/1-personne-11-repas-petit-budget. Durées de conservation pour des plats refroidis rapidement et mis au froid dans les 2 heures.