Menu batch cooking famille et petit budget : 8 repas pour 4 en 2 h 10

2 h 10	4	8	4
de session	plats	repas	personnes

Les plats

PLAT	PORTIONS	FRIGO	CONGÉL.
A Bœuf carottes au Cookeo	8	3 j	3 mois
B Lentilles vertes carottes lardons à congeler	8	3 j	3 mois
C Gratin de pâtes au jambon	8	3 j	2 mois
D Dahl de lentilles corail batch cooking	8	4 j	3 mois

La semaine

Lundi	soir : A Bœuf carottes au Cookeo
Mardi	soir : C Gratin de pâtes au jambon
Mercredi	soir : B Lentilles vertes carottes lardons à congeler
Jeudi	soir : D Dahl de lentilles corail batch cooking
Vendredi	soir : A Bœuf carottes au Cookeo · **congelé, sortir la veille**
Samedi	midi : C Gratin de pâtes au jambon · **congelé, sortir la veille** soir : B Lentilles vertes carottes lardons à congeler · **congelé, sortir la veille**
Dimanche	midi : D Dahl de lentilles corail batch cooking · **congelé, sortir la veille**

La liste de courses (4 personnes)

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] **5** carottes
- [ ] **1** citron
- [ ] **11 gousses** d'ail
- [ ] **1,35 kg** de carottes
- [ ] **½ botte** de coriandre fraîche
- [ ] **30 g** de gingembre frais
- [ ] **½ botte** de persil plat
- [ ] **3 brins** de thym
- [ ] **7** oignons

BOUCHERIE, VOLAILLE

- [ ] **1,2 kg** de bœuf à braiser (paleron, joue)
- [ ] **330 g** de lardons

CRÈMERIE, ŒUFS

- [ ] **200 g** d'emmental râpé
- [ ] **60 g** de beurre
- [ ] **1,2 l** de lait

FRAIS (TRAITEUR, PÂTES FRAÎCHES)

- [ ] **8 tranches** de jambon blanc

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] **400 ml** de bouillon de bœuf
- [ ] **2,95 l** de bouillon de légumes
- [ ] **400 ml** de lait de coco
- [ ] **500 g** de lentilles corail
- [ ] **550 g** de lentilles vertes
- [ ] **600 g** de pâtes courtes (penne, fusilli)
- [ ] **270 ml** de vin blanc sec

CONSERVES ET BOCAUX

- [ ] **1 ½ c. à soupe** de concentré de tomate
- [ ] **400 g** de tomates concassées

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] **2 ½ c. à soupe** de farine de blé
- [ ] **60 g** de farine de blé

ÉPICES, HERBES SÈCHES, CONDIMENTS

- [ ] **1** bouquet garni
- [ ] **2 c. à café** de garam masala
- [ ] **½ c. à café** de piment en poudre

SURGELÉS

- [ ] **300 g** de petits pois surgelés

PLACARD — À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- [ ] **7 c. à soupe** d'huile neutre (colza, tournesol)
- [ ] **2 c. à café** de cumin moulu
- [ ] **1 c. à café** de curcuma
- [ ] **2 feuilles** de laurier
- [ ] **2 ½ c. à soupe** de moutarde de Dijon
- [ ] **1 pincée** de noix de muscade
- [ ] sel, poivre

Le déroulé de la session

0:00	20 min	Épluchez toutes les carottes (bœuf et lentilles), émincez tous les oignons, écrasez l'ail. Coupez le bœuf en cubes de 5 cm et épongez-le.
0:20	15 min	**A** Cookeo en mode dorer : colorez la viande en deux fournées, puis oignons, ail, concentré et farine. Déglacez.
0:35	50 min	**A** Carottes, bouillon, thym et laurier : sous pression 45 minutes. Il tourne seul.
0:35	10 min	**B** Cocotte : dorez les lardons, puis oignons et carottes.
0:45	40 min	**B** Lentilles, bouquet garni et bouillon froid, sans saler : 40 minutes à petits bouillons.
0:45	10 min	**C** Deuxième feu : faites cuire les pâtes 3 minutes de moins que le paquet. Préchauffez le four à 200 °C.
0:55	10 min	**C** Égouttez les pâtes. Même feu : béchamel au beurre, farine et lait froid.
1:05	10 min	**C** Mélangez pâtes, béchamel, jambon et petits pois, répartissez dans deux plats. Un plat filmé cru pour le congélateur.
1:15	25 min	**C** L'autre plat au four à 200 °C, jusqu'à ce qu'il soit doré.
1:15	10 min	**D** Le deuxième feu est libre : faites fondre les oignons du dahl, puis ail, gingembre et épices.
1:25	25 min	**D** Lentilles corail, tomates, lait de coco et bouillon : 25 minutes à petit frémissement.
1:25	5 min	**A** Décompressez le bœuf carottes : un cube doit se défaire à la fourchette.
1:30	5 min	**B** Retirez le bouquet garni des lentilles, poivrez, ajoutez la moutarde hors du feu.
1:35	10 min	Étalez le bœuf carottes et les lentilles dans deux plats larges pour les refroidir.
1:40	5 min	**C** Sortez le gratin et laissez-le tiédir.
1:50	5 min	**D** Salez le dahl, ajoutez le citron et étalez-le.
1:55	15 min	Portionnez tout, étiquetez. Au frigo : de quoi aller jusqu'à jeudi. Au congélateur : le reste, et le plat de gratin cru.

Les recettes

A Bœuf carottes au Cookeo : 6 portions en 35 minutes sous pression, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 25 min · cuisson 1 h 05 · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Le bœuf carottes

- 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron, joue) — coupé en cubes de 5 cm
- 1,35 kg de carottes — en rondelles de 1,5 cm
- 2 ½ oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 ½ c. à soupe de farine de blé
- 1 ½ c. à soupe de concentré de tomate
- 270 ml de vin blanc sec — ou autant de bouillon
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 2 ½ c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol)

Les aromates

- 3 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre

1. Coupez la viande en cubes de 5 cm et épongez-la. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses de 1,5 cm, émincez les oignons, écrasez l'ail.
2. Lancez le mode dorer avec l'huile. Faites colorer la viande en deux fournées, 5 minutes chacune : trop de morceaux à la fois et elle rend son eau au lieu de dorer. Réservez.
3. Faites fondre les oignons 3 minutes, ajoutez l'ail et le concentré, puis saupoudrez la viande remise dans la cuve de farine et remuez 1 minute. Déglacez au vin blanc en grattant le fond.
4. Ajoutez les carottes, le bouillon, le thym et le laurier, poivrez et salez légèrement. Le liquide doit arriver à hauteur de la viande sans la noyer. Fermez et lancez la cuisson sous pression 35 minutes ; comptez 10 minutes de montée en pression.
5. Décompressez, vérifiez qu'un cube se défait à la fourchette, sinon relancez 5 minutes sous pression. Retirez thym et laurier ; si la sauce est trop liquide, faites-la réduire 5 minutes en mode dorer.
6. Étalez le bœuf carottes dans un plat large pour le refroidir vite, puis mettez-le en boîtes dans les deux heures. Étiquetez avec la date avant de congeler.

Conservation : Les carottes se congèlent bien dans la sauce. N'ajoutez pas de pommes de terre en morceaux dans les boîtes : elles deviennent farineuses et spongieuses au congélateur. Cuisez-les ou faites une purée le jour du repas.

B Lentilles aux carottes et lardons en batch cooking : 6 portions, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 20 min · cuisson 50 min · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Les lentilles

- 550 g de lentilles vertes — rincées
- 330 g de lardons — fumés
- 5 carottes
- 2 ½ oignons
- 2 ½ gousses d'ail
- 1,75 l de bouillon de légumes — ou de l'eau
- 1 ½ c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol)
- 1 bouquet garni

Pour finir

- 1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon — facultatif
- ½ botte de persil plat — au service
- sel, poivre

1. Rincez les lentilles. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles de 1 cm, émincez les oignons, écrasez l'ail.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen et dorez les lardons 5 minutes. Ajoutez oignons et carottes et faites-les revenir 5 minutes dans la graisse rendue, avec l'ail en fin de cuisson.
3. Ajoutez les lentilles, le bouquet garni et le bouillon froid, sans saler : les lardons et le bouillon le sont déjà. Portez à ébullition, puis laissez frémir à couvert 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais entières.
4. Retirez le bouquet garni, goûtez, poivrez et salez si besoin. Hors du feu, ajoutez la moutarde si vous l'aimez. Il doit rester un peu de jus au fond de la cocotte.
5. Étalez les lentilles dans un plat large pour les refroidir vite et mettez-les en boîtes, avec leur jus, dans les deux heures. Étiquetez avec la date.

Conservation : Gardez un peu de jus de cuisson dans chaque boîte : sans liquide, les lentilles sèchent au congélateur et se réchauffent mal. Pas de pommes de terre en morceaux dans les boîtes, elles deviennent farineuses.

C Gratin de pâtes au jambon en batch cooking : 8 portions, 2 mois au congélateur

8 portions · préparation 25 min · cuisson 35 min · frigo 3 j · congélateur 2 mois

Les pâtes

- 600 g de pâtes courtes (penne, fusilli)
- 8 tranches de jambon blanc — environ 360 g, coupé en lanières
- 300 g de petits pois surgelés — facultatif

La béchamel

- 60 g de beurre
- 60 g de farine de blé
- 1,2 l de lait
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 pincée de noix de muscade
- 200 g d'emmental râpé — la moitié dans la sauce, la moitié sur le dessus
- sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, 3 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet. Ajoutez les petits pois surgelés 2 minutes avant la fin, puis égouttez.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait froid en fouettant et laissez épaissir 8 minutes à feu moyen. La sauce doit rester plus fluide qu'une béchamel classique : les pâtes vont en absorber une partie.
3. Hors du feu, ajoutez la moutarde, la muscade et la moitié de l'emmental. Salez peu (le jambon l'est déjà), poivrez. Mélangez avec les pâtes, les petits pois et le jambon.
4. Répartissez dans deux plats de 20 × 30 cm et couvrez du reste d'emmental. Pour congeler un plat, arrêtez-vous ici : laissez-le refroidir, couvrez-le de film et d'aluminium et mettez-le au congélateur dans les deux heures.
5. Enfournez l'autre plat à 200 °C pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
6. Laissez tiédir, découpez en parts et mettez au réfrigérateur ce qui ne se mange pas le jour même, dans les deux heures.

Conservation : Les pâtes ramollissent un peu à la congélation, d'où leur cuisson écourtée. Congelez le gratin assemblé, avant le passage au four : il ne cuira qu'une fois.

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

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

Le dahl

- 500 g de lentilles corail — rincées
- 2 oignons
- 4 gousses d’ail
- 30 g de gingembre frais — râpé
- 400 g de tomates concassées
- 400 ml de lait de coco
- 1,2 l de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe d’huile neutre (colza, tournesol)

Les épices

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

Au service

- 1 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.

Menu, recettes et quantités recalculables sur batch-du-dimanche.pages.dev/menus/famille-petit-budget-4-personnes. Durées de conservation pour des plats refroidis rapidement et mis au froid dans les 2 heures.