Menu batch cooking de la semaine 40 : 4 plats d'automne, 8 repas pour 4 en 2 h 45

2 h 45 de session · **4** plats · **8** repas · **4** personnes

Les plats

PLAT	PORTIONS	FRIGO	CONGÉL.
A Chili con carne à congeler	8	3 j	3 mois
B Poulet curry coco batch cooking	8	3 j	3 mois
C Lasagnes épinards ricotta à congeler	8	4 j	3 mois
D Velouté butternut lentilles corail au Cookeo	8	4 j	3 mois

La semaine

Lundi	soir : C Lasagnes épinards ricotta à congeler
Mardi	soir : B Poulet curry coco batch cooking
Mercredi	soir : A Chili con carne à congeler
Jeudi	soir : D Velouté butternut lentilles corail au Cookeo
Vendredi	soir : C Lasagnes épinards ricotta à congeler · **congelé, sortir la veille**
Samedi	midi : B Poulet curry coco batch cooking · **congelé, sortir la veille** soir : D Velouté butternut lentilles corail au Cookeo · **congelé, sortir la veille**
Dimanche	midi : A Chili con carne à congeler · **congelé, sortir la veille**

La liste de courses (4 personnes)

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] **4** carottes
- [ ] **1** citron vert
- [ ] **1** courge butternut
- [ ] **10 gousses** d'ail
- [ ] **½ botte** de coriandre fraîche
- [ ] **30 g** de gingembre frais
- [ ] **8** oignons
- [ ] **2** poivrons rouges

BOUCHERIE, VOLAILLE

- [ ] **1 kg** de bœuf haché
- [ ] **1,2 kg** de hauts de cuisse de poulet désossés

CRÈMERIE, ŒUFS

- [ ] **2** boules de mozzarella
- [ ] **200 ml** de crème liquide
- [ ] **80 g** de parmesan
- [ ] **500 g** de ricotta
- [ ] **2** œufs

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] **300 ml** de bouillon de bœuf
- [ ] **1,5 l** de bouillon de légumes
- [ ] **500 g** de feuilles de lasagne
- [ ] **800 ml** de lait de coco
- [ ] **150 g** de lentilles corail

CONSERVES ET BOCAUX

- [ ] **3 c. à soupe** de concentré de tomate
- [ ] **700 ml** de coulis de tomate
- [ ] **800 g** de haricots rouges
- [ ] **290 g** de maïs doux
- [ ] **1,6 kg** de tomates concassées

ÉPICES, HERBES SÈCHES, CONDIMENTS

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

SURGELÉS

- [ ] **1 kg** d'épinards hachés surgelés

PLACARD — À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- [ ] **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- [ ] **4 c. à soupe** d'huile neutre (colza, tournesol)
- [ ] **2 c. à café** d'origan séché
- [ ] **4 c. à café** de cumin moulu
- [ ] **1 c. à café** de curcuma
- [ ] **2 c. à soupe** de curry en poudre
- [ ] **2 feuilles** de laurier
- [ ] **2 pincées** de noix de muscade
- [ ] sel, poivre

Le déroulé de la session

0:00	15 min	Émincez d'un coup les oignons des quatre plats et hachez l'ail. Coupez les poivrons en dés et râpez les carottes du chili.
0:15	10 min	**A** Grande cocotte à feu vif : dorez le bœuf haché en deux fois, sans remuer les deux premières minutes.
0:25	10 min	**A** Faites fondre oignons, poivrons et carottes, puis l'ail, le concentré et les épices.
0:35	5 min	**A** Remettez la viande, versez tomates et bouillon, ajoutez le laurier. Couvert aux trois quarts, feu doux : il mijote seul une heure.
0:40	5 min	**C** Deuxième feu : faites fondre l'oignon des lasagnes dans une sauteuse, puis l'ail.
0:45	15 min	**C** Coulis et tomates concassées dans la sauteuse, origan : 15 minutes de frémissement à découvert.
0:45	10 min	**C** Pendant ce temps : pressez les épinards décongelés la veille et mélangez la farce ricotta, œufs, parmesan. Préchauffez le four à 180 °C.
1:00	15 min	**C** Montez les deux plats de 20 × 30 cm en trois couches.
1:15	45 min	**C** Les deux plats au four à 180 °C, couverts les 20 premières minutes.
1:15	10 min	**B** Dégraissez et coupez les hauts de cuisse en morceaux de 4 cm, râpez le gingembre.
1:25	15 min	**B** Cookeo en mode dorer : colorez le poulet en deux fois, puis les oignons, l'ail, le gingembre et les épices.
1:35	5 min	**A** Ajoutez haricots rouges et maïs au chili, salez : 15 minutes à découvert.
1:40	20 min	**B** Remettez le poulet, tomates et lait de coco : cuisson sous pression 10 minutes, montée comprise il tourne seul 20 minutes.
1:40	20 min	**D** Épluchez et coupez la butternut et les carottes du velouté.
1:50	10 min	**A** Retirez le laurier et étalez le chili dans un plat large pour le refroidir.
2:00	5 min	**C** Sortez les lasagnes, laissez-les reposer.
2:00	5 min	**D** Le Cookeo est pris : faites suer les oignons du velouté dans une grande casserole, avec le cumin et le gingembre.
2:05	25 min	**D** Courge, carottes, lentilles et bouillon : 25 minutes de frémissement à couvert.
2:05	5 min	**B** Décompressez le curry, faites réduire la sauce 5 minutes si elle est trop liquide.
2:10	10 min	**B** Curry dans un plat large ; le chili refroidi part en boîtes.
2:20	10 min	**C** Un plat de lasagnes au frigo pour lundi, l'autre filmé et emballé d'aluminium pour le congélateur.
2:30	5 min	**D** Mixez le velouté, salez, allongez d'eau chaude s'il est trop épais.
2:35	10 min	Velouté refroidi dans un évier d'eau froide puis en bocaux. Étiquetez toutes les boîtes et rangez : frigo pour lundi à jeudi, congélateur pour la suite.

Les recettes

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

8 portions · préparation 25 min · cuisson 1 h 30 · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Le chili

- 1 kg de bœuf haché — 5 à 15 % de matière grasse
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes — râpées, elles épaississent la sauce
- 800 g de tomates concassées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 800 g de haricots rouges — égouttés et rincés (2 boîtes de 400 g)
- 285 g de maïs doux — égoutté, facultatif
- 300 ml de bouillon de bœuf

Les épices

- 2 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café de piment en poudre — à doser selon les enfants
- 1 c. à café d'origan séché
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe d'huile neutre (colza, tournesol)
- sel, poivre

1. Émincez les oignons, hachez l'ail, coupez les poivrons en petits dés et râpez les carottes.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu vif. Faites-y dorer le bœuf haché en deux fois, sans remuer les deux premières minutes : il doit colorer, pas bouillir. Réservez.
3. Dans la même cocotte, faites fondre oignons, poivrons et carottes 8 minutes à feu moyen. Ajoutez l'ail, le concentré de tomate et toutes les épices, et remuez 1 minute.
4. Remettez la viande, versez les tomates concassées et le bouillon, ajoutez le laurier. Portez à frémissement, couvrez aux trois quarts et laissez mijoter 1 heure à feu doux en remuant de temps en temps.
5. Ajoutez les haricots rouges et le maïs, salez, poivrez et poursuivez 15 minutes à découvert : la sauce doit napper la cuillère.
6. Retirez le laurier. Pour le batch cooking, étalez le chili dans un plat large pour le faire refroidir vite, puis répartissez-le en boîtes dans les deux heures. Étiquetez avec la date avant de congeler.

Conservation : Congelez le chili seul : le riz se prépare le jour même, il supporte mal la décongélation.

B Poulet curry coco en batch cooking : 8 portions, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 25 min · cuisson 40 min · frigo 3 j · congélateur 3 mois

Le curry

- 1,2 kg de hauts de cuisse de poulet désossés — coupés en morceaux de 4 cm
- 2 oignons
- 4 gousses d’ail
- 30 g de gingembre frais — râpé
- 400 g de tomates concassées
- 800 ml de lait de coco — 2 boîtes de 400 ml
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe d’huile neutre (colza, tournesol)

Les épices

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

Au service

- 1 citron vert
- ½ botte de coriandre fraîche

1. Émincez les oignons, hachez l'ail, râpez le gingembre. Retirez l'excès de gras des hauts de cuisse et coupez-les en morceaux de 4 cm.
2. Lancez le mode dorer avec l'huile. Faites colorer le poulet en deux fois, 4 minutes par fournée, sans trop remuer. Réservez.
3. Toujours en mode dorer, faites fondre les oignons 4 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre, le concentré de tomate et les épices, et remuez 1 minute : elles doivent sentir fort sans brûler. Grattez le fond avec un peu de lait de coco.
4. Remettez le poulet, versez les tomates concassées et le reste du lait de coco, salez, poivrez. Fermez et lancez la cuisson sous pression 10 minutes. Comptez environ 10 minutes de montée en pression en plus.
5. Décompressez, ouvrez et goûtez. Si la sauce est trop liquide, laissez-la réduire 5 minutes en mode dorer, couvercle ouvert.
6. Versez le curry 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 : Congelez le curry seul : le riz se cuit le jour même, et la coriandre fraîche s'ajoute au service. La sauce coco peut sembler grainée après décongélation, elle redevient lisse en chauffant.

Lasagnes végétariennes épinards-ricotta : 8 portions, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 35 min · cuisson 1 h · frigo 4 j · congélateur 3 mois

La sauce tomate

- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- 700 ml de coulis de tomate
- 400 g de tomates concassées
- 1 c. à café d’origan séché
- sel, poivre

La farce

- 1 kg d’épinards hachés surgelés — décongelés et bien pressés
- 500 g de ricotta
- 2 œufs
- 80 g de parmesan — râpé ; choisissez un fromage à pâte dure sans présure animale pour un plat strictement végétarien
- 1 pincée de noix de muscade

Le montage

- 500 g de feuilles de lasagne — sans précuisson
- 2 boules de mozzarella — 125 g chacune, égouttées

1. Décongelez les épinards (la veille au réfrigérateur, ou 8 minutes au micro-ondes), puis pressez-les à pleines mains au-dessus de l'évier : il doit rester une boule compacte d'environ 700 g.
2. Émincez l'oignon et faites-le fondre 5 minutes dans l'huile à feu moyen. Ajoutez l'ail haché, remuez 1 minute.
3. Versez le coulis et les tomates concassées, ajoutez l'origan, salez, poivrez et laissez frémir 15 minutes à découvert.
4. Pendant ce temps, mélangez les épinards, la ricotta, les œufs, la moitié du parmesan et la muscade. Salez et poivrez.
5. Préchauffez le four à 180 °C. Dans deux plats de 20 × 30 cm, alternez sauce tomate, feuilles, farce aux épinards et sauce, sur trois couches. Finissez par la sauce, la mozzarella en tranches et le reste du parmesan.
6. Enfournez à 180 °C pour 45 minutes, couvert d'aluminium les 20 premières minutes. Pour congeler un plat cru, couvrez-le de film et d'aluminium au lieu de l'enfourner.
7. Laissez reposer 15 minutes avant de découper. Mettez les parts destinées au réfrigérateur au froid dans les deux heures.

Conservation : Congelez-les crues de préférence : la mozzarella cuite deux fois devient élastique et rend de l'eau. Pressez bien les épinards, sinon l'eau qu'ils libèrent au dégel détrempe les feuilles.

D Velouté de butternut aux lentilles corail : 8 bols au Cookeo, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 25 min · cuisson 30 min · frigo 4 j · congélateur 3 mois

Le velouté

- 1 courge butternut — environ 1,5 kg
- 150 g de lentilles corail — rincées
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

Au service

- 200 ml de crème liquide — facultatif, jamais avant congélation

1. Épluchez la butternut à l'économe, retirez les graines et coupez la chair en cubes de 3 cm : vous devez obtenir environ 1,1 kg. Épluchez et coupez les carottes en rondelles, émincez les oignons. Rincez les lentilles.
2. Lancez le mode dorer avec l'huile et faites suer les oignons 4 minutes. Ajoutez le cumin et le gingembre pour 1 minute.
3. Ajoutez la courge, les carottes, les lentilles et le bouillon. Fermez et lancez la cuisson sous pression 10 minutes, plus environ 10 minutes de montée en pression. Laissez retomber la pression 5 minutes avant de décompresser.
4. Mixez finement au mixeur plongeant, ajoutez la muscade, salez et poivrez. Allongez d'eau chaude si le velouté est trop épais.
5. Refroidissez le velouté vite, récipient posé dans un évier d'eau froide, puis mettez-le en bocaux ou en boîtes dans les deux heures. Étiquetez avec la date.

Conservation : Congelez le velouté sans la crème : ajoutée avant congélation, elle peut trancher au réchauffage. Versez-la dans la casserole ou dans le bol au moment de servir.