Menu batch cooking de la semaine 41 : 8 repas végétariens pour 4 en 2 h 10

2 h 11 de session · **4** plats · **8** repas · **4** personnes

Les plats

PLAT	PORTIONS	FRIGO	CONGÉL.
A Chili sin carne à congeler	8	4 j	3 mois
B Soupe de pois cassés au Cookeo	8	4 j	3 mois
C Dahl de lentilles corail batch cooking	8	4 j	3 mois
D Quiche sans pâte aux poireaux au four	8	3 j	2 mois

La semaine

Lundi	soir : D Quiche sans pâte aux poireaux au four
Mardi	soir : C Dahl de lentilles corail batch cooking
Mercredi	soir : A Chili sin carne à congeler
Jeudi	soir : B Soupe de pois cassés au Cookeo
Vendredi	soir : D Quiche sans pâte aux poireaux au four · **congelé, sortir la veille**
Samedi	midi : C Dahl de lentilles corail batch cooking · **congelé, sortir la veille** soir : B Soupe de pois cassés au Cookeo · **congelé, sortir la veille**
Dimanche	midi : A Chili sin carne à congeler · **congelé, sortir la veille**

La liste de courses (4 personnes)

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] **5** carottes
- [ ] **1** citron
- [ ] **10 gousses** d'ail
- [ ] **½ botte** de coriandre fraîche
- [ ] **30 g** de gingembre frais
- [ ] **1,2 kg** de poireaux
- [ ] **2 brins** de thym
- [ ] **7** oignons
- [ ] **1** poireau
- [ ] **2** poivrons rouges

CRÈMERIE, ŒUFS

- [ ] **150 g** d'emmental râpé
- [ ] **30 g** de beurre
- [ ] **200 ml** de crème liquide
- [ ] **500 ml** de lait
- [ ] **8** œufs

ÉPICERIE SALÉE

- [ ] **3,95 l** de bouillon de légumes
- [ ] **400 ml** de lait de coco
- [ ] **500 g** de lentilles corail
- [ ] **250 g** de lentilles vertes
- [ ] **500 g** de pois cassés

CONSERVES ET BOCAUX

- [ ] **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- [ ] **725 g** de haricots rouges
- [ ] **290 g** de maïs doux
- [ ] **1,2 kg** de tomates concassées

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ] **60 g** de farine de blé

ÉPICES, HERBES SÈCHES, CONDIMENTS

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

PLACARD — À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

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

Le déroulé de la session

0:00	20 min	Tout émincer d'un coup : oignons des quatre plats, ail, gingembre, poivrons et carottes du chili, poireaux de la quiche et de la soupe. Rincez lentilles et pois cassés.
0:20	10 min	**A** Cocotte à feu moyen : faites fondre oignons, poivrons et carottes, puis l'ail et les épices.
0:30	5 min	**A** Lentilles, tomates, bouillon et laurier : 30 minutes de mijotage, couvert aux trois quarts.
0:35	6 min	**B** Cookeo en mode dorer : faites suer oignon, poireau et carottes, puis ail et cumin.
0:41	42 min	**B** Pois cassés, bouillon, laurier et thym, sans saler : sous pression, puis 10 minutes de retombée naturelle — ils moussent.
0:41	15 min	**D** Deuxième feu : faites fondre les poireaux de la quiche au beurre, en remuant souvent.
0:56	5 min	**D** Préchauffez le four à 180 °C et fouettez l'appareil farine, lait, œufs, emmental.
1:01	45 min	**D** La quiche au four à 180 °C : elle est cuite quand le centre ne tremble plus.
1:01	10 min	**C** Le deuxième feu est libre : faites fondre les oignons du dahl, puis l'ail, le gingembre et les épices.
1:05	15 min	**A** Haricots rouges et maïs dans le chili, salez : 15 minutes à découvert.
1:11	25 min	**C** Lentilles corail, tomates, lait de coco et bouillon : 25 minutes à petit frémissement, en remuant de temps en temps.
1:20	10 min	**A** Retirez le laurier, étalez le chili dans un plat large.
1:25	8 min	**B** Décompressez la soupe, mixez-la, salez.
1:33	5 min	**B** La cuve dans un évier d'eau froide pour refroidir la soupe.
1:36	5 min	**C** Salez le dahl, ajoutez le citron, laissez-le un peu fluide et étalez-le dans un plat.
1:46	10 min	**D** Sortez la quiche, laissez-la reposer 10 minutes.
1:56	15 min	Découpez la quiche, mettez tout en boîtes et bocaux, étiquetez. Au frigo : une portion de chaque plat. Au congélateur : le reste.

Les recettes

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

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

Le chili

- 3 oignons
- 4 gousses d’ail
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes — en petits dés
- 250 g de lentilles vertes — sèches, rincées
- 800 g de tomates concassées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 750 ml de bouillon de légumes
- 725 g de haricots rouges — égouttés et rincés, 3 boîtes de 400 g
- 290 g de maïs doux — égoutté

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
- 3 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 Soupe de pois cassés au Cookeo : 8 bols de 300 ml, 4 jours au frigo, 3 mois au congélateur

8 portions · préparation 20 min · cuisson 50 min · frigo 4 j · congélateur 3 mois

La soupe

- 500 g de pois cassés — rincés
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 poireau — le blanc et le vert tendre
- 2 gousses d'ail
- 2 l de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu — facultatif

Les aromates

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

1. Rincez les pois cassés dans une passoire. Épluchez et coupez les carottes en rondelles, émincez l'oignon et le poireau lavé, écrasez l'ail.
2. Lancez le mode dorer avec l'huile et faites suer oignon, poireau et carottes 5 minutes en remuant. Ajoutez l'ail et le cumin pour 1 minute.
3. Ajoutez les pois cassés, le bouillon, le laurier et le thym, sans saler. Vérifiez que le niveau ne dépasse pas le repère maximum de la cuve. Fermez et lancez la cuisson sous pression 20 minutes, plus environ 12 minutes de montée en pression.
4. Laissez la pression retomber seule 10 minutes avant de décompresser : les pois cassés moussent et une décompression immédiate peut projeter par la soupape. Retirez laurier et thym.
5. Mixez la soupe au mixeur plongeant, salez et poivrez. Allongez d'un peu d'eau si elle est trop épaisse.
6. Versez la soupe dans un récipient large et placez-le dans un évier d'eau froide pour la refroidir vite, puis répartissez-la en bocaux ou boîtes dans les deux heures. Étiquetez avec la date.

Conservation : La soupe se fige au froid et devient presque une purée : c'est l'amidon des pois, pas un défaut. La crème ou les croûtons s'ajoutent au service, pas dans les boîtes.

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.

D Quiche sans pâte aux poireaux : 8 parts, 3 jours au frigo, 2 mois au congélateur

8 portions · préparation 30 min · cuisson 45 min · frigo 3 j · congélateur 2 mois

Les poireaux

- 1,2 kg de poireaux — 5 à 6 poireaux, blanc et vert tendre
- 30 g de beurre

L'appareil

- 8 œufs
- 60 g de farine de blé
- 500 ml de lait
- 200 ml de crème liquide
- 150 g d’emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

1. Fendez les poireaux en deux dans la longueur, rincez-les sous l'eau entre les feuilles pour chasser la terre, puis émincez-les en tranches de 1 cm.
2. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse, ajoutez les poireaux et une pincée de sel. Laissez-les fondre 15 minutes à feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide au fond : c'est ce qui évite une quiche qui rend de l'eau.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez la farine avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis ajoutez les œufs, le reste du lait, la crème, 100 g d'emmental, la muscade, du sel et du poivre. Incorporez les poireaux tiédis.
4. Versez dans un plat beurré de 24 × 30 cm, parsemez du reste d'emmental et enfournez à 180 °C pour 40 à 45 minutes. La quiche est cuite quand le centre ne tremble plus et qu'une lame en ressort propre.
5. Laissez reposer 10 minutes avant de découper en 8 parts. Mettez au réfrigérateur dans les deux heures ce qui ne se mange pas le jour même.

Conservation : Congelez-la cuite et découpée, jamais crue : l'appareil cru se sépare au dégel. Après congélation, la texture est un peu plus ferme et peut rendre une cuillère d'eau.
