



Le thème du mois de Mars 2022

Les plats mijotés

Le batch cooking !

Le batch cooking est la solution parfaite pour des repas variés et prêts d'avance.

Le secret ? **Organisation et planification !**

Le batch cooking consiste à préparer tous vos plats de la semaine en amont, pour libérer du temps et vous libérer psychologiquement de cette charge. Il s'agit de préparer plusieurs plats à l'avance de manière logique et organisée.

Deux solutions s'offrent à vous :

- 🕒 cuisiner chaque recette en avance pour n'avoir qu'à réchauffer (et dans ce cas il faudra congeler une partie)
- 🕒 préparer chaque aliment séparément et les assembler le moment venu



Nos idées de recettes

👉 Blanquette de la mer



Ingrédients pour 4 personnes:

700g de poisson – 10cl de vin blanc sec (1 verre) – 2 clous de girofle – 1 échalote hachée – 5 cl de crème fraîche allégée épaisse – 2 carottes – 2 blancs de poireaux – 5 champignons de Paris – quelques brins de basilic ou d'estragon frais (ou déshydraté) – poivre

Préparation:

Dans un faitout, verser ½ litre d'eau et le vin blanc sec. Ajouter les légumes émincés en rondelles, l'échalote, le poivre et les clous de girofle. Porter le tout à ébullition puis laisser cuire à couvert pendant 15 mn.

Couper le poisson en cubes de 4 cm de côté environ et ajouter les morceaux dans le faitout. A la reprise de l'ébullition, cuire 8 mn à couvert.

Ajouter la crème allégée, remuer délicatement et servir dans des assiettes creuses avec quelques pommes de terre vapeur ou du riz.

↳ Poulet au cumin

Ingrédients pour 6 personnes:

6 blancs de poulet – 3 patates douces – 1 gousse d’ail – ½ oignon – ½ bouquet de coriandre – 50g de raisins secs – 6 cl de vin blanc – 2 c. à soupe d’huile d’olive – 1L de bouillon de volaille – 1c. à café de cumin – 1c. à café de curcuma



Préparation:

Porter le bouillon à ébullition et y faire pocher le poulet environ 10 mn à feu moyen. Pendant ce temps, éplucher puis couper les patates douces en cubes de 2cm environ. Eplucher puis émincer l’ail et l’oignon.

Sortir les filets de poulet du bouillon (garder le bouillon) puis les émietter grossièrement dans un saladier à l’aide d’une fourchette.

Dans une cocotte, verser un peu d’huile d’olive puis les épices. Au bout d’une minute, ajouter l’oignon et l’ail émincés et mélanger jusqu’à ce qu’ils deviennent translucides.

Ajouter les patates douces, le vin blanc et au moins la moitié du bouillon. Laisser mijoter 40 mn à feu doux à couvert. Retirer le couvercle pendant le dernier quart d’heure puis ajouter le poulet.

Émincer la coriandre et la disposer avec les raisins secs au dernier moment.

↳ Goulasch



Ingrédients pour 6 personnes:

600g de bœuf à mijoter (type paleron) – 4 pommes de terre à chair ferme (type charlotte, amandine...) – 2 carottes – 2 gros oignons – 1 poivron rouge – 1 gousse d’ail – 4 brins de persil – 1,2L de bouillon de bœuf – 1 petite boîte de tomates pelées – 20 cl de vin rouge de table – 70g de concentré de tomates – 2 c. à soupe d’huile d’olive – 1 c. à soupe de paprika doux – ½ c. à café de cumin en poudre - sel

Préparation:

Eplucher et émincer les oignons et la gousse d’ail. Eplucher les pommes de terre et les carottes puis les couper en rondelles. Rincer le poivron, le sécher et le détailler en fines lanières.

Détailler la viande en cubes d’environ 2 cm.

Faire chauffer l’huile dans une cocotte à fond épais. Ajouter les cubes de viande et les laisser dorer à feu vif pendant 5 mn en mélangeant. Les retirer de la cocotte.

Ajouter l’ail, les oignons, le paprika et le cumin. Laisser dorer 3 à 4 mn.

Remettre la viande, puis ajouter les carottes, le poivron, le concentré de tomates, les tomates pelées, le vin et le bouillon de bœuf.

Saler et laisser mijoter 1h00.

Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 30 mn.

Rectifier l’assaisonnement si nécessaire, parsemer de persil haché et servir immédiatement.