

**Pascale  
Weeks**

*Edition Printemps*

**BATCH**

*Cooking*

**Je cuisine UNE FOIS le week-end  
pour toute LA SEMAINE**

**PHOTOGRAPHIES & STYLISME**  
Silvia Santucci

**750g**  
*De la vie dans la cuisine !*



# Introduction

Tout a commencé il y a presque 5 ans quand je suis redevenue salariée. *Exit* les journées de freelance à demeure où je pouvais préparer, à ma guise, mon déjeuner et le repas du soir pour ma famille. Je me suis retrouvée, comme des millions de personnes, à 19 h à la maison, à préparer un repas pour quatre personnes. En début de semaine, c'était assez facile. J'aimais bien sortir tout un tas de choses du réfrigérateur et bricoler un repas. Je garde un très bon souvenir de cette délicieuse salade préparée en 10 minutes chrono avec juste une cuisse de poulet, deux tranches de bacon, un reste de carottes râpées, un bol de céréales cuites et quelques feuilles restantes de laitue coupées en lanières.

La semaine avançant, c'était moins drôle, n'ayant pas le temps ou le courage de faire des courses à cause de l'enchaînement boulot, trajet, fatigue. J'ai alors pris la précaution de cuisiner un peu plus le week-end, des plats variés que je peux assembler comme il me plaît le reste de la semaine. Forte de mes astuces, j'ai même écrit un article en 2014 sur le site *750 g*, « Et si on cuisinait le dimanche pour la semaine ».

J'étais loin de me douter alors que ce principe portait un nom sur les sites, blogs et réseaux sociaux anglo-saxons : le « batch cooking », ou plus récemment « Meal Prep ».

L'idée d'en faire un livre pour partager cette expérience et quelques astuces

s'est imposée très naturellement et j'espère de tout cœur que cette manière de s'organiser en cuisine vous séduira et vous rendra service.

Le *batch cooking* tel que je vous le propose dans ce livre n'est pas un marathon du dimanche où l'on va passer sa journée à cuisiner tous les repas de la semaine, ni une manière de faire un ou deux plats en grande quantité à servir soir après soir. Le *batch cooking* est une séance de cuisine qui avoisine les 2 heures. On y prépare différentes bases que l'on assemble ensuite durant la semaine, de manière variée.

L'idée est d'une part de se libérer l'esprit la semaine sans se préoccuper de ce que l'on pourrait bien faire à manger le soir, d'autre part, de gagner du temps quand on rentre à la maison. On ne part pas d'une page blanche avec les yeux rivés sur l'heure mais on assemble les bases déjà disponibles/préparées, on fait ensuite des cuissons rapides et on apporte des petites touches finales. Vous ne serez plus jamais pris au dépourvu et vous allez vous régaler.

C'est aussi une façon de faire des économies — on évite le gros coup de flemme qui entraîne une commande de sushis — mais aussi la promesse de manger de manière plus saine, plus variée, en organisant à l'avance ses repas. Et comme c'est organisé, on jette moins.

Côté organisation : on programme sa séance de cuisine (de 2 heures) chaque

week-end ou à un autre moment dans la semaine. Le fait de cuisiner en une seule fois permet de faire des économies d'échelle. Nous savons tous qu'on est plus efficace, en cuisinant plusieurs plats en même temps. Par exemple, je vais éplucher tous mes légumes, les laver et les couper. Pendant que je fais rôtir des légumes, j'en fais cuire d'autres à la vapeur et je fais un houmous en même temps, etc. Je ne lave mon plan de travail, mes couteaux et ma planche qu'une seule fois.

Ce livre va vous guider pendant toute une année, saison après saison et vous aider ensuite à voler de vos propres ailes. Vous allez remarquer qu'en préparant à l'avance :

- 1 vinaigrette ;
- 1 sauce pour accompagner des pâtes ;
- 1 tartinade (houmous, rillettes de sardines, etc.) ;
- 2 légumes cuits ;
- 2 types de crudités râpés ou émincés ;
- 1 salade ;
- 2 féculents ;
- 1 ou 2 protéines ;

Vous allez pouvoir sans problème préparer 5 plats différents pour vous régaler toute la semaine et en toute sérénité.

Facile, non ?

## À LIRE AVANT DE COMMENCER

Cet ouvrage n'est pas un livre de recettes comme les autres mais une méthode pour préparer 16 menus. Chaque menu correspondant à 1 semaine et à une saison donnée.

### Pour chaque saison, je vous propose :

- 1 menu « **basique** » qui plaît au plus grand nombre ;
- 1 menu « **veggie** » qui séduira aussi beaucoup les non végétariens ;
- 1 menu « **du placard** » qui va mettre en valeur boîte de conserve et bocaux ;
- 1 menu « **comfort food** », une cuisine familiale et réconfortante.

### Les temps de préparation

Pour chaque menu, il faut compter entre 1 h 45 et 2 h 15 pour préparer toutes les bases. Chaque soir, il vous faudra entre 5 à 15 minutes pour préparer votre plat. Bien entendu, si vous le faites à plusieurs, vous allez gagner encore plus de temps.

J'aime bien faire cette séance de *batch cooking* le dimanche matin ou le dimanche soir, mais rien ne vous empêche de la faire en milieu de semaine. La seule règle est de préparer les bases quand les produits sont bien frais, c'est-à-dire peu de temps après les courses.

### Comment s'organiser ?

Pour préparer les bases d'un menu, vous n'allez pas suivre les 5 recettes de chaque jour. Je vous ai facilité la tâche en créant une marche à suivre qui mélange les étapes de préparation

de chaque recette afin de vous faire gagner du temps et de salir le moins de vaisselle possible. Je vous invite vraiment à suivre ma méthode dans l'ordre préconisé.

Vous allez laver tous les légumes puis, sur une seule planche, procéder à toutes les découpes avant de lancer les cuissons.

J'ai dans la mesure du possible regroupé les cuissons au four. Les temps de cuisson permettent de faire d'autres préparations en même temps, ainsi vous gagnerez du temps.

### **Les courses**

Afin que ce livre vous facilite vraiment le quotidien, j'ai préparé la liste des courses pour chaque menu. Par expérience, il arrive que l'on soit en rupture des ingrédients de base tels que l'huile, le vinaigre, les épices, la farine, le sel et le poivre. Ils sont donc présents sur chaque liste de courses. À vous de les rayer s'ils sont présents dans vos placards avant de vous rendre au supermarché.

### **Les ingrédients**

Rassurez-vous, dans les recettes, il n'y a pas d'ingrédients étranges pour lesquels vous devrez faire des kilomètres !

Certains produits ne se trouvent qu'en version bio, comme la purée d'amandes, les lentilles corail, le tofu soyeux, le tahini ou les graines de courge. Toutefois, les magasins bio se trouvent partout et l'offre en produits bio des grandes surfaces est de plus en plus complète. Vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes pour faire vos courses.

### **Le pain**

Dans chaque liste de courses, je vous demande d'acheter un pain de campagne de 500 g non tranché. Il va vous servir à préparer des tartines qui accompagneront les veloutés ou les salades. Les pains tranchés dans les boulangeries donnent souvent des tranches trop fines. Je préfère trancher le pain moi-même en tranches d'1,5 cm d'épaisseur.

### **Les pâtes et le riz**

À part pour une salade de pâtes dans un des menus d'été, je ne propose jamais de cuire les pâtes à l'avance. Je les respecte bien trop pour cela. En refroidissant, l'amidon forme une coque rigide autour de chacune, empêchant ainsi la symbiose entre la sauce et les pâtes. Il est donc préférable de les faire cuire avant de les manger ! Pour la salade de pâtes, vous assaisonneriez les pâtes à chaud pour éviter cet inconvénient.

Quant au riz, lorsqu'il est préparé façon pilaf, il supporte mieux d'être réchauffé.

### **La viande et le poisson**

C'était un peu le casse-tête de ce livre et du coup, il n'y a pas de poisson, sauf en version fumée ou en boîtes. C'est plus facile pour la viande. J'ai également considéré que nous ne mangeons pas nécessairement de la viande ou du poisson chaque soir de la semaine.

## Les quantités

Les recettes sont prévues pour quatre personnes mais s'adaptent à une famille de trois personnes et peuvent aussi se diviser pour deux.

Les menus sont adaptés à des personnes qui ont déjeuné raisonnablement le midi.

Bien entendu nous n'avons pas tous le même appétit. Rien ne vous empêche de rajouter, par exemple, un bon jambon à un plat qui n'en contient pas (merci à Lucie, une de mes testeuses pour l'astuce).

## Le choix et l'ordre des menus

J'ai passé du temps à les imaginer en partant de mes recettes préférées, testées et approuvées. Du coup, à part le coleslaw et les œufs brouillés que vous retrouverez à deux reprises (je n'y résiste pas), les menus sont variés pour ne pas manger semaine après semaine les mêmes choses. Par ailleurs, l'ordre des plats est prévu pour que les aliments les plus fragiles se consomment en début de semaine.

## Le matériel nécessaire

Nul besoin d'investir pour vous lancer dans le *batch cooking*. La seule chose que je vous recommande c'est d'acheter une grande planche à découper (40 × 30 cm), comme celles des cuisines professionnelles. Il s'agit de planches blanches, un peu lourdes et épaisses en polyéthylène qui se trouvent très facilement sur les sites en ligne. Elles respectent les règles d'hygiène et c'est fou le temps que l'on gagne quand

on n'est pas coincée sur une petite surface. Idem pour les couteaux qui doivent être bien aiguisés, afin de gagner du temps pour les découpes.

## Pour cuisiner les bases et les plats, il vous faudra :

- 2 casseroles
- 1 poêle
- 1 cocotte en fonte, ou autre, allant au four
- 1 sauteuse ou 1 grande poêle
- 1 plaque de cuisson allant au four
- 1 plat à gratin
- 1 petit robot de type mixeur pour les tartinades
- 1 blender ou un mixeur plongeant pour les veloutés
- 1 four
- 1 cuit vapeur ou le panier d'un *rice cooker*
- 1 GRANDE planche

## Les contenants

Laurent, l'un de mes testeurs, m'a confié qu'il avait eu peur de ne pas avoir assez de contenants avant de se lancer. Nul besoin de vous inquiéter, tout va très bien se passer !

Pour les vinaigrettes, j'utilise tout simplement des pots à confiture.

Pour le reste, j'utilise de plus en plus de contenants en verre (bols ou plats rectangulaires munis de couvercles). Le verre est le matériau le plus sain pour conserver les aliments car il n'y a pas de transfert de matières entre eux. C'est d'autant plus important si vous les réchauffez dans un four à micro-ondes.

## Hygiène et organisation du plan de travail

Même si nous ne cuisinons pas pour une collectivité, c'est important de respecter les règles de base, comme de commencer par se laver les mains avec du savon et de travailler sur des surfaces, avec des ustensiles et contenants propres.

Commencez toujours par vous occuper de tous les légumes non lavés. Pelez ceux qui en ont besoin, non pas au-dessus d'une planche mais au-dessus d'un bol qui servira de poubelle puis lavez-les avec les autres légumes qui ne nécessitent pas d'être pelés.

Coupez ensuite tous les légumes sur une planche propre. Si vous détaillez sur une planche des légumes non lavés, comme un chou-fleur ou des brocolis, lavez la planche avant de passer à la suite. Coupez viande, volaille et poisson après avoir coupé les légumes pour ne laver la planche qu'une seule fois.

Donnez un coup de propre à votre plan de travail régulièrement.

Commencez par sortir tous les ingrédients et les ustensiles avant de démarrer, histoire de ne pas courir partout et de ne pas ouvrir placards et tiroirs avec les mains mouillées.

Prenez un contenant haut, type un grand mug ou bocal sans couvercle, ajoutez un peu d'eau dedans et mettez-y 2 grandes cuillères, 2 petites cuillères et 2 fourchettes qui vous serviront à mesurer huile, vinaigre, etc., à goûter, à battre des œufs... Vous les aurez toujours à disposition et je peux vous dire que c'est bien pratique.

## La conservation des aliments

Vous allez remarquer que les produits les plus frais, comme la salade, sont proposés les premiers soirs. Le dernier soir, il y a très souvent des pâtes car, à moins d'avoir une machine de mise sous vide, il est difficile de conserver des produits frais pendant 5 jours dans une cuisine de particulier.

Dans une cuisine professionnelle, il existe des cellules de refroidissement pour refroidir les préparations avant de les stocker au réfrigérateur ou au congélateur. À la maison, on ne peut pas vraiment mettre des aliments très chauds au frais.

### Mes astuces pour vous simplifier la vie

Mettez les aliments chauds dans un contenant propre et recouvrez-les partiellement d'un couvercle. Quand les aliments arrivent à température ambiante, essuyez le couvercle, qui est mouillé à cause de la condensation, à l'aide d'un papier absorbant ou d'un torchon propre. Fermez et placez au frais.

Vous pouvez aussi poser à la surface des aliments un film étirable durant le refroidissement. Quand les aliments sont à température ambiante, retirez le film étirable, fermez et réservez au frais. Mettez des contenants vides au congélateur avant de démarrer la cuisine pour refroidir plus rapidement les préparations et suivez l'une ou l'autre des astuces ci-dessus.

**RÉGALEZ-VOUS, PRENEZ PLAISIR  
À CUISINER ET VOUS VERREZ  
QUE LA CUISINE DU QUOTIDIEN  
EST TRÈS CHOUETTE !**

basique

# Menu

## BASIQUE



Mes préparations  
à l'avance



**1 SALADE  
DE POMMES DE TERRE  
RÔTIÉS**



**1 SAUCE  
POUR PIZZA**

**1 VELOUTÉ  
DE MAÏS**



**1 TABOULÉ  
DE CHOU-FLEUR**

# Menu de la semaine



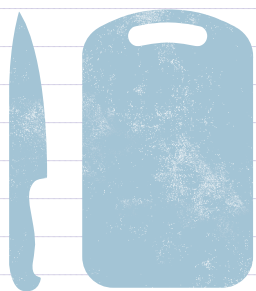
Soir 1	Soir 2	Soir 3	Soir 4	Soir 5
Salade de pommes de terre rôties aux petits pois et bresaola	Poulet sauté aux oignons et taboulé de chou-fleur	Tortillas pizza aux tomates cerises, mimolette, feta et salade de carottes râpées	Tartines à l'avocat et œufs à la coque	Velouté de maïs à la feta, tartines de Wasa® au jambon de Bayonne



## Ma liste de courses

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS FRAIS	PRODUITS SURGELÉS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 petit chou-fleur (300 g)</li> <li>■ 500 g de carottes</li> <li>■ 750 g de pommes de terre grenaille</li> <li>■ 250 g de tomates cerises</li> <li>■ 1 botte de ciboulette</li> <li>■ ½ bouquet de persil plat</li> <li>■ 2 oignons rouges</li> <li>■ 1 oignon</li> <li>■ 2 avocats</li> <li>■ 1 citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4 filets de poulet</li> <li>■ 100 g de bresaola</li> <li>■ 120 g de jambon de Bayonne</li> <li>■ 20 cl de crème liquide</li> <li>■ 200 g de feta</li> <li>■ 125 g de mimolette jeune</li> <li>■ 4 œufs</li> <li>■ 40 g de beurre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 125 g de petits pois surgelés</li> </ul> <p><b>PRODUITS SECS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 pain de campagne de 500 g non tranché</li> <li>■ 1 paquet de Wasa®</li> <li>■ 4 galettes tortilla au blé</li> </ul> <p><b>BOÎTES, BOCAUX ET CONDIMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 boîte de maïs (poids et égoutté : 285 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 boîte de maïs (poids net égoutté : 140 g)</li> <li>■ 1 boîte de pulpe de tomates de 400 g</li> <li>■ Cubes de bouillon de légumes</li> <li>■ Miel</li> <li>■ Moutarde</li> <li>■ Huile d'olive</li> <li>■ Vinaigre balsamique</li> <li>■ Piment d'Espelette</li> <li>■ Sucre roux</li> <li>■ Fleur de sel</li> <li>■ Sel et poivre du moulin</li> </ul>

# MA *Cooking* SESSION



## PRÉPAREZ

- les crudités
- le taboulé de chou-fleur
- la salade de pommes de terres rôties
- le poulet sauté aux oignons
- la sauce tomate
- la vinaigrette
- le velouté de maïs
- le pain

### PELEZ ET LAVEZ LES CAROTTES ET OIGNONS

Pelez les oignons, les carottes puis lavez-les.

### LAVEZ LES POMMES DE TERRE

Lavez les pommes de terre puis séchez-les, sans les peler.

### PRÉPAREZ LES OIGNONS

Coupez les 2 oignons rouges en fines tranches puis détachez les anneaux entre vos doigts. Mettez-les dans un bol. Ciselez l'autre oignon et mettez-le dans un autre bol.

### RÉSERVEZ LES CAROTTES

Râpez les carottes, mettez-les dans un contenant, salez, mélangez, couvrez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
LE TABOULÉ  
DE CHOU-FLEUR**

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, lavez-les puis séchez-les. Mixez les bouquets de chou-fleur par à-coups afin d'obtenir une semoule. Versez dans un bol, salez, poivrez et mélangez. Ajoutez 2 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.s. de jus de citron et mélangez. Mettez le reste du citron dans un bocal type pot de confiture et placez-le au frais. Ciselez le persil plat et ajoutez-le à la semoule. Mélangez. Réservez dans un contenant, fermez et conservez au frais.

**FAITES CUIRE  
LES POMMES  
DE TERRE RÔTIES  
ET LES PETITS  
POIS**

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur. Mettez-les dans un plat allant au four, sur une seule couche si possible. Ajoutez 1 c.à.s. d'huile d'olive, un peu de sel, mélangez bien et enfournez 30 min. Pendant ce temps, plongez les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 1 min. Égouttez.

**PRÉPAREZ  
LE POULET SAUTÉ  
AUX OIGNONS**

Faites chauffer 1 c.à.s. d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les oignons rouges, 1 c.à.s. d'eau, un peu de sel, mélangez, couvrez et laissez mijoter pendant 8 min. Coupez chaque filet de poulet en 6 lanières, mettez-les dans un bol et salez. Ajoutez aux oignons rouges 2 c.à.c. de vinaigre balsamique, 1 c.à.c. de sucre roux, augmentez le feu de moyen à vif, laissez cuire pendant 2 min, sans couvrir et en mélangeant sans cesse. Versez les oignons dans un grand bol, ajoutez dans la poêle 1 c.à.s. d'huile d'olive et faites chauffer à feu vif. Ajoutez la moitié du poulet et faites revenir pendant 1 min et 30 sec sans le mélanger. Le poulet doit être doré. Retournez-le et prolongez la cuisson d'1 min et 30 sec. Ajoutez 1 c.à.s. d'eau et laissez cuire pendant 1 min en mélangeant bien. Versez la préparation dans le bol contenant les oignons rouges, laissez refroidir. Faites cuire le reste du poulet de la même manière. Versez le poulet aux oignons dans un contenant, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
LA SALADE  
DE POMMES  
DE TERRE RÔTIÉS**

Testez la cuisson des pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau, elles doivent être bien dorées et tendres. Versez les pommes de terre cuites dans un grand bol, ajoutez 3 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.c. de vinaigre balsamique, les petits pois, un peu de fleur de sel, du poivre du moulin et mélangez bien. Couvrez le bol et conservez à température ambiante.

**FAITES CUIRE  
LA SAUCE TOMATE**

Dans une poêle, faites revenir la moitié de l'oignon émincé dans 1 c.à.s. d'huile d'olive. Ajoutez la pulpe de tomates, un peu de sel et faites-la revenir de 10 à 20 min à feu moyen, jusqu'à obtenir une sauce épaisse qui ne contient plus de liquide.

**FAITES CUIRE  
LE VELOUTÉ  
DE MAÏS**

Préparez 50 cl de bouillon de légumes. Dans une casserole, faites revenir le reste de l'oignon ciselé dans 1 c.à.s. d'huile d'olive à feu doux. Ajoutez la plus grande boîte de maïs égoutté, un peu de sel, le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 min.

**PRÉPAREZ  
LA VINAIGRETTE**

Mettez dans un pot à confiture 3 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.s. de vinaigre balsamique, ½ c.à.c. de miel, ½ c.à.c. de moutarde, un peu de sel et de poivre. Fermez, secouez et placez au frais.

**RÉSERVEZ  
LA SAUCE TOMATE**

La cuisson de la sauce tomate est terminée, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un bocal, laissez refroidir, fermez et placez au frais.

**CONGELEZ  
LE VELOUTÉ  
DE MAÏS**

Mixez le velouté de maïs, versez dans un bol et laissez refroidir. Puis, transvasez-le dans un sac de congélation et congelez.

**CONGELEZ  
LE PAIN**

Coupez 8 tranches de pain de campagne, mettez-les dans un sac de congélation et congelez. Gardez le reste pour le petit-déjeuner.

basique

# Soir 1

## Salade de pommes de terre rôties aux petits pois et bresaola

1. Coupez la bresaola en lanières.
2. Répartissez la salade de pommes de terre sur 4 assiettes, ajoutez la bresaola et servez.



basique

# Soir 2

## Poulet sauté aux oignons et taboulé de chou-fleur



1. Réchauffez dans une poêle ou au four à micro-ondes le poulet aux oignons rouges.
2. Vérifiez l'assaisonnement du taboulé au chou-fleur.
3. Servez le poulet avec le taboulé.



# Soir 3

## Tortillas pizza aux tomates cerises, mimolette, feta et salade de carottes râpées

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Lavez les tomates cerises puis coupez-les en deux.
3. Posez les tortillas sur 2 plaques de cuisson.
4. Étalez sur chaque tortilla la sauce tomate en laissant un bord libre de 2 cm.
5. Parsemez de mimolette râpée, ajoutez la moitié de la feta émiettée et les tomates cerises, face bombée sur le dessous.
6. Badigeonnez le bord libre avec de l'huile d'olive, ajoutez un filet d'huile d'olive sur la garniture puis enfournez pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés.
7. Pendant la cuisson, mélangez les carottes râpées avec la vinaigrette et servez en accompagnement.

basique



## Soir 4

### Tartines à l'avocat et œufs à la coque

1. Faites bouillir une casserole d'eau, plongez 4 œufs et laissez cuire pendant 3 min.
2. Écrasez la chair des avocats à la fourchette puis ajoutez un peu de jus de citron.
3. Sortez 8 tranches de pain du congélateur, faites-les griller au grille-pain (il n'est pas utile d'attendre la décongélation).
4. Tartinez la moitié des tranches avec la chair de l'avocat. Beurrez le reste et coupez en mouillettes.
5. Servez avec les œufs à la coque.

# Soir 5

## Velouté de maïs à la feta, tartines de Wasa® au jambon de Bayonne



**1.** Réchauffez doucement le velouté de maïs dans une casserole avec la crème liquide et un peu de piment d'Espelette. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

**2.** Répartissez le velouté dans 4 bols. Ajoutez la petite boîte de maïs égoutté (140 g) et le reste de la feta émiettée.

**3.** Servez avec des Wasa® beurrées et recouvertes de jambon de Bayonne.

veggie

# Menu VEGGIE



Mes préparations  
à l'avance



**DES NOUILLES  
CHINOISES**

**DU CHOU BLANC  
RÂPÉ**

**1 PAIN  
DE CAMPAGNE**

**1 VELOUTÉ  
DE PATATES DOUCES**

**1 VINAIGRETTE**

**1 DIP AU TOFU SOYEUX  
ET OLIVES VERTES**

# Menu de la semaine



## Soir 1

Salade de quinoa, aux asperges, parmesan et amandes grillées

## Soir 2

Nouilles sautées aux carottes, oignons nouveaux et amandes

## Soir 3

Mélange de céréales, carottes à la chermoula et dip au tofu soyeux et olives vertes

## Soir 4

Tartines à l'œuf au plat, salade de chou blanc aux raisins secs

## Soir 5

Velouté de patates douces, pain pita et dip au tofu soyeux et olives vertes



# Ma liste de courses

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS FRAIS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 700 g de patates douces</li> <li>■ 1 kg de carottes</li> <li>■ 1 botte d'asperges vertes</li> <li>■ 1 laitue</li> <li>■ 4 oignons nouveaux</li> <li>■ ½ chou blanc</li> <li>■ 2 citrons verts</li> <li>■ 1 oignon</li> <li>■ 1 gousse d'ail</li> <li>■ 1 bouquet de persil plat</li> <li>■ 1 bouquet de coriandre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 400 g de tofu soyeux</li> <li>■ 100 g de parmesan</li> <li>■ 6 œufs</li> </ul> <p><b>PRODUITS SECS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 300 g de quinoa</li> <li>■ 250 g de nouilles chinoises</li> <li>■ 300 g de mélange de céréales</li> <li>■ 1 pain de campagne de 500 g</li> <li>■ 4 pains pita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 200 g d'amandes entières</li> <li>■ 3 poignées de raisins secs</li> </ul> <p><b>BOÎTES, BOCAUX ET CONDIMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 bocal d'olives vertes dénoyautées (poids net égoutté : 175 g)</li> <li>■ 20 cl de lait de coco</li> <li>■ Sauce soja</li> <li>■ Moutarde à l'ancienne</li> <li>■ Miel liquide</li> <li>■ Épices mexicaines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cubes de bouillon de légumes</li> <li>■ Cumin en poudre</li> <li>■ Piment d'Espelette</li> <li>■ Huile d'olive</li> <li>■ Vinaigre balsamique</li> <li>■ Sucre</li> <li>■ Fleur de sel</li> <li>■ Sel et poivre du moulin</li> </ul>

# MA *Cooking* SESSION



## PRÉPAREZ

- les légumes
- les crudités
- les amandes grillées
- le velouté
- les carottes à la chermoula
- le quinoa
- les nouilles chinoises
- le dip
- la vinaigrette
- le pain

### **PRÉPAREZ LES LÉGUMES ET LES CRUDITÉS**

Pelez les patates douces et les carottes puis lavez-les. Sur une grande planche, coupez les patates douces en dés de 2 cm. Mettez-les dans un bol. Râpez 2 carottes, mettez-les dans un contenant, salez, mélangez, fermez et placez au frais.

Coupez le reste des carottes en rondelles de 2 cm et mettez-les dans un bol.

Retirez la première couche du chou blanc, coupez-le en deux puis retirez la partie un peu dure qui se trouve à la base. Émincez le chou très finement à l'aide d'un couteau, mettez-le dans un contenant, salez, mélangez, fermez et placez au frais. Toujours sur la même planche, pelez l'ail et l'oignon. Râpez l'ail et ciselez l'oignon.

Ciselez 10 g de pluches de persil plat et 10 g de pluches de coriandre.

Mettez l'oignon et l'ail dans 2 bols différents et les herbes dans un autre bol.

Ciselez les oignons de printemps (le blanc et les  $\frac{3}{4}$  des tiges vertes), mettez-les dans un contenant, fermez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
ET RÉSERVEZ  
LES ASPERGES** Retirez les extrémités des asperges, lavez-les puis faites-les cuire à la vapeur en les gardant encore croquantes. Mettez-les dans un contenant tapissé de papier absorbant, fermez et placez au frais.

**RÉSERVEZ  
LA SALADE** Lavez la salade, séchez-la, mettez-la dans un contenant tapissé de papier absorbant, fermez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
LES AMANDES  
GRILLÉES** Préchauffez votre four à 165 °C. Mélangez les amandes dans un bol avec 1 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.c. rase de fleur de sel, 2 c.à.c. d'épices mexicaines. Étalez les amandes sur une plaque de cuisson sur une seule couche. Enfourez pour une vingtaine de minutes en mélangeant deux fois pendant la cuisson. Versez sur une assiette, laissez refroidir, versez dans un bocal, fermez puis conservez à température ambiante.

**FAITES REVENIR  
L'OIGNON ET LANCEZ  
LA CUISSON  
DES CAROTTES** Pendant la cuisson des amandes, faites chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites-le revenir pendant 5 min à feu doux. Lancez la cuisson des rondelles de carottes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée.

**FAITES CUIRE  
LES PATATES  
DOUCES** Dans la cocotte, ajoutez les dés de patates douces, mélangez, ajoutez 40 cl de bouillon, un peu de sel et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**PRÉPAREZ  
LES CAROTTES  
À LA CHERMOULA** Pressez 1 citron vert. Quelques minutes avant la fin de cuisson des carottes, versez dans une grande sauteuse 6 c.à.s. d'huile et l'ail. Faites chauffer à feu doux, en mélangeant, afin de ne pas colorer l'ail. Ajoutez 3 c.à.c. de cumin, du sel et mélangez pendant quelques secondes à feu moyen. Ajoutez le jus de citron, mélangez, ajoutez le persil et la coriandre mélangez et faites revenir pendant 30 sec. Ajoutez les carottes, mélangez et prolongez la cuisson de 30 sec. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un contenant, laissez refroidir, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
LE VELOUTÉ**

Quand les patates douces sont tendres (vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau), mixez-les avec le lait de coco, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans un bol, laissez refroidir. Placez la préparation dans un sac de congélation et congelez.

**FAITES CUIRE  
LES NOUILLES**

Faites bouillir une casserole d'eau. Hors du feu, ajoutez les nouilles et couvrez pendant 4 min.

**PRÉPAREZ  
LA VINAIGRETTE**

Mettez dans un pot à confiture 6 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.s. de vinaigre balsamique, 1 c.à.c. de miel liquide, 1 c.à.c. de moutarde à l'ancienne, un peu de sel et de poivre. Fermez, secouez et placez au frais.

**RÉSERVEZ  
LES NOUILLES**

Séparez les nouilles à l'aide d'une fourchette, goûtez pour vérifier la cuisson, égouttez, rincez sous l'eau froide puis égouttez à nouveau. Versez dans un contenant avec 2 c.à.s. d'huile d'olive, mélangez, couvrez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
ET RÉSERVEZ  
LE QUINOA**

Rincez le quinoa, mettez-le dans la casserole qui a servi à la cuisson des nouilles et recouvrez avec 60 cl d'eau. Ajoutez ½ à 1 c.à.c. de sel rase, portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption, soit pendant 10 min. Ôtez le quinoa du feu, couvrez et laissez reposer 5 min. Égrainez le quinoa, versez dans un contenant, laissez refroidir, couvrez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
ET RÉSERVEZ  
LE DIP**

Pendant la cuisson du quinoa : mixez le tofu soyeux bien égoutté avec les olives vertes, salez, ajoutez un peu de piment d'Espelette, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un bocal, fermez et placez au frais.

**CONGELEZ  
LE PAIN**

Coupez 4 tranches de pain de campagne, mettez-les dans un sac de congélation et congelez. Gardez le reste pour le petit-déjeuner.

# Soir 1

## Salade de quinoa, aux asperges, parmesan et amandes grillées

1. Détaillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un économe.
2. Concassez grossièrement les amandes et gardez-en la moitié pour le lendemain.
3. Coupez la salade en lanières, versez dans un grand bol, ajoutez la moitié de la vinaigrette, mélangez puis répartissez sur 4 assiettes.
4. Recouvrez de quinoa, ajoutez les asperges, le parmesan et les amandes.





# Soir 2

**Nouilles  
sautées  
aux carottes,  
oignons  
nouveaux  
et amandes**

- 1.** Sortez les nouilles du réfrigérateur.
- 2.** Dans un petit bol, mélangez à la fourchette 2 œufs, 3 c.à.s. d'eau, 1 c.à.c. de sucre et 4 c.à.s. de sauce soja.
- 3.** Faites chauffer 1 c.à.s. d'huile d'olive dans un wok, ajoutez les carottes râpées et les oignons nouveaux et faites-les revenir pendant 1 min. Ajoutez les nouilles et mélangez bien pendant 1 min, afin que les nouilles soient bien chaudes.
- 4.** Ajoutez le contenu du petit bol et mélangez pendant 30 sec avant de servir.
- 5.** Servez avec le reste des amandes concassées.

# Soir 3

## Mélange de céréales, carottes à la chermoula et dip au tofu soyeux et olives vertes

1. Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-y cuire les céréales selon les indications du paquet.
2. Égouttez puis répartissez les céréales sur 4 assiettes.
3. Ajoutez les carottes à la chermoula et servez avec la moitié du dip au tofu soyeux et olives vertes.



veggie



## Soir 4

**Tartines  
à l'œuf au plat,  
salade  
de chou blanc  
aux raisins  
secs**

**1.** Dans un saladier, mélangez le chou blanc avec le reste de la vinaigrette et les raisins secs.

**2.** Faites fondre du beurre dans une poêle et faites-y cuire les œufs au plat, deux par deux.

**3.** Sortez le pain du congélateur et faites-le griller au grille-pain (il n'est pas utile d'attendre la décongélation).

**4.** Disposez chaque œuf sur une tartine de pain grillé, salez, poivrez. Servez avec la salade de chou blanc.

# Soir 5

## Velouté de patates douce, pain pita et dip au tofu soyeux et olives vertes



1. Réchauffez doucement le velouté de patates douces.
2. Faites griller le pain pita au grille-pain ou au four.
3. Servez le velouté, accompagné du pain pita et du reste de dip au tofu soyeux et olives vertes.

# Menu

## DU PLACARD



Mes préparations  
à l'avance



**DES GALETTES  
DE POIS CHICHES**



**1 LAITUE**



**1 DIP  
D'ARTICHAUT**



**DU POULET**



**1 VINAIGRETTE**

# Menu de la semaine



## Soir 1

Parmentier  
de bœuf  
haché  
aux  
courgettes  
et salade

## Soir 2

Galettes  
de pois  
chiches,  
salade  
et fromage  
blanc  
aux herbes

## Soir 3

Wraps  
de poulet,  
pousses  
d'épinard,  
dip  
d'artichaut  
et carottes  
râpées

## Soir 4

Salade de  
vermicelles  
de riz  
au saumon,  
maïs,  
herbes et  
cacahuètes

## Soir 5

Oufs  
brouillés  
aux tomates  
séchées  
et muffins  
anglais  
toastés



# Ma liste de courses

<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	de brebis	<b>BOÎTE, BOCAUX ET CONDIMENTS</b>	net égoutté :
	■ 1 yaourt au lait de brebis		200 g)
■ 750 g de pommes de terre à chair farineuse	■ 11 œufs	■ 1 bocal de courgettes à la provençale (poids net égoutté : 600 g)	■ 1 bocal de haricots blancs (poids net égoutté : 250 g)
■ 4 carottes	<b>PRODUITS SURGELÉS</b>	■ 2 boîtes de pois chiches (poids net égoutté : 260 g pour chaque)	■ 1 bocal de tomates séchées
■ 1 laitue	■ Herbes surgelées	■ 2 boîtes de filets de saumon au naturel (125 g pour chaque)	■ Miel liquide ■ Moutarde ■ Sauce nuoc môm ■ Huile de sésame
■ 6 poignées de pousses d'épinard	<b>PRODUITS FRAIS</b>	■ 1 boîte de maïs (poids net égoutté : 285 g)	■ Huile d'olive ■ Vinaigre balsamique ■ Cumin moulu ■ Thym séché
■ 1 citron jaune	■ 3 nids de vermicelles de riz	■ 1 bocal d'artichauts à l'huile d'olive (poids	■ Paprika ■ Sucre ■ Gros sel ■ Sel et poivre du moulin
■ 1 citron vert	■ 8 galettes tortilla de blé ou de maïs		
■ 1 oignon rouge	■ 4 muffins anglais		
<b>PRODUITS FRAIS</b>	■ 4 poignées de cacahuètes		
■ 4 steaks hachés de bœuf	■ Maïzena®		
■ 4 filets de poulet			
■ 200 g de fromage blanc au lait			

# MA *Cooking* SESSION



## PRÉPAREZ

- les pommes de terres
- les légumes
- les crudités
- la base du parmentier
- le poulet
- les galettes de pois chiches
- les vermicelles de riz
- les vinaigrettes
- le dip

### PELEZ ET LAVEZ LES LÉGUMES

Pelez les pommes de terre et les carottes puis lavez-les.

### FAITES CUIRE LES POMMES DE TERRE

Coupez les pommes de terre en deux, mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Ajoutez du gros sel, baissez le feu, laissez cuire à feu frémissant jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (un couteau doit facilement s'enfoncer dans la chair).

### RÂPEZ ET RÉSERVEZ LES CAROTTES

Râpez les carottes, ajoutez un peu de sel, mélangez. Mettez-les dans un contenant, fermez et placez au frais.

### PRÉPAREZ L'OIGNON ROUGE

Pelez et ciselez l'oignon rouge.

### LAVEZ ET RÉSERVEZ LA SALADE

Lavez la salade, les pousses d'épinard, séchez-les. Mettez-les dans deux contenants tapissés de papier absorbant, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
L'ÉCRASÉ  
DE POMMES  
DE TERRE**

Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez-les puis écrasez-les dans un bol avec 6 c.à.s. d'huile d'olive. Salez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez refroidir, transvasez dans un contenant, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ LA BASE  
DU PARMENTIER**

Détaillez à la main les steaks hachés en petites bouchées. Dans une poêle, faites chauffer 1 c.à.s. d'huile d'olive, ajoutez le bœuf et faites-le revenir à feu vif pendant 1 min. Ajoutez le bocal de courgettes à la provençale, mélangez et laissez cuire pendant 2 min à feu moyen. Salez, poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans un plat à gratin, laissez refroidir à température ambiante, couvrez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
LE POULET**

Préchauffez votre four à 200 °C. Coupez chaque filet de poulet en 4 lanières, mettez-les dans un bol avec 1 c.à.s. d'huile d'olive, un peu de sel, 1 c.à.c. de paprika et 2 c.à.c. de thym séché. Mélangez puis disposez les lanières de poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, sur une seule couche. Enfournez pour 8 min. Mettez le poulet cuit dans un contenant, laissez refroidir, fermez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
LES POIS CHICHES**

Plongez les pois chiches rincés (les deux boîtes) dans de l'eau bouillante et laissez frémir 5 min. Égouttez, versez dans un grand bol et laissez tiédir.

**PRÉPAREZ  
LES GAULETTES  
DE POIS CHICHES**

Ajoutez sur les pois chiches 1 œuf, 70 g de yaourt au lait de brebis, 2 c.à.s. de Maïzena®, 2 c.à.c. de cumin en poudre 6 c.à.s. d'herbes surgelées, 4 c.à.s. d'oignon rouge émincé, 2 c.à.c. de jus de citron jaune, 1 c.à.c. de sel fin et un peu de poivre du moulin. Écrasez au presse-purée afin de ne pas avoir un mélange trop lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. À l'aide d'une cuillère à glace, prélevez 12 boules et roulez-les entre vos mains. Le mélange est humide, c'est normal.

Aplatissez les boulettes en galettes d'1 cm d'épaisseur et déposez-les sur une plaque de cuisson huilée ou recouverte de papier cuisson. Placez au frais 10 min.

**FAITES CUIRE  
LES VERMICELLES**

Préchauffez votre four à 180 °C.  
Mettez les vermicelles de riz dans un bol, recouvrez d'eau bouillante et laissez tremper pendant 5 min.

**PRÉPAREZ  
LES VINAIGRETTES**

Pendant ce temps, mettez dans un pot à confiture 6 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.s. de vinaigre balsamique, 1 c.à.c. de miel liquide, 1 c.à.c. de moutarde, un peu de sel et de poivre.  
Fermez, secouez et placez au frais.  
Mettez dans un autre pot à confiture 4 c.à.s. de jus de citron vert, 4 c.à.c. d'huile de sésame, 4 c.à.c. d'huile d'olive, 2 c.à.c. de sucre de canne blond, 2 c.à.c. de sauce nuoc môm.  
Fermez, secouez et placez au frais.

**RÉSERVEZ  
LES VERMICELLES**

Égouttez les vermicelles de riz, rincez-les sous l'eau froide, mettez-les dans un bol puis coupez-les directement dans le bol avec une paire de ciseaux. Versez dans un contenant, fermez et placez au frais.

**FAITES CUIRE  
LES GALETTES  
DE POIS CHICHES**

Badigeonnez le dessus de chaque galette de pois chiches avec de l'huile d'olive puis enfournez pour 15 min.

**PRÉPAREZ  
ET RÉSERVEZ  
LE DIP D'ARTICHAUT  
ET LES GALETTES  
DE POIS CHICHES**

Pendant ce temps, mixez les artichauts (gardez l'huile du bocal) avec les haricots blancs égouttés et rincés, 2 c.à.s. de jus de citron jaune et 4 c.à.s. de l'huile du bocal d'artichauts.  
Vous devez obtenir une texture proche de celle d'un houmous. Salez, poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.  
Mettez dans un bocal, fermez et placez au frais.  
Laissez refroidir les galettes de pois chiches, mettez-les dans un contenant, fermez et placez au frais.

# Soir 1

## Parmentier de bœuf haché aux courgettes et salade

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Sortez le plat à gratin du réfrigérateur et l'écrasé de pommes de terre. Recouvrez le mélange bœuf-courgettes de l'écrasé de pommes de terre. Ajoutez un peu d'huile d'olive sur la surface et enfournez pour 15 min.
3. Dans un saladier, mélangez la moitié de la salade avec la moitié de la vinaigrette classique. Servez avec le Parmentier chaud.



du placard

# Soir 2

## Galettes de pois chiches, salade et fromage blanc aux herbes



**1.** Réchauffez les galettes de pois chiches : mettez-les dans un plat, enfournez puis allumez votre four à 200 °C.

Les galettes seront tièdes quand le four arrivera à température.

**2.** Mélangez le fromage blanc de brebis avec 6 c.à.s. d'herbes surgelées et un peu de moutarde.

**3.** Dans un saladier, mélangez le reste de la salade avec le reste de la vinaigrette classique.

**4.** Servez les galettes avec la salade et le fromage blanc aux herbes.



## Soir 3

**Wraps  
de poulet,  
pousses  
d'épinard,  
dip d'artichaut  
et carottes  
râpées**

- 1.** Mélangez les carottes râpées avec la moitié de la vinaigrette asiatique.
- 2.** Étalez du dip d'artichaut sur 8 tortillas, ajoutez des pousses d'épinard sur toute la surface de la tortilla. Déposez une lanière de poulet en bas de chaque tortilla puis une seconde au milieu.
- 3.** Rabattez les côtés de la tortilla sur la garniture puis rabattez la partie inférieure. Roulez en serrant bien. Faites de même avec les 3 autres tortillas.
- 4.** Servez avec les carottes râpées et le reste du dip d'artichaut.



## Soir 4

### Salade de vermicelles de riz au saumon, maïs, herbes et cacahuètes

1. Concassez les cacahuètes.
2. Dans un grand bol, versez les vermicelles de riz, ajoutez le reste de la vinaigrette asiatique, le saumon en boîte égoutté, le maïs égoutté et rincez. Mélangez bien.
3. Ajoutez 6 c.à.s. d'herbes surgelées, les cacahuètes et mélangez à nouveau.

1. Beurrez un bol en verre ou un cul-de-poule en métal. Cassez-y 10 œufs, ajoutez 8 tomates séchées coupées en dés et battez légèrement à la fourchette. Salez.
2. Posez le bol sur une casserole d'eau frémissante et faites prendre en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Poivrez les œufs brouillés.
4. Coupez les muffins en deux, toastiez-les et beurrez-les.
5. Déposez les œufs sur une des faces des muffins et servez.

# Soir 5

## Œufs brouillés aux tomates séchées et muffins anglais toastés



# Menu

## COMFORT FOOD



Mes préparations  
à l'avance



DES POMMES  
DE TERRE À LA VAPEUR



DES ASPERGES  
VERTES À LA VAPEUR



DE L'AGNEAU  
MARINÉ



1 SAUCE TOMATE



# Menu de la semaine



Soir 1	Soir 2	Soir 3	Soir 4	Soir 5
Pains pita garnis à l'agneau, sauce à la menthe et salade de roquette	Salade de pommes de terre, truite fumée et salade de roquette	Croques au fromage de chèvre, jambon blanc et asperges vertes grillées	Pâtes à l'amatriciana	Pizza mozza et jambon de Parme



# Ma liste de courses

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS FRAIS		
■ 800 g de pommes de terre à chair ferme	■ 600 g de gigot d'agneau	■ 70 g de parmesan râpé	■ 1 tube de concentré de tomates
■ 1 botte d'asperges vertes	■ 200 g de pancetta en un seul morceau	■ 40 g de beurre	■ Huile d'olive
■ 10 poignées de roquette	■ 4 tranches de jambon blanc	<b>PRODUITS SECS</b>	■ Vinaigre balsamique
■ 1 citron	■ 6 tranches fines de jambon de Parme	■ 8 tranches de pain de mie aux céréales	■ Moutarde
■ 1 échalote	■ 4 tranches de truite fumée	■ 4 pains pita	■ Miel liquide
■ 2 oignons	■ 1 pâte à pizza	■ 400 g de pâtes (rigatoni)	■ 10 cl de vin blanc sec
■ 1 bouquet de ciboulette	■ 2 boules de mozzarella	<b>BOÎTES, BOCAUX ET CONDIMENTS</b>	■ Cumin
■ 1 bouquet de menthe	■ 1 bûche de fromage de chèvre	■ 3 boîtes de pulpes de tomates de 400 g	■ Paprika
			■ Piment de Cayenne
			■ Sucre
			■ Gros sel
			■ Sel et poivre du moulin

# MA *Cooking* SESSION



## PRÉPAREZ

- les pommes de terre
- les légumes
- la roquette
- l'agneau
- la sauce à la menthe
- la sauce pour la pizza
- la sauce pour les pâtes
- la vinaigrette

### **PELEZ ET CISELEZ L'ÉCHALOTE ET LES OIGNONS**

Pelez l'échalote et les 2 oignons.  
Ciselez l'échalote et 1 oignon, râpez le second.  
Attention, veillez à ne pas mélanger les 3.

### **FAITES CUIRE LES POMMES DE TERRE**

Pelez les pommes de terre et lavez-les.  
Mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau froide, d'un peu de gros sel et portez à ébullition.  
Baissez le feu et laissez frémir jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites

### **PRÉPAREZ ET RÉSERVEZ LES POMMES DE TERRE**

Pendant ce temps, mélangez dans un petit bol l'échalote émincée, 4 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.s. de jus de citron, 1 c.à.c. bombée de moutarde. Égouttez les pommes de terre, coupez-les en tranches épaisses et mettez-les dans un grand bol. Ajoutez 10 cl de vin blanc sec et mélangez délicatement. Ajoutez le contenu du petit bol et mélangez à nouveau. Versez dans un contenant, fermez, conservez au frais ou à température ambiante.

**FAITES CUIRE  
LES ASPERGES**

Retirez les extrémités des asperges, lavez-les puis faites-les cuire à la vapeur en les gardant encore croquantes. Mettez-les dans un contenant tapissé de papier absorbant, laissez refroidir, fermez et placez au frais.

**LAVEZ ET RÉSERVEZ  
LA SALADE**

Lavez la roquette, séchez-la, mettez-la dans un contenant tapissé de papier absorbant, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
L'AGNEAU**

Coupez la viande d'agneau en fines lanières de 5 cm de long sur 1 cm de large. Dans un plat creux, mélangez la viande avec la moitié de l'oignon râpé, ½ c.à.c. de sel, 2 c.à.s. d'huile d'olive, 1 c.à.c. de cumin et 1 c.à.c. de paprika. Couvrez et laissez mariner au frais jusqu'au lendemain.

**PRÉPAREZ  
LA SAUCE  
À LA MENTHE**

Ciselez la menthe puis mettez-la dans un bol avec 2 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.s. de jus de citron, 2 c.à.s. d'oignon râpé, 2 c.à.c. de sucre, 3 pincées de piment de Cayenne et 3 pincées de sel. Mélangez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement pour avoir un bon équilibre entre les saveurs. Versez dans un bocal ou un pot de confiture, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ  
LA SAUCE  
POUR LA PIZZA**

Dans une poêle, faites revenir ½ oignon émincé dans 1 c.à.s. d'huile d'olive. Ajoutez 1 boîte de pulpe de tomates, un peu de sel et laissez revenir 10 à 20 min, à feu moyen. Vous devez obtenir une sauce épaisse qui ne contient plus de liquide.

**PRÉPAREZ  
LA VINAIGRETTE**

Mettez dans un pot à confiture 6 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.s. de vinaigre balsamique, 1 c.à.c. de miel, 1 c.à.c. de moutarde, un peu de sel et de poivre. Fermez, secouez et placez au frais.

**RÉSERVEZ**  
**LA SAUCE TOMATE**

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement de la sauce tomate si nécessaire. Versez dans un bocal, laissez refroidir, fermez et placez au frais.

**PRÉPAREZ**  
**LA SAUCE**  
**AMATRICIANA**

Essuyez la poêle avec un papier absorbant et utilisez-la pour préparer la sauce.

Coupez la pancetta en forme de lardons et faites revenir dans la poêle pendant 5 min à feu moyen. Elle doit être bien dorée. Ajoutez ½ oignon émincé et prolongez la cuisson à feu doux pendant 3 min. Ajoutez 2 boîtes de pulpe de tomates, 1 c.à.s. de concentré de tomates et laissez mijoter pendant 10 min, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Versez dans un contenant, laissez refroidir, fermez et placez au frais.



# Soir 1

## Pains pita garnis à l'agneau, sauce à la menthe et salade de roquette

1. Dans un grand bol, mélangez la moitié de la roquette avec la moitié de la vinaigrette puis répartissez sur 4 assiettes.
2. Faites chauffer une poêle avec 2 c.à.s. d'huile.
3. En parallèle, faites chauffer les pains pita au grille-pain.
4. Lorsque la poêle est bien chaude, ajoutez l'agneau mariné et faites-le dorer pendant 2 à 3 min.
5. Coupez les pains pita en deux. Garnissez chaque demi-pain avec l'agneau et ajoutez un peu de sauce à la menthe.
6. Servez immédiatement avec la salade et le reste de la sauce.

# Soir 2

## Salade de pommes de terre, truite fumée et salade de roquette



**1.** Ciselez la ciboulette avec une paire de ciseaux au-dessus de la salade de pommes de terre et mélangez.

**2.** Détaillez la truite fumée en lanières que vous ajouterez aux pommes de terre.

**3.** Dans un grand bol, mélangez le reste de la roquette avec le reste de la vinaigrette puis répartissez sur 4 assiettes. Recouvrez de salade de pommes de terre et la truite fumée.

# Soir 3

## Croques au fromage de chèvre, jambon blanc et asperges vertes grillées

- 1.** Coupez la bûche de chèvre en tranches d'1 cm. Beurrez chaque tranche de pain de mie des deux côtés, afin d'avoir des croques bien dorés après cuisson.
- 2.** Sur la moitié des tranches, répartissez les tranches de fromage de chèvre puis le jambon blanc coupé en morceaux. Recouvrez chaque tranche avec le reste du pain.
- 3.** Faites chauffer une poêle à feu moyen et déposez les croques.
- 4.** Laissez dorer la première face doucement afin que le fromage fonde (environ 2 min).
- 5.** Retournez les croques et prolongez la cuisson pendant 2 à 3 min environ.
- 6.** Posez les croques sur une planche, ajoutez 1 c.à.s. d'huile d'olive dans la poêle et faites sauter très rapidement les asperges, juste pour les réchauffer.
- 7.** Coupez chaque croque en deux (en diagonale) et servez avec les asperges.



comford food

# Soir 4

## Pâtes à l'amatriciana



- 1.** Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- 2.** Pendant ce temps, réchauffez la sauce.
- 3.** Égouttez les pâtes. Versez la sauce dans la casserole qui a servi à la cuisson de celles-ci, ajoutez les pâtes et mélangez bien.
- 4.** Parsemez de parmesan et dégustez.



# Soir 5

## Pizza mozza et jambon de Parme

1. Préchauffez votre four à 210 °C.
2. Coupez les boules de mozzarella en tranches fines et laissez-les dégorger sur la planche pendant 10 min.
3. Posez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson antiadhésive, ajoutez la sauce tomate maison et étalez-la avec le dos d'une cuillère en laissant un bord libre.
4. Répartissez les tranches de mozzarella et enfournez pour une vingtaine de minutes.
5. Détaillez à la main le jambon de Parme en lanières, puis déposez-les sur la pizza lorsqu'elle est cuite. Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Écrire un livre de cuisine tout en travaillant à plein temps et en préparant un CAP cuisine en candidat libre (que j'ai eu) a forcément un impact sur la vie de famille.  
Un grand merci à David, Gabrielle et Noé pour votre soutien sans faille.  
C'est vraiment précieux.

La démarche de ce livre est particulière, sachant que ce n'est pas un livre de recettes. De ce fait, pour la première fois depuis mon premier livre il y a 12 ans, j'ai demandé à mon entourage de tester des menus. Merci mille fois à ma sœur Lucie et à mes collègues Léa, Floriane et Laurent d'avoir chacun testé un menu. Vos retours m'ont beaucoup aidée.

Merci à Caroline Lagayette, Aurore Charoy, Alice Gouget et Élise Labry du pôle Food de Webedia de m'avoir fait confiance sur ce projet.  
Ce fut un plaisir de travailler avec vous.

Comme pour chacun de mes livres, je ne peux me passer de la relecture attentive de ma sœur Caroline et du chouette week-end à Montpellier qui l'accompagne.  
Merci Caroline pour cela.

Pour la seconde fois, c'est mon amie et collègue Silvia Santucci qui a fait les photos. Nous avons passé des heures ensemble et tu es certainement la personne qui connaît le mieux mes manies. Je me souviens encore de notre émotion lors de la dernière photo des croques dans le jardin. Nous étions épuisées mais heureuses du travail accompli. Merci mille fois à toi pour tes idées et le fait que nous soyons sur la même longueur d'onde. C'est tellement agréable.

Ce fut un vrai plaisir d'utiliser les contenants en verre de chez Pyrex. Ils sont solides, pratiques et jolis. Nous les avons utilisés jour après jour pour le shooting mais aussi pour conserver les bases et transporter les restes post-shooting que nous avons partagés Silvia et moi. Bravo Pyrex pour cette gamme à laquelle je suis fidèle depuis le début.

Merci aux lecteurs de mon blog « C'est moi qui l'ai fait », et à vous qui me suivez sur les réseaux sociaux. Vous ne le savez peut-être pas, mais votre fidélité me motive beaucoup.



**DIRECTRICE**  
Aurore Charoy

**ÉDITRICE**  
Élise Labry

**PHOTOGRAPHIES & STYLISME**  
Silvia Santucci

**PHOTOGRAPHIE DE L'AUTEURE EN 4<sup>E</sup> DE COUVERTURE**  
©Vikram Gounassegarin

**DIRECTION ARTISTIQUE & CONCEPTION GRAPHIQUE**  
Le Bureau Des Affaires Graphiques  
Graphiste : Manon Villaret

**ÉDITION, PRÉPARATION & CORRECTION**  
Mathilde Poncet

**PHOTOGRAVURE**  
Nord Compo

**RESPONSABLE MARKETING ET COMMUNICATION**  
Margaux Penfornis  
margaux.penfornis@webedia-group.fr

Extrait du Livre "Batch Cooking" de Pascale Weeks  
Ne peut-être vendu.

ISBN : 978-2-84123-995-5  
Dépôt légal 4e trimestre 2018  
© Les Éditions Culinaires 2018  
2, rue Paul-Vaillant-Couturier  
92532 Levallois-Perret Cedex