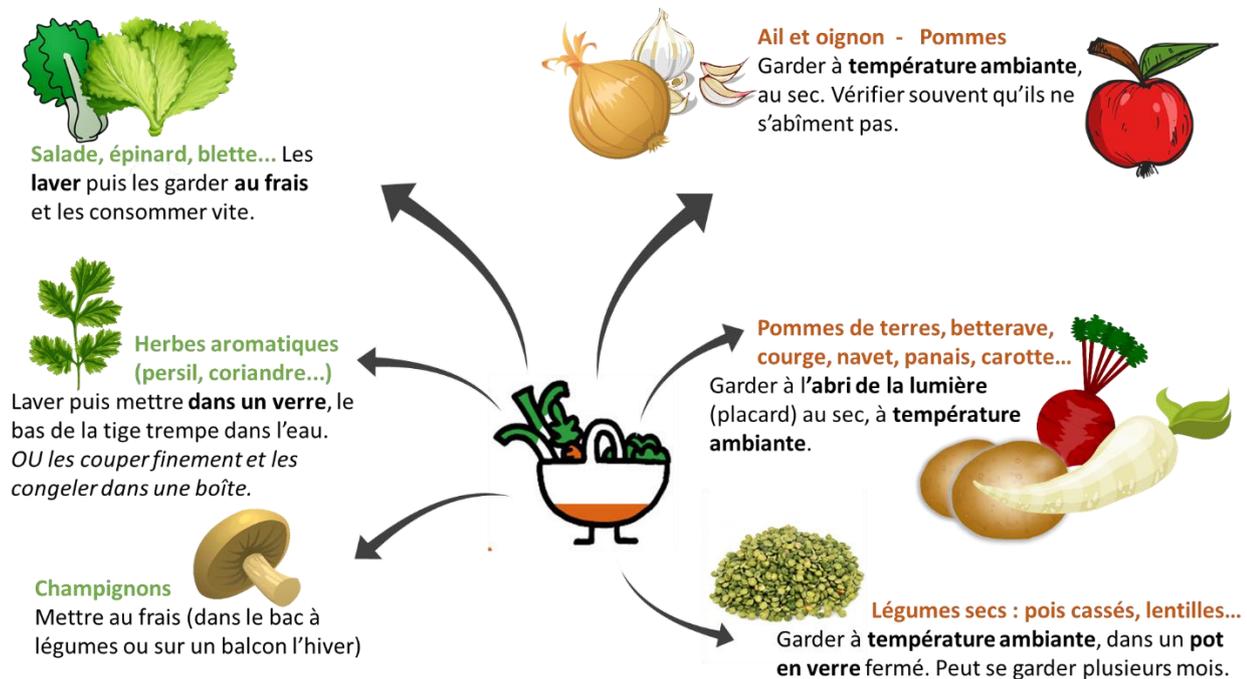


Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

Le batchcooking : Cela consiste à **cuisiner à l'avance en une seule fois certaines étapes de ses plats pour la semaine (ou pour quelques jours)**. Avec un panier de légumes et les ingrédients qu'on a chez soi, on prévoit les menus de la semaine et on prépare un maximum de choses pour libérer du temps les autres jours de la semaine. On fait des plats variés en les déclinant nos ingrédients cru, cuit, entier ou en purée...

L'intérêt ? On consomme des plats de saison et faits maison, on gagne du temps en cuisine, et on ne se pose pas chaque jour la question « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », on limite le gaspillage alimentaire et on peut même faire participer les enfants !

1- Déballer le panier :



Pensez à **proposer aux enfants de déballer le panier**, comme un cadeau, chaque semaine ! Pour apprendre à les reconnaître et leur donner envie de les manger.



- 2- **Faire le point sur ce qu'on a dans le placard et dans le frigo.**
- 3- **Choisir ses recettes** en fonction des ingrédients et du temps qu'on a. A faire seul... ou en famille ! **Exemple de quelques plats « type » à décliner selon les légumes qu'on a :** quiche, salade, purée, soupe, gratin, crumble, poêlée, tajine, samossas ...
- 4- Si besoin, faire quelques **courses** pour compléter avec les ingrédients qui nous manquent.
- 5- **Nettoyer** le plan de travail et l'évier. Prévoir des boîtes ou pots propres.
- 6- **Laver et découper les légumes.**
- 7- Cuire les légumes qui vont dans un plat chaud. Ranger dans des boîtes ceux qui seront mangés crus.

Atelier Cocagne Alimen'Terre

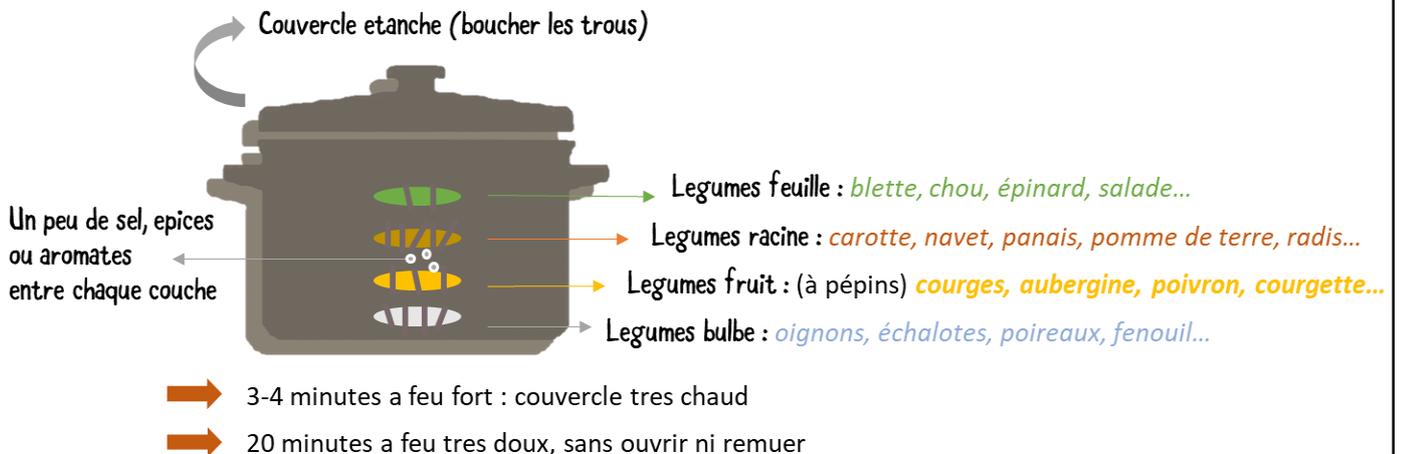
Le batchcooking

Le mode de cuisson « à l'étouffée » :

Les légumes cuisent dans leur propre vapeur, sans ajout d'eau ou de matière grasse. Ce mode de cuisson permet de **cuire en une seule fois une grande quantité de légumes** ; on peut même cuire à la fois plusieurs variétés **pour gagner du temps**, en faisant des couches de manière à pouvoir les récupérer séparément. Chaque légume gardera son propre goût, on peut donc mettre des légumes qui iront ensuite dans des plats différents. *On peut alors utiliser une partie pour en faire une soupe en mixant avec du liquide chaud, une autre partie en garniture de tarte ou de quiche, en accompagnement de céréales nappées d'une sauce chaude ou même en incorporer dans un gâteau ou une compote !*

Matériel :

- 1 **casserole**, marmite ou faitout adapté à la quantité : la casserole doit être pleine au moins aux 3/4.
- 1 **couvercle** (ou assiette) ajusté pour garder au maximum la vapeur et l'humidité. Si il y a un trou sur le couvercle, le boucher avec une épiluchure ou du papier essuie-tout.



Explications : Couper les légumes en morceaux et bien remplir la casserole (si on a peur que ça accroche on met un tout petit fond d'eau au début). Attention, pour ne pas que ça brûle, il faut que la casserole soit remplie et que le couvercle ferme bien. Démarrer à feu vif, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à sentir le couvercle brûlant du fait de la vapeur à l'intérieur. Baisser alors le feu minimum, laisser cuire en douceur sans ouvrir, 20 min à 1h suivant le type, la taille et la quantité des légumes.

Pour cuire plusieurs légumes en même temps, on les place dans la casserole par couches successives dans l'ordre du dessin. Entre chaque couche de légume, saupoudrer un petit peu de sel (et aromates).



Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

Exemple de 6 menus complets avec un panier contenant :

1 laitue, 1 chou rave, 1 botte de radis, 500 g courgette, 500 g de blette, 500 g de carottes (sans fanes)

Pour manger des fruits, proposition : acheter des pommes

- ❖ Toast au pesto de fanes de radis
Curry de pois chiche aux blettes,
courgettes et carottes + riz ou semoule
Cake choco/courgette
- ❖ Salade de laitue aux radis, œufs et sauce
Pâtes au pesto de fanes de radis
Smoothie pomme-radis
- ❖ Radis au beurre
Cake aux courgettes et aux carottes
Compotes de pommes à la coriandre
- ❖ Crudités de carottes aux saveurs
méditerranéennes
Pâtes au pesto de fanes de radis
Brownies choco/courgette
- ❖ Poêlée de chou rave et son émincé de
carottes et courgettes
Gâteau cru à la carotte et au cacao
- ❖ Cake aux courgettes et carottes
Avec laitue
Compote de pommes à la coriandre

Le jour du batchcooking : exemple d'organisation pour ces menus.

- 1- On nettoie les radis, le chou-rave, les courgettes et les carottes, on coupe les fanes (on les garde de côté pour le pesto) **Pas nécessaire de peler les carottes** pour bénéficier des vitamines qui se trouvent en quantités dans la peau, et car elles sont issues d'une agriculture biologique.
- 2- On coupe en fines rondelles la moitié des radis, on les met dans une boîte hermétique pour faire la salade de laitue et de radis.
- 3- On coupe 200 g de carottes en rondelles de même calibre (1cm). On fait de même pour les choux-raves et les courgettes : ces légumes seront cuits à l'étouffée pour la poêlée de chou rave et l'émincée de carottes et de courgettes.
- 4- On épluche 200 g d'oignons et on les émince pour faire cuire à l'étouffée.
- 5- **On fait une cuisson à l'étouffée** en répartissant : d'abord l'oignon puis les courgettes, puis carottes et choux-raves. Enfin, les blettes, d'abord les côtes puis les feuilles.
- 6- On râpe le reste de carottes qu'on met dans une boîte hermétique pour l'entrée de crudités. On en garde une partie pour le cake carottes-courgettes et le gâteau cru carottes-cacao.
- 7- On râpe le reste de courgettes et on prend une partie pour réaliser avec les carottes râpées le cake puis les brownies choco-courgettes.
- 8- On enlève les fanes abimées des radis puis on les lave et on les essuie bien. On détache les feuilles des tiges et on les mets de côté pour faire un pesto.
- 9- On épluche 3 gousses d'ail, on les coupe en deux et on les dégerme si besoin. On réalise le pesto (voir recette ci-dessous)
- 10- Eplucher les pommes (ou pas, au goût), couper 2 pommes en lamelles (environ 0.5 cm de haut) pour faire le gâteau fondant à la pomme puis couper les autres en morceaux pour faire la compote et le smoothie





Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

RECETTES (POUR 4 PERSONNES)

PESTO DE FANES DE RADIS OU DE CHOU RAVE OU DE CAROTTE

Ingrédients :

- 1 belle poignée de fanes
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- Facultatif : jus d'un demi citron
- 40 g de comté ou parmesan (facultatif)
- 40 g de cerneaux de noix
- Sel et poivre

Préparation à l'avance :

Mettre tous les ingrédients, excepté l'huile dans le bol d'un mixeur ou d'un blender ou dans un récipient haut avec mixeur plongeant. Le mélange peut aussi se faire au mortier et au pilon. Mixer par courtes impulsions pour obtenir une pâte homogène en raclant les parois de temps en temps. Ajouter l'huile et mixer à nouveau pour obtenir la consistance désirée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Astuce : on peut torréfier quelques minutes les noix à la poêle (sans huile), pour plus de goût !

Avant de manger :

Tartinier sur du pain ou cuire des pâtes pour y mélanger le pesto.

POELEE DE CHOU-RAVE, DE CAROTTES ET DE COURGETTES

Ingrédients :

- 400 g de chou rave
- 2 carottes
- Piment doux
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 320 g de penne rigate complète
- Paprika
- Sel et gros sel

Préparation à l'avance

1. Nettoyer et laver le chou-rave en retirant un peu plus que la peau (entre la peau et la chair, une partie fibreuse pas très agréable en bouche) ;
2. Eplucher la carotte, la laver et la couper en rondelles de 0.5 cm et faire de même avec les courgettes en enlevant juste les extrémités et sans les peler ;
3. Cuisson à l'étouffée
Avant de manger :
4. Eplucher l'ail et l'émincer ;
5. Mettre de l'eau à bouillir pour la cuisson des pâtes ;
6. Pendant ce temps mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et déposer l'ail émincé, le faire colorer et ajouter une pincée de piment et de paprika ;
7. Déposer les rondelles de carottes et faire roussir légèrement puis les lamelles de chou-rave et les rondelles de courgettes et mettre à feu doux pendant 10 mn en couvrant la poêle ;
8. Il ne reste plus qu'à mélanger avec les pâtes.





Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

COMPOTE DE POMMES A LA CORIANDRE

Ingrédients :

- 6 pommes
- 1 c à soupe de coriandre ciselée
- 1 c à soupe de miel

Préparation à l'avance :

1. Faire la recette entière et à consommer le jour même et se conserve dans un bocal en verre ou boîte hermétique pendant 4-5 jours 2.
2. Eplucher les pommes et ôter le cœur et les pépins. Les couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole avec le miel et un fond d'eau puis ajouter la coriandre ciselée ;
3. Couvrir et faire cuire 15 à 20 mn sur feu moyen, en mélangeant régulièrement et en remettant un peu d'eau si besoin. Les mixer et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

GATEAU CRU CAROTTE ET CACAO

Ingrédients :

- 3 tasses de carottes Soit (50g*3)
- 1 tasse de raisins secs
- 1 c à café de vanille
- Jus d'1/2 citron
- 3/4 tasses de flocons d'avoine
- 1 c à s de cacao sans sucre
- 4 c à s de sirop d'agave ou 2 de miel
- 3 c à soupe de purée d'amandes

Préparation :

1. Dans un robot mixer les carottes, les raisins secs et les flocons d'avoine ;
2. Ajouter la purée d'amandes, le jus d'un demi-citron, 4 c à soupe de sirop d'agave ou 2 de miel puis la vanille et enfin 1 c à soupe de cacao sans sucre ;
3. Bien mixer et puis répartir dans des moules à muffin ou tout simplement dans un moule à cake et bien tasser le tout et faire reposer au réfrigérateur minimum pendant 2 heures.

Astuces petit budget : faire sa poudre d'amandes !

Les amandes coûtent bien moins cher entières en vrac (et plus écologique !). Pour faire sa poudre : Prendre 30 g d'amande et les mettre dans l'eau bouillante pendant 2 mn. Les égoutter et les laisser un peu refroidir puis les émonder (presser sur la peau et cela s'enlève tout seul). Laisser refroidir ou les sécher dans une poêle. Les mixer avec le robot.

Petit plus : Napper le dessus des muffins ou cake avec du chocolat noir (65°) fondu au bain marie en ajoutant un peu de noix de coco, un petit régal.



AG2R LA MONDIALE



Allocations
Familiales
Caf
de la Haute-
Garonne





Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

CAKE CHOCO-COURGETTES (pour 8 personnes)

Ingrédients :

- 180 g de courgettes
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 200 g de chocolat noir
- 60 g de sucre complet
- 120 g de cerneaux de noix (facultatif)

Préparation à l'avance :

1. Râper la courgette le plus finement possible ;
2. Faire fondre le chocolat au bain marie ;
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux ;
4. Mélanger avec la farine puis incorporer le chocolat fondu et la courgette râpée ;
5. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel ;
6. Incorporer délicatement les blancs à la pâte ;
7. Ajouter les cerneaux de noix préalablement concassés et mélanger (facultatif)
8. Verser la pâte obtenue dans un moule carré beurré ou fariné ;
9. Enfourner à 180 ° pendant 25 mn ;
10. Laisser refroidir avant de découper en carrés.

CAKE AUX COURGETTES ET AUX CAROTTES

Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 carottes
- 10 cl de lait
- 70 g de comté ou de gruyère râpé
- Sel et poivre
- Un peu de curcuma (facultatif)
- 180 g de farine de blé semi-complète
- 3 œufs
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 30 g de raisins secs (facultatif)

Préparation à l'avance

1. Nettoyer, laver et râper les carottes et les courgettes de taille moyenne
2. Préchauffer le four à 180 °
3. Emincer les feuilles de menthe ;
4. Mélanger les œufs entiers avec l'huile d'olive ;
5. Ajouter le lait, la farine, la levure et le fromage préalablement râpé ;
6. Incorporer les légumes et les raisins secs ;
7. Bien mélanger et ajouter une pointe de sel et de poivre et si possible du curcuma.
8. Verser dans votre moule à cake bien beurré et plus qu'à mettre au four durant 50 mn (A surveiller !)





Atelier Cocagne Alimen'Terre Le batchcooking

SALADE DE LAITUE AUX RADIS, ŒUFS ET SAUCE AU YAOURT

Ingrédients :

- 1 laitue
- Quelques rondelles de radis
- Emincés d'oignon
- Persil ou basilic ou coriandre
- Citron
- 4 oeufs
- 1 yaourt grec
- Sel et poivre
- 1 c à café de cumin
- 160 g Lentilles vertes

Préparation à l'avance :

1. Nettoyer et laver les radis, enlever les fanes et réserver les ;
2. Essuyer les radis et les couper en fines rondelles ;
3. Eplucher l'oignon et l'émincer (le couper en fines lamelles) ;
4. Eplucher et laver la salade.

Avant de manger :

1. Mettre les œufs à cuire dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 10mn ;
2. Faire cuire les lentilles en les mettant dans de l'eau froide avec 3 fois le volume de lentilles et dès que cela bout mettre un peu de gros sel et laisser cuire pendant 15mn à feu moyen à moitié découvert ;
3. Faire un jus de citron et l'incorporer dans le yaourt grec avec le cumin ;
4. Les œufs une fois refroidi, écailler les et les couper en quatre puis les disposer dans un saladier auquel il faut ajouter le reste des ingrédients avec le persil ou basilic ciselé ;
5. Faire une jolie salade avec les lentilles vertes refroidies et bon appétit !

CRUDITE DE CAROTTES AUX SAVEURS MEDITERRAENNE

Ingrédients :

- 450 g de carottes - Huile d'olive - Citron - ½ c à café de cumin en poudre - Quelques feuilles de - ½ c à café de cannelle en poudre Menthe - Quelques feuilles de coriandre

Préparation à l'avance :

1. Laver et râper les carottes
2. Avant de manger : 1. Faire l'assaisonnement avec 2 c à soupe de jus d'orange, 1 c à soupe de jus de citron, 2 c à soupe d'huile d'olive, ½ c à café de cumin en poudre, ½ c à café de cannelle en poudre Mélanger bien et plus qu'à parsemer un peu de menthe ciselée et de la coriandre.



AG2R LA MONDIALE





Atelier Cocagne Alimen'Terre

Le batchcooking

SMOOTHIE POMME-RADIS

Ingrédients :

- 3 pommes
- ½ botte de radis
- 6 glaçons
- 2 yaourts
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation à l'avance :

1. Oter les fanes de radis, laver les pommes et les radis
2. Tailler grossièrement les pommes

Avant de manger :

1. Déposer les pommes et les radis dans le bol du blender
2. Ajouter les yaourts, les glaçons et le sucre ;
3. Mixer plus ou moins finement selon la texture souhaitée ;
4. Verser dans des verres et bonne dégustation.

CURRY DE POIS CHICHE AUX BLETTES ACCOMPAGNE DE RIZ

Ingrédients :

- 400 g de pois chiche
- 1 oignon
- 10 cl de lait de coco
- 1 c à café de cumin
- Sel
- 320 g de riz
- 200 g de blettes
- 1 citron
- quelques brins de persil ou de coriandre
- 1 c à c de curry en poudre
- Huile de coco ou autre huile végétale

Préparation à l'avance :

1. Peler et émincer l'échalote. Laver et sécher les blettes, séparer les feuilles des côtes. Emincer finement les feuilles et couper les côtes en petites lamelles et les faire cuire à l'étouffée ;

Avant de manger :

2. Faire bouillir de l'eau pour faire cuire le riz ;
3. Dans une sauteuse ou une petite cocotte, chauffer un peu d'huile puis faire revenir l'oignon émincé ;
4. Ajouter les côtes de blettes, le curry et le cumin ainsi qu'un filet de lait de coco, cuire sur feu moyen/vif en remuant pendant 1 bonne minute ;
5. Ajouter ensuite les pois chiches, le lait de coco, le jus de citron, les feuilles de blettes et du sel et laisser mijoter 5 à 10 mn ;
6. Plus qu'à faire une jolie présentation et bonne dégustation !



AG2R LA MONDIALE

