

mes 10 recettes  
préférées

# de batch cooking

10 plats à préparer le  
week-end pour avoir à  
manger toute la  
semaine !



# introduction

Pendant longtemps, le batch cooking me semblait être une méthode de cuisine complexe et intimidante : anticiper des menus basés sur les mêmes ingrédients, etc... Et puis je me suis rendue compte d'une chose :

*Le batch cooking peut être bien plus simple !*

Il suffit de prendre des plats que j'ai l'habitude de cuisiner, qui se prêtent bien à la congélation et au réchauffage, qui demandent plus de temps de "mijotage" que de temps à s'activer en cuisine... Et le tour est joué !

***Ce ebook est une invitation à vous essayer à cette cuisine de l'anticipation.***

A travers ces recettes saines et gourmandes que vous préparerez en avance, facilitez-vous la vie et gagnez du temps toute la semaine !

*Comment conserver les plats préparés ?*

Une fois les plats réalisés, répartissez-les d'emblée dans des boîtes de conservation hermétiques avec les portions toutes prêtes. Une boîte = une portion. Ensuite, laissez refroidir 1 à 2h avant de mettre au frais. ***Tous les plats de ce livre de recettes peuvent se conserver facilement plusieurs mois au congélateur.*** Si vous préférez les conserver au frigo, le temps de conservation est indiqué sur chaque recette.

Il ne vous restera plus qu'à sortir chaque portion du congélateur la veille pour que ça décongèle tranquillement au frigo durant la nuit, puis à réchauffer le plat au micro-ondes. Bon appétit !

# index des recettes

Bœuf bulgogi .....	4
Curry japonais .....	5
Kare udon au rice cooker .....	6
Miyeokguk (soupe d'algue coréenne) .....	7
Nouilles au bœuf mongol .....	8
Nouilles au beurre de cacahuète .....	9
One pot oyakodon .....	10
Phô .....	11
Yaki udon .....	12
Zosui (porridge de riz aux œufs) .....	13

# Boeuf Bulgogi

## ingrédients

- 800 g de bavette ou faux-filet
- 280 g de riz cru
- 2 c.a.s d'huile pour la cuisson
- 240 g de concombre
- 120 g de chou rouge
- Graines de sésame
- 3 tiges de cébette émincée
- 8 gousses d'ail
- 240 ml de sauce soja
- 120 ml de mirin
- 30 ml d'huile de sésame
- 2 c.a.s de miel
- 2 c.a.s de gochujang
- 4 c.a.s de sucre roux de stevia
- 1 c.a.s de graines de poivre noir
- 2 c.a.s de sauce soja foncée pour colorer la viande à la cuisson (optionnel)

Les ingrédients de la marinade :

- 600 g de pomme (nashi, pink lady...)
- 2 oignons

## recette




1. Mixer tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper le bœuf en lamelles, verser la marinade sur le bœuf, mélanger et laisser mariner au frais entre 4h et 1 nuit.
3. Cuire le riz, trancher le concombre et le chou.
4. Faire revenir le bœuf à feu vif à la poêle 5 minutes.
5. Mettre dans des boîtes avec une portion de riz, de crudités, des graines de sésame et de la cébette ciselée.

## remarques

La pomme nashi est une variété de pomme asiatique à mi-chemin entre la pomme et la poire. On en trouve en épicerie asiatique, mais aussi parfois dans les grandes surfaces ou les enseignes type Grand Frais.





### infos :

-  8 portions
-  25 min de préparation
-  20 min de cuisson + 4h de marinade

### par portion :

-  468 kcal
-  28 g de protéines
-  11 g de lipides
-  63 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de bœuf + riz + crudités
-  3 jours au frigo

# Curry japonais

## ingrédients

- 320 g de riz cru
  - 8 hauts de cuisses de poulet désossées
  - 800 g de pommes de terre
  - 400 g de carottes
  - 2 oignons
  - 6 gousses d'ail
  - 4 cubes de curry japonais
  - 2 cubes de bouillon de volaille
  - 40 g de beurre
  - Sel, poivre
- Les "facteurs X"
- 2 quartiers de pomme
  - 1 morceau de gingembre
  - 4 carré de chocolat noir
  - 180 ml de sauce soja
  - 1 c.a.s de miel
  - 2 c.a.s de ketchup
  - Graines de sésame

## recette

1. Faire cuire le riz.
2. Éplucher et couper en biseau les carottes et les pommes de terre. Faire tremper les pommes de terre dans de l'eau pendant 15 minutes pour enlever l'excès d'amidon.
3. Pendant ce temps, émincer l'oignon, presser l'ail, retirer la peau du poulet et le couper en morceaux.
4. Faire fondre le beurre pour faire revenir l'ail et l'oignon. Il faut que l'oignon brunisse.
5. Ajouter le poulet coupé en morceaux (sans la peau), les légumes, assaisonner et faire sauter le tout 10 minutes à feu vif.
6. Recouvrir d'eau à hauteur, ajouter les facteurs X et laisser mijoter à couvert à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre et les carottes soient tendres (environ 30 minutes).
7. Prélever une louche de bouillon et diluer les cubes de curry japonais dedans un à un, puis verser le tout dans la préparation.
8. Laisser épaissir à feu moyen jusqu'à ce que ça ait la consistance désirée (de 10 à 30 minutes), et répartir le riz et le curry avec des légumes et de la viande dans des tupperware.


## remarques


Les facteurs X sont au choix : vous pouvez tous les mettre, ou n'en mettre que quelques-uns... chacun a sa variante alors expérimentez !



### infos :

 8 portions

 20 min de préparation


 1h20 de cuisson

### par portion :


 625 kcal

 35 g de protéines

 20 g de lipides

 75 g de glucides

### dans le tup' :

 1 portion de riz + de curry

 3 jours au frigo

# Kare udon au rice cooker

## ingrédients

---

- 8 hauts de cuisse de poulet (sans la peau et les os)
- 2 oignons
- 8 portions de nouilles udon pré-cuites
- 4 sachets de dashi en poudre
- 120 ml de sauce soja
- 60 ml de mirin
- 4 cubes de curry japonais
- Huile en spray

## recette

---

1. Émincer l'oignon. Désosser les hauts de cuisses et retirer la peau.
2. Mettre l'oignon et le poulet en morceaux dans le rice cooker avec un spray d'huile et lancer la cuisson.
3. Quand le poulet est cuit, rajouter 8 bols d'eau (l'équivalent du contenant des bols dans lesquels ce sera servi ensuite), le dashi, la sauce soja et le mirin. Relancer la cuisson.
4. Quand ça bout, diluer les cubes de curry dans une louche de bouillon, un par un, puis ajouter les udon.
5. Relancer la cuisson et laisser mijoter jusqu'à ce que le curry ait la consistance qui te plait (plus ça mijote, plus il deviendra épais).

## remarques

---

Je ne précise pas les temps de cuisson parce que ça va dépendre de votre rice cooker et de la quantité que vous préparez ! Évidemment si vous n'avez pas de rice cooker, s'il est trop petit ou pas multifonction, ça marche aussi très bien dans une grande marmite ;)



### infos :



8 portions



20 min de préparation



temps de cuisson variable

### par portion :



533 kcal



46 g de protéines



18 g de lipides



45 g de glucides

### dans le tup' :



1 portion de udon + poulet + bouillon



3 jours au frigo

# Miyeokguk (soupe d'algue coréenne)

## ingrédients

---

- 1 kg de bavette ou faux-filet
- 80 g d'algues wakame déshydratées
- 8 gousses d'ail
- 3 cubes de bouillon de bœuf
- 60 ml d'huile de sésame
- 120 ml de sauce soja
- 60 ml de nuoc mam (facultatif, pour saler)
- 400 g de riz cru

## recette

---

1. Faire cuire le riz.
2. Diluer les cubes de bouillon dans 4L d'eau chaude et ajouter les algues pour qu'elles se réhydratent.
3. Pendant ce temps, couper le bœuf en cubes ou en lamelles. Dans une marmite, faire revenir l'ail pressé avec l'huile de sésame. Ajouter le bœuf, la sauce soja, et faire revenir sur feu vif 5 minutes.
4. Egoutter les algues et les ciseler en petits morceaux. Ajouter dans la marmite et faire revenir encore 5 minutes, puis ajouter le reste du bouillon.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux autant de temps que vous voulez : plus ça mijote, plus le bœuf et les algues auront du goût (vous pouvez le laisser juste 20 min, ou bien 2h, à vous de voir !). Goûter de temps en temps et rajouter du sel ou de la sauce nuoc mam au goût. Puis répartir dans des récipients bien hermétiques !




## remarques

---

La dégustation de cette soupe se fait avec le riz à part : on prend cuillère de riz, une louche de bouillon et on déguste. Donc je vous invite à séparer le riz du bouillon pour la conservation de sorte à ce que le riz ne soit pas déjà imbibé !





### infos :

-  8 portions
-  10 min de préparation
-  temps de cuisson variable

### par portion :

-  457 kcal
-  32 g de protéines
-  16 g de lipides
-  43 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de soupe + riz à part
-  3 jours au frigo

# Nouilles au bœuf mongol

## ingrédients

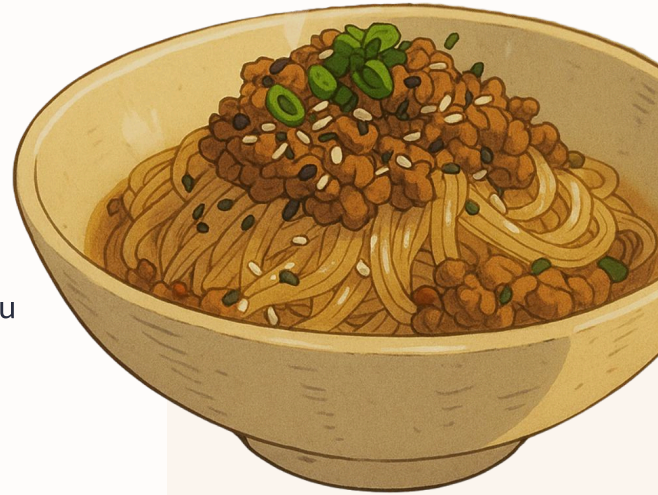
- 1,2 kg de bœuf haché 5%
  - 400 g de vermicelles de haricots mungo
  - 12 gousses d'ail
  - Un morceau de gingembre (environ 5 cm)
  - Piment concassé
  - 1L de bouillon de bœuf
  - 60 g de maïzena diluée dans 120 ml d'eau
  - 2-3 tiges de cébette
  - Graines de sésame
  - Huile en spray
- Pour la sauce :
- 120 ml de sauce soja
  - 120 ml de sauce huitre ou sauce hoisin
  - 40 g de cassonade de stévia

## recette




1. Presser l'ail, râper le gingembre, et ciseler la cébette.
2. Dans une poêle, faire revenir le bœuf avec de l'huile en spray. Quand il n'est plus rose, ajouter l'ail, le gingembre, le piment et faire revenir 3 à 4 minutes.
3. Ajouter les ingrédients de la sauce, mélanger et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide (entre 5 et 10 min) puis ajouter le bouillon de bœuf.
4. Pendant ce temps, faire cuire les vermicelles. Ajouter la maïzena diluée au bœuf et laisser épaissir le temps de la cuisson des vermicelles.
5. Mélanger le tout et répartir dans des boîtes avec de la cébette et des graines de sésame.

## remarques

Ce bœuf mongol peut aussi être servi avec des nouilles de patate douce, ou bien du riz. Les proportions sont les mêmes. Attention à bien faire cuire les vermicelles de haricot mungo, sinon gare aux crampes d'estomac !





### infos :

-  8 portions
-  10 min de préparation
-  30 min de cuisson

### par portion :

-  485 kcal
-  35 g de protéines
-  11 g de lipides
-  59 g de glucides

### dans le top' :

-  1 portion de bœuf et ses nouilles
-  3 jours au frigo

# Nouilles au Beurre de cacahuète

## ingrédients

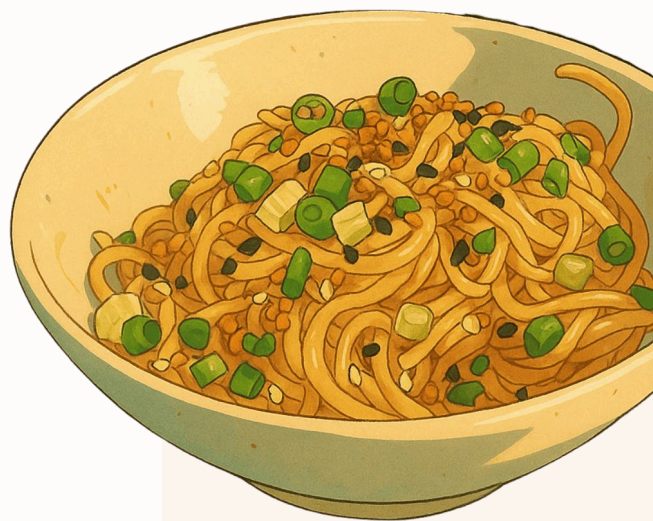
- 10 paquets de nouilles udon pré cuites
  - Un peu d'eau de cuisson des nouilles
- Pour les toppings :
- Cébette
  - 10 g de cacahuètes nature
  - Graines de sésame
- Pour la sauce :
- 75 g d'huile ou pâte de sésame
  - 150 ml de sauce soja
  - 40 g de sirop d'érable (ou miel)
  - 250 g de purée de cacahuète
  - 2 c.a.s de sauce sriracha
  - 40 ml de vinaigre de riz
  - 2 gousses d'ail
  - 1 morceau de gingembre râpé de 5 cm
  - 2 citrons verts pressés

## recette


1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un grand saladier.
2. Préparer les toppings : ciseler la cébette, écraser les cacahuètes.
3. Réchauffer les nouilles et récupérer l'équivalent d'un bol d'eau de cuisson.
4. Egoutter, passer les nouilles sous un filet d'eau froide, les ajouter au saladier de sauce. Les enrober de sauce, et ajouter l'eau de cuisson petit à petit jusqu'à ce que ça ait la consistance désirée.
5. Ajouter les toppings et répartir dans les tupperware.

## remarques

En épicerie asiatique, 1 paquet de nouilles udon pré-cuites pèse en général 200 g





### infos :

-  10 portions
-  10 min de préparation
-  5 min de cuisson

### par portion :

-  530 kcal
-  19 g de protéines
-  20 g de lipides
-  64 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de nouilles + sauce
-  4 jours au frigo

# One pot oyakodon

## ingrédients

---

- 400 g de riz cru
- 560 g d'eau
- 1 kg de cuisses de poulet
- 20 œufs
- 5 oignons
- 5 sachets de bouillon dashi
- 150 ml de sauce soja
- 150 ml de mirin
- 1 botte de cébette

## recette

---

1. Mettre le riz dans la casserole avec la quantité d'eau adéquate pour la cuisson. Ajouter le dashi, la sauce soja, le mirin et mélanger.
2. Émincer les oignons. Désosser le poulet, retirer la peau et couper en morceaux. Disposer oignon et poulet par-dessus le riz.
3. Porter à ébullition. Quand ça bout, baisser à feu doux, couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Au bout de 15 minutes, éteindre le feu et laisser reposer 10 minutes, sans ouvrir le couvercle.
4. Mélanger légèrement les œufs sans les battre et les ajouter à la casserole. Couvrir et laisser juste le temps que les œufs prennent (quelques minutes). Quand ça a une consistance bien baveuse, c'est prêt !
5. Répartissez dans les boîtes de conservation avec une poignée de cébette ciselée dans chaque portion.

## remarques

---

Cette variante de l'oyakodon classique permet de faire moins de vaisselle, car tout cuit dans la même marmite !





### infos :

-  10 portions
-  15 min de préparation
-  30 min de cuisson

### par portion :

-  526 kcal
-  45 g de protéines
-  21 g de lipides
-  36 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de poulet + riz + œuf
-  2 jours au frigo

# Phô

## ingrédients

- 800 g de bavette
  - 400 g de nouilles de riz
  - 2 os à moelle
  - 1 tête d'ail
  - 1 oignon
  - 1 morceau de gingembre
  - 200 ml de nuoc mam
  - Cébette et coriandre
  - 4 quartiers de citron vert
- Pour le sachet d'épices :
- 2 bâtons de cannelle
  - 3 anis étoilés
  - 5 clous de girofle
  - 1 cas de graines de coriandre
  - 1 cas de graines de fenouil
  - 1 cac de poivre noir entier

## recette

1. Blanchir les os à moelle dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Couper l'oignon et la tête d'ail en 2.
3. Couper le gingembre en tranches (pas la peine d'enlever la peau).
4. Faire griller les légumes avec une cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis.
5. Torrifier les épices 2 minutes dans une poêle sans matière grasse. Les broyer grossièrement pour les mettre dans une boule à thé.
6. Sortir les os à moelle, et tout mettre dans une marmite propre : os, légumes, épices, le nuoc mam et remplir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 3h. Remuer de temps en temps et dégraisser au fur et à mesure.
7. Couper le bœuf en tranches fines et déposer les tranches dans un grand plat à bords hauts.
8. Faire cuire les nouilles selon les instructions du paquet.
9. Filtrer le bouillon et le verser sur le bœuf pour le faire cuire. Répartir dans des récipients hermétiques le bœuf, les nouilles et le bouillon. Conserver à part les aromates et le citron vert.

## remarques


Il faut couper le bœuf très finement pour qu'il soit cuit par le bouillon. Je compte les os à moelle dans les kcal mais si vous ne mangez pas la moelle, le total calorique sera moindre !





### infos :

-  8 portions
-  20 min de préparation
-  3h30 min de cuisson

### par portion :

-  482 kcal
-  29 g de protéines
-  20 g de lipides
-  45 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de bœuf + bouillon + nouilles
-  2 jours au frigo

# Yaki udon

## ingrédients

- 750 g de bœuf haché 5% de matières grasses
  - 5 portion de nouilles udon
  - 4 oignons
  - 1 kg carottes
  - 1,5 kg de chou blanc
  - 1 botte de cébette
  - 2 c.a.s d'huile
  - 10 poignées de katsuobushi
- Pour la sauce :
- 150 ml de sauce soja
  - 150 ml de sauce soja foncée
  - 75 ml de mirin
  - 100 g de sauce huitre
  - 40 ml de vinaigre de riz
  - Sel/poivre au goût

## recette

1. Tailler l'oignon, le chou et les carottes en fines lamelles. Séparer le blanc du vert de la cébette. Ciseler le vert (garder pour les toppings) et couper le blanc en gros tronçons.
2. Faire revenir la viande dans l'huile et ajouter les légumes (sauf le vert de la cébette). Faire mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants (environ 15 min). Pendant ce temps, faire cuire les nouilles udon.
3. Ajouter les udon aux légumes et à la viande, ajouter les ingrédients de la sauce, mélanger bien et répartir dans des tupperware avec 1 poignée de katsuobushi et du vert de la cébette dans chaque boîte.

## remarques


Pour les grosses faims, vous pouvez doubler la quantité de udon, ça rajoute ~130 kcal par portion.  
Si vous préférez les légumes bien fondants, ajoutez 500 ml d'eau pour faire cuire les légumes.





### infos :

-  8 portions
-  20 min de préparation
-  3h30 min de cuisson

### par portion :

-  437 kcal
-  29 g de protéines
-  8 g de lipides
-  62 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de udon + bœuf + légumes
-  3 jours au frigo

# Zosui (porridge de riz aux œufs)

## ingrédients

---

- 350 g de riz cru
- 3 carottes
- 40 g de shiitake déshydratés
- 4 sachets de dashi
- 150 ml de sauce soja
- 10 œufs
- 4 tiges de cébette

## recette

---

1. Faire cuire le riz.
2. Couper les légumes en lamelles. Mélanger légèrement les œufs dans un bol, sans les battre.
3. Faire chauffer l'équivalent de 10 bols d'eau dans une casserole. Verser le dashi, la sauce soja et une pincée de sel (ajuster au goût).
4. Ajouter les légumes et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 20 min)
5. Ajouter ensuite le riz cuit et remuer pour défaire les grains. Au bout de 10 minutes, verser les œufs battus et couvrir. Laisser cuire 2 minutes, juste le temps que les œufs prennent, et répartir dans des récipients hermétiques.




## remarques

---

Le dashi existe sous forme de poudre ou de granules, soit à base de bonite, soit à base d'algue. Ici, j'ai utilisé du dashi d'algue kombu pour que le plat soit végétarien.





### infos :

-  10 portions
-  20 min de préparation
-  35 min de cuisson

### par portion :

-  294 kcal
-  15 g de protéines
-  7 g de lipides
-  42 g de glucides

### dans le tup' :

-  1 portion de porridge
-  2 jours au frigo