



# Ton kit démarrage en batchcooking

Ton investissement sûr et rentable





— MAITRISE TES REPAS —

Je t'invite à tout lire  
avant de te lancer !



# Sommaire



Présentation du batchcooking .....	3
Guide d'utilisation .....	5
• Présentation des recettes	
• Passion bœuf	
◦ Lasagnes d'aubergines .....	7
◦ Pâtes bolognaise .....	8
• Passion porc	
◦ Gnocchis crème champignons jambon .....	9
◦ Pommes de terre à la crème champignon jambon .....	10
◦ Mijoté de pommes de terre et lardons .....	11
◦ Quiche courgettes lardons .....	12
◦ Mijoté de pois chiches au chorizo .....	13
◦ Mijoté de lentilles au chorizo .....	14
• Passion poulet	
◦ Pâtes à la crème et poulet .....	15
◦ Nouilles et poulet curry coco .....	16
Exemple d'organisation des menus .....	17
Liste de courses	
◦ 1 personne .....	19
◦ 2 personnes .....	20
◦ 3 personnes .....	21
◦ 4 personnes .....	22
Ustensiles et informations préalables .....	23
Action !  .....	24
Recettes bonus	
• Nouilles bœuf à l'asiatique .....	29
• Bœuf à la mexicaine .....	30
• Nouilles coco curry crevettes .....	31
• Mijoté poireaux perles de couscous .....	32
• Nouilles au porc caramélisé .....	33
• Lentilles lardons .....	34
• Quinoa poulet champignon .....	35
• Poulet citron olive courgette et semoule .....	36
• Cabillaud tomate poivrons .....	37
• Saumon à la crème et moutarde .....	38
Templates .....	39
Merci !  .....	45





# Le batchcooking

## Définition de la méthode

Batch = lot / Cooking = cuisiner  
 Méthode amenant à cuisiner tous ses repas de la semaine en une fois.



## Ce que je t'offre via le batchcooking



# Comment faire ?



CHAPITRE 1

## INVENTAIRE



Liste tous les aliments que tu as chez toi selon les catégories (glucides (féculents), protéines (animales et végétales), légumes

CHAPITRE 2

## CRÉER SES MENUS



Seulement avec ce que tu as dans un premier temps puis avec d'autres aliments que tu vas acheter

CHAPITRE 3

## FAIRE SES COURSES



**Astuce** : fais-les sur un drive pour gagner du temps et ne prendre que ce dont tu as besoin (et ne pas être tenté(e)) + installe une extension cashback pour récupérer une partie de ton paiement et obtenir éventuellement des codes promos (exemples : igraal, wanteed, etc.) + utilise des légumes surgelés bruts coupés

CHAPITRE 4

## CUISINER



Utilise tous les outils de cuisson que tu as en même temps. C'est un peu un marathon mais tu ne dois laisser aucun outil de cuisson libre tant que tu n'as pas fini.



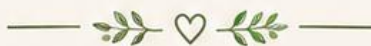
Mon code de parrainage Wanteed qui te permet de gagner 3€ dans ta cagnotte :  
<https://wanteed.com/join/4bb052b7d06e4cb2930dee8b11bab18d>

## 2 clés primordiales

- 1 Ce que tu achètes doit te servir à plusieurs repas, tout en restant diversifié (pour ne pas te laisser au cours de la semaine !)
  - a. Exemple : les recettes lentilles chorizo et pois chiches chorizo
    - ⇒ une même base (tomate chorizo) et 2 accompagnements différents (lentilles et chorizo)
    - ⇒ lasagnes / pâtes bolognaise = tu utilises la viande hachée sur 2 repas
- 2 Quand tu cuisines, veille à toujours faire en sorte que quelque chose soit en train de cuire et à instaurer un ordre stratégique. Je t'en propose un, libre à toi d'en trouver d'autres selon les outils de cuisson à ta disposition 😊



# Comment utiliser ce guide ?



Dans la première partie je te présente toutes les recettes que nous utilisons dans la troisième partie.

## PARTIE 1



Pour chaque recette, tu disposes des quantités pour cuisiner pour 1, 2, 3 ou 4 personnes selon le nombre de personnes dans ton foyer. Tu as également les valeurs nutritionnelles pour chacune, ce qui permet, si cela t'intéresse, d'organiser tes repas en fonction de tes besoins nutritionnels.



## PARTIE 2



Dans une seconde partie, tu trouveras la liste de courses dont tu auras besoin pour les 10 premières recettes, également en fonction du nombre de personnes présentes dans ton foyer.

Mon conseil est de commencer par cocher les ingrédients dont tu disposes déjà chez toi.

À la fin de cette partie, tu auras également quelques conseils préalables à la cuisine ainsi que des informations à connaître.



## PARTIE 3



Dans une troisième partie tu trouveras toute la marche à suivre pour cuisiner les 10 recettes en 2 h 30 environ. Il peut être normal de se rapprocher des 3 h la première fois, c'est un apprentissage. Pour débiter, tu peux réaliser la première et/ou deuxième étape, soit quelques plats seulement. Cela te permet d'apprendre sans que cela te prenne trop de temps. Plus tu te sentiras à l'aise, plus tu pourras ajouter les étapes.



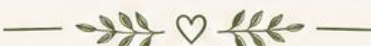
## PARTIE 4

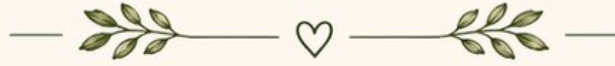


Dans une quatrième partie, tu pourras trouver des recettes bonus également applicables à la méthode présentée dans la troisième partie.



Pour terminer, je t'offre tes templates pour t'aider à organiser ton quotidien en cuisine.





# Présentation des menus



# Lasagnes d'aubergines

Les quantités d'ingrédients selon ta situation



Valeurs nutritionnelles par portion :  
640 kcal / 65 G / 22 L / 45 P / 10F (fibres)



Pour 1 personne

- 125 g de bœuf haché (5 % pour les valeurs nutritionnelles)
- ½ aubergine
- 200mL sauce tomate
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de bouquet garni
- thym selon les goûts
- 60g de pâtes à lasagne
- 1 poignée de fromage râpé

Dosez le fromage selon vos goûts



Pour 2 personnes

- 250 g de bœuf haché
- 1 aubergine
- 400mL sauce tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de bouquet garni
- thym selon les goûts
- 120g de pâtes à lasagne
- 2 poignées de fromage râpé

Selon vos goûts vous pouvez enlever l'aubergine / le bœuf

Le poivron est optionnel si vous n'aimez pas ça



Pour 3 personnes

- 375 g de bœuf haché
- 1 ½ aubergine (→ 1 grosse ou 2 petites)
- 1,5 oignon (→ 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 600mL sauce tomate
- thym selon les goûts
- 1 et ½ cube de bouillon de bœuf dilué dans 750mL d'eau
- 180g de pâtes à lasagne
- 3 poignées de fromage râpé

TIPS saveur : mélangez 2 types de sauce tomate



Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- 2 aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 800mL sauce tomate
- 2 cube de bouillon de bœuf dilué dans 250-300mL d'eau
- thym selon les goûts
- 180g de pâtes à lasagne
- 4 poignées de fromage râpé

Pour l'hiver tu peux remplacer l'aubergine par la courge / butternut



## Instructions :

- 1 Préchauffer le four à 180 °.
- 2 Couper les aubergines en lamelles fines et les pré-cuire dans une poêle au préalable huilée ou dans un air fryer. Réserver.
- 3 Dans une poêle faire revenir les oignons ciselés dans l'huile d'olive.
- 4 Une fois les oignons dorés, ciseler l'ail et ajouter-le aux oignons.
- 5 Faire revenir le tout, puis ajouter la sauce tomate et le bouquet garni.
- 6 Ajouter la viande hachée émiettée et laisser cuire la viande.
- 7 Dressage : une feuille de lasagne – sauce tomate avec viande hachée – tranche d'aubergine
- 8 Enfourner pour 15 min.
- 9 Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter le fromage râpé.



# Pâtes bolognaise aubergine

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



Valeurs nutritionnelles par portion :  
640 kcal : 65 G / 22 L / 45 P / 10 F (fibres)



### Pour 1 personne

- 125 g de bœuf haché (5 % pour les valeurs nutritionnelles)
- ½ aubergine (tu peux prendre ½ de l'aubergine des lasagnes)
- 200mL sauce tomate
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de bœuf dilué dans 250-300mL d'eau
- thym selon les goûts
- 60g de pâtes
- 1 poignée de fromage râpé



Dosez le fromage selon vos goûts



### Pour 2 personnes

- 250 g de bœuf haché
- 1 aubergine
- 400mL sauce tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de bœuf dilué dans 250-300mL d'eau
- thym selon les goûts
- 120g de pâtes
- 2 poignées de fromage râpé



Selon vos goûts vous pouvez enlever l'aubergine / le bœuf



Végétariens :  
remplacer les pâtes classiques par des pâtes lentilles corail.



TIPS saveur :  
mélangez 2 types de sauce tomate.



Pour l'hiver tu peux remplacer l'aubergine par la courge / butternut.



### Pour 3 personnes

- 375 g de bœuf haché
- 1 ½ aubergine (→ 1 grosse ou 2 petites)
- 1,5 oignon (→ 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 600mL sauce tomate
- 1 ½ cubes de bouillon de bœuf dilué dans 250-300mL d'eau
- thym selon les goûts
- 180g de pâtes
- 3 poignées de fromage râpé



TIPS saveur : mélangez 2 types de sauce tomate



### Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- 2 aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 800mL sauce tomate
- 2 cubes de bouillon de bœuf dilué dans 250-300mL d'eau
- thym selon les goûts
- 240g de pâtes
- 4 poignées de fromage râpé



Pour l'hiver tu peux remplacer l'aubergine par la courge / butternut



## Instructions :

- 1 Porter une casserole d'eau en ébullition.
- 2 Couper les aubergines en dés et les faire cuire dans une poêle sur feu doux avec l'huile d'olive et remuer régulièrement.
- 3 Une fois les aubergines cuites (un peu ramollies), faire revenir les oignons ciselés en ajoutant un peu d'huile d'olive si besoin.
- 4 Une fois les oignons dorés, ciseler l'ail et l'ajouter aux oignons et à l'aubergine.
- 5 Faire revenir le tout, puis ajouter la sauce tomate et le bouquet garni.
- 6 Ajouter la viande hachée émietée et laisser cuire la viande en mélangeant régulièrement.
- 7 Une fois les pâtes cuites ajouter un peu d'eau des pâtes dans la sauce et continuer à mélanger puis égoutter les pâtes.
- 8 Placer dans un plat les pâtes et la sauce, le fromage, basilic ou origan selon vos goûts et laissez refroidir.



# Gnocchis crème jambon champignons



Valeurs nutritionnelles par portion :  
645 kcal : 44 G / 35 L / 37 P / 4F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 100g de gnocchis
- 100g de champignons
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 100mL de crème liquide
- 75 g dés de jambon
- 1 poignée de parmesan



Doser le fromage  
selon vos goûts



### Pour 2 personnes

- 200 g de gnocchis
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de crème liquide
- 150 g de dés de jambon
- 2 poignées de parmesan



Doser le fromage  
selon vos goûts



### Pour 3 personnes

- 300 g de gnocchis
- 300 g de champignons
- 1,5 oignon (→ 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail  
(→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 300 ml de crème liquide
- 225 g de dés de jambon
- 3 poignées de parmesan



Doser le fromage  
selon vos goûts



### Pour 4 personnes

- 400 g de gnocchis
- 400 g de champignons
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de crème liquide
- 300 g de dés de jambon
- 4 poignées de parmesan



Doser le fromage  
selon vos goûts



## Instructions :

- 1 Faire cuire les gnocchis selon les instructions du paquet (air-fryer si vous aimez le croustillant).
- 2 Dans une poêle huilée, faire cuire les champignons au préalable émincés. Laisser cuire en remuant.
- 3 Ciseler l'oignon puis l'ajouter lorsque les champignons sont mi-cuits.
- 4 Une fois les oignons dorés, ajoutez l'ail ciselé.
- 5 Ajoutez la crème liquide.
- 6 Remuer régulièrement.
- 7 Ajouter le jambon.
- 8 Deux possibilités : soit vous mélangez les gnocchis avec la sauce (les gnocchis vont ramollir), soit vous gardez les deux séparés (pour garder les gnocchis croustillants).
- 9 Placer dans un plat puis laissez refroidir.



# Pomme de Terre à la crème champignon jambon

Les quantités d'ingrédients selon ta situation



Valeurs nutritionnelles par portion :  
575 kcal : 34G / 33 L / 35 P / 4F (fibres)



Pour 1 personne

- 1 pomme de terre moyenne (~150g)
- 100g de champignons
- 75g de dés de jambon
- 100mL de crème liquide
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 càs d'huile de tournesol



Pommes de terre  
à doser selon vos besoins



Pour 2 personnes

- 2 pommes de terre (~400g)
- 200g de champignons
- 150g de dés de jambon
- 200mL de crème liquide
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile de tournesol



Pommes de terre  
à doser selon vos besoins



Pour 3 personnes

- 3 pommes de terre (~600g)
- 300g de champignons
- 225g de dés de jambon
- 300mL de crème liquide
- 1 ½ oignon
- 1,5 grosse gousse d'ail  
(→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 1 càs d'huile de tournesol



Pommes de terre  
à doser selon vos besoins



Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre (~800g)
- 400g de champignons
- 300g de dés de jambon
- 400mL de crème liquide
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 càs d'huile de tournesol



Pommes de terre  
à doser selon vos besoins



## Instructions :

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Dans un saladier ajouter un peu d'huile puis mélanger les dés dedans. Tu peux ensuite les faire cuire au four ou air fryer.
- 2 Dans une poêle huilée faire cuire les champignons coupés en lamelles.
- 3 Ciseler l'oignon, puis l'ajouter dans la poêle.
- 4 Une fois les oignons dorés, ajouter l'ail ciselé.
- 5 Ajouter les dés de jambon et laisser cuire.
- 6 Ajouter la crème fraîche et laisser mijoter à feu doux.
- 7 Une fois les pommes de terre cuites les mettre dans la poêle.
- 8 Verser dans un plat et laisser refroidir.
- 9 Selon vos goûts ajouter du persil ciselé.



# Mijoté de pommes de terre lardons



Valeurs nutritionnelles par portion :  
563 kcal : 45 G / 31 L / 22 P / 3 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 1 pomme de terre moyenne
- 1 carotte
- ½ poireau
- 75g de lardons
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càc de thym
- ½ cube de bouillon de volaille dilué dans
- 250-300 mL d'eau bouillante
- Sel, poivre



### Pour 2 personnes

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 poireau
- 150 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de thym
- 200-300 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre



### Pour 3 personnes

- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 1,5 poireau (→ 1 grand ou 2 petits)
- 225 g de lardons
- 1,5 oignon
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 3 càs d'huile d'olive
- 1,5 càc de thym
- 300-450 ml d'eau
- 1,5 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre



### Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 300 g de lardons
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càc de thym
- 500-600 ml d'eau
- 2 cubes de bouillon de volaille
- Sel, poivre



### Instructions :

- 1 Couper l'oignon finement et le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les lardons et les faire dorer quelques minutes puis ajouter l'ail ciselé.
- 3 Couper les pommes de terre en cubes, la carotte en rondelles et le poireau en demi-rondelles.
- 4 Ajouter tous les légumes dans la casserole avec le thym.
- 5 Ajouter l'eau et le cube de bouillon (jauger selon la quantité de sauce désirée).
- 6 Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- 7 Verser dans un plat et laisser refroidir.



# Quiche courgette bacon



Valeurs nutritionnelles par portion :  
575 kcal : 43 G / 29 L / 35 P / 1 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 1 petite ou ½ courgette
- 1 œuf
- 50 ml de crème liquide 15%
- 75 g de lardons de bacon
- 20 g de fromage râpé
- 50 g de farine
- Sel, poivre
- ½ càc herbes de provence / origan



### Pour 2 personnes

- 1 courgette
- 2 œufs
- 100 ml de crème liquide 15%
- 150 g de lardons de bacon
- 40 g de fromage râpé
- 100 g de farine
- Sel, poivre
- 1 càc herbes de provence / origan

Pour l'hiver tu peux  
remplacer la courgette  
par le poireau



### Pour 3 personnes

- 2 petites courgettes
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide 15%
- 225 g de lardons de bacon
- 60 g de fromage râpé
- 150 g de farine
- Sel, poivre
- 1 ½ càc herbes de provence / origan



### Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 4 œufs
- 200 ml de crème liquide 15%
- 300 g de lardons de bacon
- 80 g de fromage râpé
- 200 g de farine
- Sel, poivre
- 2 càc herbes de provence / origan



## Instructions :

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Râper ou couper en petits dés la courgette (presser-la légèrement entre les mains pour éviter l'eau).
- 3 Dans un bol, battre l'œuf, ajouter la crème et mélanger bien.
- 4 Ajouter la farine puis fouetter pour éviter les grumeaux.
- 5 Ajouter les dés de jambon, le fromage râpé, les courgettes, sel, poivre et herbes.
- 6 Mélange bien et verse dans un petit plat ou une mini-poêle allant au four au préalablement huilé(e).
- 7 Cuire 25-30 min jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le centre soit pris.
- 8 Laisser tiédir : la texture devient encore meilleure.



# Mijoté de pois chiches au chorizo



Valeurs nutritionnelles par portion :  
498 kcal : 33 G / 25 L / 29 P / 16F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 adulte

- 130 g de pois chiches (½ boîte de 260 g)
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 200 g de concassé de tomate
- 1 petit poivron ou 80 g de poivrons surgelés
- 60 g de chorizo (peut être acheté en boîte de dés)
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 2 personnes

- 260 g de pois chiches
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 400 g de concassé de tomate
- 1 poivron ou 160 g de poivrons surgelés
- 120 g de chorizo (peut être acheté en boîte de dés)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 3 personnes

- 390 g de pois chiches
- 1,5 oignon (→ tu peux mettre 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 600 g de concassé de tomate
- 1 ½ poivron (→ tu peux mettre 1 gros et 1 petit) ou 180 g de poivrons surgelés
- 180 g de chorizo
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 ½ càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 4 personnes

- 520 g de pois chiches
- 2 oignons
- 2 grosses gousses d'ail
- 800 g de concassé de tomate
- 2 poivrons ou 320 g de poivrons surgelés
- 240 g de chorizo
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



Le poivron est optionnel  
si vous n'aimez pas ça



### Instructions :

- 1 Dans une casserole avec de l'huile d'olive, faire cuire les poivrons découpés en lamelles.
- 2 Couper l'oignon finement puis l'ajouter dans la casserole avec l'huile d'olive (astuce : mixer l'oignon pour gagner du temps).
- 3 Une fois l'oignon transparent, couper finement l'ail puis ajouter-le aux oignons et faire revenir le tout.
- 4 Ajouter le concassé de tomate avec le thym.
- 5 Ajouter les pois chiches en ayant au préalable vidé le jus.
- 6 Ajouter le thym
- 7 Couper le chorizo en dés et l'ajouter aux pois chiches.
- 8 Laisser sur feu doux à moyen pendant 10 min.
- 9 Verser dans le plat et laisser refroidir





# Mijoté de lentilles au chorizo



Valeurs nutritionnelles par portion :  
450 kcal / 28 G / 23 L / 29 P / 11 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 130 g de lentilles vertes (½ boîte de 260 g)
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 200 g de concassé de tomate
- 1 petit poivron ou 80 g de poivrons surgelés
- 60 g de chorizo (peut être acheté en boîte de dés)
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 2 personnes

- 260 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 400 g de concassé de tomate
- 1 poivron ou 160 g de poivrons surgelés
- 120 g de chorizo (peut être acheté en boîte de dés)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 3 personnes

- 390 g de lentilles vertes
- 1,5 oignon (→ tu peux mettre 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 600 g de concassé de tomate
- 1 ½ poivron (→ tu peux mettre 1 gros et 1 petit) ou 180 g de poivrons surgelés
- 180 g de chorizo
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 ½ càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



### Pour 4 personnes

- 520 g de lentilles vertes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 800 g de concassé de tomate
- 2 poivrons ou 320 g de poivrons surgelés
- 240 g de chorizo
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càc de thym (tu peux selon le goût varier cette quantité)



Le poivron est optionnel si vous n'aimez pas ça



### Instructions :

- 1 Dans une casserole avec de l'huile d'olive, faire cuire les poivrons découpés en lamelles.
- 2 Couper l'oignon finement puis l'ajouter dans la casserole avec l'huile d'olive (astuce : mixer l'oignon pour gagner du temps).
- 3 Une fois l'oignon transparent, couper finement l'ail puis l'ajouter aux oignons et faire revenir le tout.
- 4 Ajouter le concassé de tomate avec le thym.
- 5 Ajouter les lentilles en ayant au préalable vidé le jus.
- 6 Ajouter le thym
- 7 Couper le chorizo en dés et l'ajouter aux lentilles.
- 8 Laisser sur feu doux à moyen pendant 10 min.
- 9 Verser dans le plat et laissez refroidir





# Pâtes à la crème au poulet et légumes



Valeurs nutritionnelles par portion :

612 kcal / 58 G / 21 L / 44 P / 5 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 70 g de pâtes crues
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 100 ml de crème liquide 15%
- 125 g de filet de poulet
- 1 càs d'huile de tournesol
- 60 g d'épinard
- 1 tomate
- ½ cube de bouillon de poulet dilué dans 250 ml d'eau
- ½ càc d'origan



### Pour 2 personnes

- 140 g de pâtes crues
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 200 ml de crème liquide 15%
- 250 g de filet de poulet
- 2 càs d'huile de tournesol
- 120 g d'épinard
- 2 tomates
- 1 cube de bouillon de poulet dilué dans 500 ml d'eau
- 1 càc d'origan



### Pour 3 personnes

- 210 g de pâtes crues
- 1,5 oignon (→ 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosse gousse d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 300 ml de crème liquide 15%
- 375 g de filet de poulet
- 3 càs d'huile de tournesol
- 180 g d'épinards
- 3 tomate (1 + 2 petites)
- 1 ½ cubes de bouillon de poulet dilués dans 750 ml d'eau
- 1 ½ càc d'origan



### Pour 4 personnes

- 280 g de pâtes crues
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de crème liquide 15%
- 500 g de filet de poulet
- 4 càs d'huile de tournesol
- 240 g d'épinards
- 4 tomates
- 2 cubes de bouillon de poulet dilués dans 1 L d'eau
- 2 càc d'origan



### Instructions :

- 1 Couper l'oignon finement puis le faire revenir dans une poêle avec l'huile (astuce : mixer l'oignon pour gagner du temps) sur feu doux
- 2 En attendant que l'oignon dore, couper le poulet, les tomates en dés ainsi que l'ail.
- 3 Une fois l'oignon transparent, ajouter l'ail aux oignons et faire revenir le tout.
- 4 Ajouter la crème
- 5 Faire bouillir l'eau et verser dans une tasse avec le cube de bouillon, mélanger afin de dissoudre le cube.
- 6 Ajouter le bouillon dilué dans la poêle, les pâtes, le poulet, les tomates, les épinards.
- 7 Laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- 8 Verser dans un plat et laisser refroidir.





# Nouilles poulet curry coco



Valeurs nutritionnelles par portion :  
658 kcal / 58 G / 27 L / 41 P / 6 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 70 g de nouilles
- ½ oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 100 ml de lait de coco
- 125 g de filet de poulet
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 petite carotte
- 1 petite courgette
- ½ cube de bouillon de poulet (dilué dans environ 250–300 ml d'eau bouillante)
- ½ càc de curry
- ½ càc de gingembre



### Pour 2 personnes

- 140 g de nouilles
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de lait de coco
- 250 g de filet de poulet
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 cube de bouillon de poulet (dilué dans environ 450–500 ml d'eau bouillante)
- 1 càc de curry
- 1 càc de gingembre

Quantité d'épices à ajuster selon vos goûts



### Pour 3 personnes

- 210 g de nouilles
- 1,5 oignons (→ 1 gros ou 2 petits)
- 1,5 grosses gousses d'ail (→ tu peux mettre 2 gousses moyennes)
- 300 ml de lait de coco
- 375 g de filet de poulet
- 3 càs d'huile de tournesol
- 2 petites carottes
- 2 petites courgettes
- 1 et ½ cube de bouillon de poulet (dilués dans environ 750 ml d'eau bouillante)
- 1 ½ càc de curry
- 1 ½ càc de gingembre



### Pour 4 personnes

- 280 g de nouilles
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de lait de coco
- 500 g de filet de poulet
- 4 càs d'huile de tournesol
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 cubes de bouillon de poulet (dilués dans environ 1 L d'eau bouillante)
- 2 càc de curry
- 2 càc de gingembre

Pour l'hiver tu peux remplacer la courgette par le poireau



## Instructions :

- 1 Couper les carottes en dés et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile sur feu doux, ajouter un peu d'eau. Une fois les carottes tendres, ajouter les courgettes coupées en dés.
- 2 Couper l'oignon finement puis ajouter aux légumes sur feu doux. Faire revenir.
- 3 Ajouter le bouillon dilué dans de l'eau bouillante, le lait de coco et les nouilles crues.
- 4 Ajouter le poulet, le gingembre et le curry.
- 5 Verser le tout dans un plat et laisser refroidir.
- 6 Selon vos goûts ajouter de la coriandre ciselée.



# Exemple de menu

— Pour une semaine —



JOUR	MIDI 	SOIR 
LUNDI	Mijoté pommes de terre légumes	Mijoté de pois chiches chorizo
MARDI	Pâtes à la bolognaise	Quiche et salade
MERCREDI	Pomme de terre jambon champignon	Mijoté de lentilles chorizo
JEUDI	Lasagnes	Pâtes à la crème épinards poulet
VENDREDI	Gnocchis jambon champignons	Pâtes bolognaise aubergine





— — — — —  
— — — — —  
— — — — —

La liste des  
*Courses*

— — — — —  
— — — — —  
— — — — —





# La liste de courses



Tip : Avant de faire les courses, coche tout ce que tu as déjà chez toi

## Pour une 1 personne

### Viandes :

- 250g de filet de poulet
- 250g de viande hachée
- 1 barquette de lardons (2 x 75g)
- 1 barquette de dés de jambon (2 x 75g)
- 1 barquette de dés de chorizo (2 x 60g) ou bien du chorizo entier (doux ou fort selon vos goûts)\*

### Sauces et épices

- 3 briques de sauce tomate (3 x 200mL)
- 1 brique de lait de coco (200mL)
- Sauce soja salée\*
- 1 boîte de concassé de tomate (400g)
- 1 boîte de bouquet garni
- 1 boîte de bouillon de volaille
- 1 boîte de bouillon de boeuf
- herbes de provence et / ou origan (selon goûts)\*
- thym
- curry jaune
- gingembre

### Légumes (frais ou surgelés) :

- 2 petites aubergines (ou 1 grosse)
- 2 petites courgettes (ou 1 grosse)
- 2 petites carottes (ou 1 grosse)
- 1 poireau
- 2-4 pomme(s) de terre
- 200g champignons\*
- 2 poivrons\*
- 5 oignons
- 1 tête d'ail
- 1 tomate
- 1 petit sachet d'épinard frais\*

### Épicerie salée

- 1 boîte de lentilles vertes (265g)
- 1 boîte de pois chiches (265g)
- 1 paquet de pâtes
- 1 paquet de nouilles
- 1 paquet de riz
- 1 paquet de farine

### Crèmerie et frais

- 1 boîte de 4 oeufs
- 1 sachet de fromage râpé
- 3 briques de crème liquide (3x200mL)
- 150g de gnocchis (soit 1 paquet que tu pourras réutiliser)

### Huiles

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

\*produits pouvant être facultatifs  
selon les goûts





# La liste de courses



Tip : Avant de faire les courses, coche tout ce que tu as déjà chez toi

## Pour une 2 personnes

### Viandes :

- 500g de filet de poulet
- 500g de viande hachée
- 4 barquettes de lardons (4 x 75g)
- 2 barquettes de dés de jambon (4 x 75g)
- 2 barquettes de dés de chorizo (4 x 60g)  
ou bien du chorizo entier (doux ou fort  
selon vos goûts)\*

### Sauces et épices

- 6 briques de sauce tomate (6 x 200mL)
- 2 briques de lait de coco (2 x 200mL)
- Sauce soja salée\*
- 2 boîtes de concassé de tomate (2 x 400g)
- 1 boîte de bouquet garni
- 1 boîte de bouillon de volaille
- 1 boîte de boeuf
- herbes de provence et / ou origan  
(selon goûts)\*
- thym
- curry jaune
- gingembre

### Légumes (frais ou surgelés) :

- 2 aubergines
- 4 courgettes moyennes (pour 2 recettes)
- 4 carottes moyennes (pour 2 recettes)
- 1 poireau
- 4-8 pomme(s) de terre
- 400g champignons\*
- 4 poivrons\*
- 1 dizaine d'oignons
- 1 grosse tête d'ail
- 2 tomates
- 1 sachet d'épinard frais\*

### Épicerie salée

- 2 boîte de lentilles vertes (265g)
- 2 boîte de pois chiches (265g)
- 1 paquet de pâtes
- 1 paquet de nouilles
- 1 paquet de riz
- 1 paquet de farine

### Crèmerie et frais

- 1 boîte de 4 oeufs
- 1 sachet de fromage râpé
- 6 briques de crème liquide  
(6 x 200mL)
- 300g de gnocchis (soit 1 paquet)

### Huiles

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

\*produits pouvant être facultatifs  
selon les goûts



# La liste de courses



Tip : Avant de faire les courses, coche tout ce que tu as déjà chez toi

## Pour 3 personnes

### Viandes :

- 625g de filet de poulet
- 625g de viande hachée
- 6 barquettes de lardons (6 x 75g)
- 6 barquettes de dés de jambon (2 x 75g)
- 3 barquettes de dés de chorizo (3 x 60g)  
ou bien du chorizo entier (doux ou fort  
selon vos goûts)\*

### Sauces et épices

- 2 bouteilles d'1L de sauce tomate
- 3 briques de lait de coco (3 x 400mL)
- Sauce soja salée\*
- 3 boîtes de concassé de tomate (3 x 400g)
- 1 boîte de bouquet garni
- 1 boîte de bouillon de volaille
- 1 boîte de bouillon de boeuf
- herbes de provence et / ou origan  
(selon goûts)\*
- thym
- curry jaune
- gingembre

### Légumes (frais ou surgelés) :

- 3 aubergines (2 grosses 1 petite)
- 6 courgettes moyennes (pour 2 recettes)
- 6 carottes moyennes (pour 2 recettes)
- 2 poireaux
- 1kg de pomme(s) de terre
- 600g champignons\*
- 3 poivrons\*
- 1 dizaine d'oignons
- 2 têtes d'ail
- 3 tomates
- 1 grand sachet d'épinard frais\*

### Épicerie salée

- 2 boîtes de lentilles vertes (265g)
- 2 boîtes de pois chiches (265g)
- 1 paquet de pâtes
- 1 paquet de nouilles
- 1 paquet de riz
- 1 paquet de farine

### Crèmerie et frais

- 1 boîte de 4 oeufs
- 1 sachet de fromage râpé
- 9 briques de crème liquide (9x200mL)
- 450g de gnocchis (soit 2 paquet)

### Huiles

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

\*produits pouvant être facultatifs  
selon les goûts

# La liste de courses



Tip : Avant de faire les courses, coche tout ce que tu as déjà chez toi

## Pour 4 personnes

### Viandes :

- 1 kg de filet de poulet
- 1kg de viande hachée
- 8 barquettes de lardons (8 x 75g)
- 8 barquettes de dés de jambon (8 x 75g)
- 8 barquettes de dés de chorizo (8 x 60g) ou bien du chorizo entier (doux ou fort selon vos goûts)\*

### Épicerie salée :

- 2 boîtes de lentilles vertes (265g)
- 2 boîtes de pois chiches (265g)
- 1 paquet de pâtes
- 1 paquet de nouilles
- 1 paquet de riz
- 1 paquet de farine

### Sauces et épices :

- 2 bouteilles d'1L de sauce tomate
- 4 briques de lait de coco (4 x 400g)
- Sauce soja salée\*
- 4 boîtes de concassé de tomate (4 x 400mL)
- 1 boîte de bouquet garni
- 1 boîte de bouillon de volaille
- 1 boîte de bouillon de boeuf
- herbes de provence et / ou origan (selon goûts)\*
- thym
- curry jaune
- gingembre

### Crèmerie et frais :

- 1 boîte de 4 oeufs
- 1 sachet de fromage râpé
- 12 briques de crème liquide (12x200mL)
- 600g de gnocchis (soit 2 paquet)

### Huiles :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

### Légumes (frais ou surgelés) :

- 4 aubergines
- 8 courgettes moyennes (pour 2 recettes)
- 8 carottes moyennes (pour 2 recettes)
- 2 poireaux
- 1 kg de pomme(s) de terre
- 800g champignons\*
- 8 poivrons\*
- 1 douzaine d'oignons
- 3 têtes d'ail
- 4 tomates
- 2 sachets d'épinard frais\*



\*produits pouvant être facultatifs selon les goûts

# Ustensiles de cuisine et infos préalables



## Pour la conservation :

- Tous les tupperwares que tu peux avoir (sinon tu peux conserver dans des plats directement (casseroles, plats allant au four))
  - NB : si tu lances dans le batchcooking il te faudra investir dans des tupperwares (idéalement en verre car la nourriture et les saveurs se conservent mieux au congélateur)
  - Les tupperwares sous-vides te permettent aussi d'éviter le congélateur si tu préfères (pour ma part, je congèle à peu près tout, sauf les pommes de terre)
- Les plats que tu consommeras les 2-3 premiers jours peuvent rester au frigo. Au delà, il est préférable de conserver au congélateur.



## Pour cuisiner :

- tes plus belles casseroles
- 2 plats allant au four
- 3-4 poêles selon le nombre de feux de cuisson que tu as
- hachoir (si tu as)



## Avant de te commencer :

- Rassemble tous les ingrédients à un seul endroit cela t'évitera de chercher
- Commence à sortir ce dont tu auras besoin en termes d'ustensiles
- Prépare ta petite musique en fond et ta bonne humeur ! (ou un podcast / livre audio)
- (si tu as des enfants, n'hésite pas à les solliciter, ça ira toujours plus vite 😊)
- *Astuce* : si tu es seule, double les portions de certaines recettes pour gagner du temps



## La décongélation :

- Version lente : La veille, laisser le plat du lendemain dans le frigo toute la nuit, afin qu'il décongèle plus lentement et que le plat conserve ses saveurs.
- Version rapide : commencer par mettre le tupperware sous l'eau froide puis au micro-onde ou airfryer.





# Action !

*Simple et efficace*



1

Aliments et ordre d'ajout des aliments

Recette préparée

**Feu n°1 :**

- ➊ Dans une casserole, faire revenir l'oignon, puis l'ail, dans un peu d'huile.
- ➋ Ajouter les légumes coupés en dés.
- ➌ Ajouter le bouillon de volaille
- ➍ Laisser mijoter jusqu'à la cuisson des légumes. Ajouter de l'eau au fur et à mesure si besoin.



Mijoté de pommes de terre lardons

**Feu n°2 :**

- ➊ Dans une poêle, faire cuire l'aubergine (dédiée aux pâtes bolognaises) coupée en dés puis réserver. Dans la même poêle faire précuire les lamelles d'aubergine coupées finement, puis réserver.
- ➋ Rajouter un peu d'huile si besoin et faire revenir oignons et ail
- ➌ Ajouter la sauce tomate et le bouillon de légumes (pour lasagnes et pâtes bolognaise)
- ➍ Ajouter la viande hachée dans la sauce tomate
- ➎ Une fois la viande semi-cuite, séparer la préparation en 2. Une partie dans un bol et garder l'autre partie dans la poêle en rajoutant l'aubergine en dés.
- ➏ Ajouter un peu d'eau dans la poêle et laisser mijoter à feu doux 5 min le temps de laisser l'aubergine s'imprégner de la sauce tomate puis verser dans un tupperware.



Lasagnes et pâtes bolognaise



**Feu n°3 :**

- ➊ Faire cuire les courgettes coupées en cubes, réserver.
- ➋ Pendant que ça cuit tu peux commencer la pâte pour la quiche.



Quiche

**Feu n°4 (four / airfryer / poêle) :**

- ➊ Faire cuire les gnocchis selon les instructions du paquet
- ➋ Réserver dans un tupperware



Gnocchis crème jambon champignons

Etape 1





2

Aliments et ordre d'ajout des aliments

Recette préparée

Feu n°1 :

- 1 Le mijoté cuit toujours, ajouter le thym.
- 2 Quand les légumes sont tendres, verser dans le tupperware.



Mijoté de pommes de terre lardons

Feu n°2 :

- 1 Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon émincé puis l'ail.
- 2 Ajouter les tomates concassées et le chorizo en dés.
- 3 Laisser mijoter le temps que le chorizo cuise dans la sauce.
- 4 Réserver.



Lentilles tomate chorizo et Pois chiches tomate chorizo

Feu n°3 :

- 1 Faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- 2 Une fois les pâtes cuites, les ajouter au tupperware avec la sauce bolognaise et les aubergines en dés.



Pâtes bolognaise

Four / air fryer :

- 1 Ajouter les courgettes à la quiche puis enfourner au four (25 min à 180°) ou air fryer (20 min à 160°). Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson. Le dessus doit être doré.
- 2 Monter les lasagnes en alternant sauce bolognaise et tranche d'aubergine et faire cuire au four (15 min à 180°) ou au air fryer (15 min à 160°).



Quiche Lasagnes

Étapes de cuisson





3



### Aliments et ordre d'ajout des aliments

### Recette préparée

#### Feu n°1 :

- ① Dans une casserole, verser les lentilles.
- ② Verser la moitié de la préparation chorizo / tomate.
- ③ Laisser mijoter 5 à 10 min sur feu doux pour que les lentilles s'imprègnent de la sauce.
- ④ Verser dans un tupperware.



Lentilles  
tomate chorizo

#### Feu n°2 :

- ① Dans une casserole, verser les pois chiches.
- ② Verser la moitié de la préparation chorizo / tomate.
- ③ Laisser mijoter 5 à 10 min sur feu doux pour que les pois chiches s'imprègnent de la sauce.
- ④ Verser dans un tupperware.



Pois chiches  
tomate chorizo

#### Feu n°3 :

- ① Dans une poêle huilée, faire cuire les champignons émincés puis ajouter l'oignon et l'ail.
- ② Ajouter la crème puis le jambon.
- ③ Laisser mijoter 5 min sur feu doux.
- ④ Séparer la préparation en 2. Verser une moitié dans un tupperware avec les gnocchis.



Gnocchis  
crème jambon  
champignons



Pommes de terre  
crème jambon  
champignons

#### Feu n°4 :

- ① Faire cuire les pommes de terre épluchées au préalable.
- ② Une fois cuites, verser les pommes de terre dans un tupperware avec l'autre moitié de la préparation jambon / champignon.



Pommes de terre  
crème jambon  
champignons

Étapes  
de  
cuisson





4



## Aliments et ordre d'ajout des aliments

Recette préparée

### Feu n°1 :

- ① Dans une poêle huilée, faire cuire les carottes coupées en dés (TIP saveur: les faire cuire à la vapeur pour plus de fondant).
- ② Une fois les carottes tendres, ajouter la courgette coupées en dés, puis l'oignon et l'ail.
- ③ Ajouter les nouilles crues, le bouillon, puis verser de l'eau à niveau du tout.
- ④ Laisser mijoter.
- ⑤ Quand il n'y a presque plus d'eau (il doit en rester un peu), ajouter le poulet cru
- ⑥ Quand le poulet est cuit, ajouter le lait de coco, les épices. Laisser mijoter 5 à 10 min sur feu doux puis verser dans un tupperware.



Nouilles poulet  
curry coco

### Feu n°2 :

- ① Dans une poêle huilée, faire revenir oignon et ail.
- ② Une fois dorés, ajouter les épinards, tomate, pâtes crues et poulet.
- ③ Ajouter le cube de bouillon et de l'eau à niveau.
- ④ Laisser mijoter jusqu'à ce que le niveau baisse.
- ⑤ Quand il n'y a presque plus d'eau, ajouter la crème.
- ⑥ Laisser mijoter 5 min sur feu doux.
- ⑦ Verser dans un tupperware.



Pâtes à la  
crème poulet  
légumes

### Feu n°3 :

- ① Dans une poêle huilée, faire cuire les champignons émincés puis ajouter l'oignon et l'ail.
- ② Ajouter la crème puis le jambon.
- ③ Laisser mijoter 5 min sur feu doux.
- ④ Séparer la préparation en 2. Verser une moitié dans un tupperware avec les gnocchis.



Gnocchis  
crème jambon  
champignons et  
Pommes de  
terre crème  
jambon  
champignons

### Feu n°4 :

- ① Faire cuire les pommes de terre épluchées au préalable.
- ② Une fois cuites, verser les pommes de terre dans un tupperware avec l'autre moitié de la préparation jambon / champignon.



Pommes de  
terre crème  
jambon  
champignons

Etapas  
de  
cuisson



— — — — —

— — — — —

# Menu bonus

— — — — —

— — — — —





# Nouilles et bœuf à l'asiatique



## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



Valeurs nutritionnelles par portion :  
515 kcal : 63 G / 10 L / 41 P / 8 F (fibres)



### Pour 1 personne

- 1 portion de nouilles (environ 60 à 75g)
- 125g de bœuf haché
- 150g de légumes pour wok
- 100mL de sauce tomate
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- sauce soja
- curry
- gingembre
- paprika
- ½ cube de bouillon de bœuf dilué dans 250–300mL d'eau bouillante

Les épices, oignon et ail sont à ajuster selon vos goûts



### Pour 2 personnes

- 2 portions de nouilles (environ 120 à 150g)
- 250g de bœuf haché
- 300g de légumes pour wok
- 200mL de sauce tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- sauce soja
- curry
- gingembre
- paprika
- 1 cube de bouillon de bœuf dilué dans 500mL d'eau bouillante



### Pour 3 personnes

- 3 portions de nouilles (environ 180 à 225g)
- 375 g de bœuf haché
- 450 g de légumes pour wok
- 300mL de sauce tomate
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail moyenne
- sauce soja
- curry
- gingembre
- paprika
- 1 ½ cubes de bouillon de bœuf dilué dans 750mL d'eau bouillante



### Pour 4 personnes

- 4 portions de nouilles (environ 240 à 300g)
- 500g de steak haché
- 600g de légumes pour wok
- 400mL de sauce tomate
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- sauce soja
- curry
- gingembre
- paprika
- 2 cubes de bouillon de bœuf dilué dans 1L d'eau bouillante



## Instructions :

- 1 Dans une grande poêle type wok, huilée, faire cuire les légumes pour wok à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2 Ajouter l'oignon puis l'ail (une fois que l'oignon est transparent), en remuant régulièrement.
- 3 Ajouter la sauce tomate, les nouilles crues et le bouillon de bœuf. Remuer régulièrement à feu moyen / fort pour faire évaporer l'eau.
- 4 Une fois qu'il n'y a presque plus d'eau, ajouter le bœuf, le soja et les épices selon vos goûts (environ ½ càs de chaque épice par personne)
- 5 Laisser sur feu doux pendant 10 min tout en remuant régulièrement.
- 6 Verser dans le plat et laisser refroidir.





# Boeuf à la mexicaine



Valeurs nutritionnelles par portion :  
514 kcal : 68 G / 13 L / 33 P / 6 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne



- 1 portion de riz (environ 60 à 75g)
- 125g de bœuf haché
- 100g de poivrons
- 100mL de sauce salsa
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- paprika



### Pour 2 personnes



- 2 portions de riz (environ 120 à 150g)
- 250g de bœuf haché
- 200g de poivrons
- 200mL de sauce salsa
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- paprika



### Pour 3 personnes



- 3 portions de riz (environ 180 à 225g)
- 375g de bœuf haché
- 300g de poivrons
- 300mL de sauce salsa
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail moyennes
- paprika



### Pour 4 personnes



- 4 portions de riz (environ 240 à 300g)
- 500g de steak haché
- 400g de poivrons
- 400mL de sauce salsa
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- paprika

Poivrons optionnels  
selon les goûts



## Instructions :

- 1 Faire cuire le riz selon les instructions du paquet.
- 2 Dans une poêle, huilée, faire cuire les poivrons émincés en lamelles à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Ajouter l'oignon puis l'ail (une fois que l'oignon est transparent), en remuant régulièrement.
- 4 Ajouter la sauce salsa, le bœuf et le paprika. Remuer régulièrement à feu doux.
- 5 Lorsque la viande est cuite, mettre dans un plat avec le riz puis laisser refroidir.





# Nouilles cocos curry crevettes



## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



Valeurs nutritionnelles par portion :  
638 kcal : 59 G / 26 L / 38 P / 6 F (fibres)



### Pour 1 personne

- 1 portion de nouilles (environ 60 à 75 g)
- 125 g de crevettes
- 1 petite courgette
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de poulet dilué dans 250-300 mL d'eau bouillante environ
- 1 càs de sauce soja salée
- 100 mL de lait de coco
- ½ càs de curry
- ½ càs de gingembre
- Optionnel : coriandre

Ajuster les quantités  
d'épices selon les goûts



### Pour 2 personnes

- 2 portions de nouilles (environ 120 à 150 g)
- 250 g de crevettes
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de poulet dilué dans 500-600 mL d'eau bouillante environ
- 2 càs de sauce soja salée
- 200 mL de lait de coco
- 1 càs de curry
- 1 càs de gingembre
- Optionnel : coriandre



### Pour 3 personnes

- 3 portions de nouilles (environ 180 à 225 g)
- 375 g de crevettes
- 2 petites courgettes
- 2 petites carottes
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail moyennes
- 1 ½ cubes de bouillon de poulet dilués dans 750 mL d'eau bouillante environ
- 3 càs de sauce soja salée
- 300 mL de lait de coco
- 1 ½ càs de curry
- 1 ½ càs de gingembre
- Optionnel : coriandre



### Pour 4 personnes

- 4 portions de nouilles (environ 240 à 300 g)
- 500 g de crevettes
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de poulet dilués dans 1 L d'eau bouillante environ
- 4 càs de sauce soja salée
- 400 mL de lait de coco
- 2 càs de curry
- 2 càs de gingembre
- Optionnel : coriandre



### Instructions :

- 1 Couper les carottes en dés et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile sur feu doux, ajouter un peu d'eau. Une fois les carottes tendres, ajouter les courgettes coupées en dés.
- 2 Couper l'oignon finement puis ajouter aux légumes sur feu doux. Faire revenir.
- 3 Ajouter le bouillon dilué dans l'eau bouillante, le lait de coco et les nouilles crues.
- 4 Remuer régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'eau.
- 5 TIP cuissons // gain de temps : TIP gain de temps / diversité : séparer la préparation en 2 et réserver en une pour mettre du poulet et l'autre des crevettes.
- 6 Ajouter les crevettes, le gingembre et le curry.
- 7 Verser le tout dans un plat et laisser refroidir.
- 8 Selon vos goûts ajouter de la coriandre ciselée.





# Mijoté poireaux perles de couscous



Valeurs nutritionnelles par portion :  
453 kcal : 65 G / 10 L / 24 P / 4 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 1 portion de perles de couscous (environ 60-80g)
- 75g de dés de jambon
- 100g de poireaux
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de poulet dilué dans 250-300mL d'eau bouillante environ



### Pour 2 personnes

- 2 portions de perles de couscous (environ 120-160g)
- 150g de dés de jambon
- 200g de poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de poulet dilué dans 500-600mL d'eau bouillante environ



### Pour 3 personnes

- 3 portions de perles de couscous (environ 180-240g)
- 225g de dés de jambon
- 300g de poireaux
- 2 petits oignons
- 2 petites gousses d'ail
- 1 ½ cube de bouillon de poulet dilué dans 750mL d'eau bouillante environ



### Pour 4 personnes

- 4 portions de perles de couscous (environ 120-160g)
- 300g de dés de jambon
- 400g de poireaux
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de poulet dilués dans 1L d'eau bouillante environ



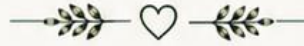
## Instructions :

- 1 Couper les poireaux en lamelles et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile sur feu doux.
- 2 Une fois les poireaux tendres, ajouter l'oignon coupé finement et faire revenir. Une fois les oignons transparents, ajouter l'ail.
- 3 Ajouter le bouillon dilué dans l'eau bouillante et les perles de couscous crues.
- 4 Remuer régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'eau.
- 5 Ajouter les dés de jambon.
- 6 Verser le tout dans un plat et laisser refroidir.





# Nouilles porc caramélisé



Valeurs nutritionnelles par portion :  
507 kcal : 65 G / 10 L / 32 P / 5 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 1 portion de nouilles (environ 60-80g)
- 100g de filet mignon de porc / steak de porc
- 100g de carottes / brocolis
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 2 càs de miel
- 4 càs de sauce soja salée
- 1 càs d'huile de tournesol
- ½ càs de gingembre
- ½ cube de bouillon de porc (optionnel)



### Pour 2 personnes

- 2 portions de nouilles (environ 120-160g)
- 200g de filet mignon de porc / steak de porc
- 200g de carottes / brocolis
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 càs de miel
- 8 càs de sauce soja salée
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 càs de gingembre
- 1 cube de bouillon de porc (optionnel)



### Pour 3 personnes

- 3 portions de nouilles (environ 180-240g)
- 300g de filet mignon de porc / steak de porc
- 300g de carottes / brocolis
- 2 petits oignons
- 2 petites gousses d'ail
- 50g de miel
- 100mL de sauce soja salée
- 3 càs d'huile de tournesol
- 1 ½ càs de gingembre
- 1 ½ cubes de bouillon de porc (optionnel)



### Pour 4 personnes

- 4 portions de nouilles (environ 120-160g)
- 400g de filet mignon de porc / steak de porc
- 400g de carottes / brocolis
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 75g càs de miel
- 150 mL de sauce soja salée
- 4 càs d'huile de tournesol
- 2 càs de gingembre
- 2 cubes de bouillon de porc (optionnel)



## Instructions :

- 1 Couper le porc en petits morceaux. Dans un bol, préparer la marinade en ajoutant la sauce soja, le miel, le gingembre, l'huile ainsi que la moitié de l'ail émincé, puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Y faire mariner le porc. Réserver.
- 2 Faire cuire les nouilles selon les instructions du paquet ou bien en les faisant cuire dans le bouillon de porc dilué dans de l'eau.
- 3 Dans une poêle huilée, faire cuire les carottes et/ou brocolis coupés en petits morceaux au préalable. Une fois les légumes tendres, ajouter les oignons coupés.
- 4 Lorsque les oignons sont transparents, ajouter l'autre moitié de l'ail et laisser cuire à feu doux.
- 5 Ajouter le porc et la marinade en augmentant le feu à feu moyen. Mélanger régulièrement. Jusqu'à ce que le porc soit cuit.
- 6 Ajouter les nouilles cuites (ou précuites si le bouillon).
- 7 Mélanger puis verser dans un plat et laisser refroidir.
- 8 Selon vos goûts ajouter de la coriandre ciselée.



Graines de sésames optionnelles

# Lentilles lardons

Valeurs nutritionnelles par portion :  
454 kcal : 23 G / 26 L / 26 P / 9 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 130 g de lentilles vertes (½ boîte de 260 g)
- 1 petite carotte (optionnelle)
- 100 g de lardons
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de bouquet garni
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 2 personnes

- 260 g de lentilles vertes (1 boîte de 260 g)
- 1 carotte (optionnelle)
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de bouquet garni
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 3 personnes

- 390 g de lentilles vertes (1 ½ boîte de 260 g)
- 300 g de lardons
- 2 petites carottes (optionnelles)
- 2 petits oignons
- 2 petites gousses d'ail
- 1 ½ cubes de bouillon de bouquet garni
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 4 personnes

- 420 g de lentilles vertes (2 boîtes de 260 g)
- 400 g de lardons
- 2 carottes (optionnelles)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de bouquet garni
- persil plat selon les goûts (optionnel)



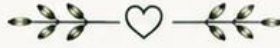
## Instructions :

- 1 Faire cuire les carottes coupées en petits morceaux à l'eau ou à la vapeur (la cuisson à la vapeur permet de libérer un feu).
- 2 Dans une casserole, faire cuire les lardons.
- 3 Lorsque les lardons ont laissé un fini un peu gras, ajouter les oignons finement coupés. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter l'ail.
- 4 Verser les lentilles avec l'eau des lentilles ainsi que le cube de bouquet garni et les carottes.
- 5 Remuer jusqu'à évaporation de l'eau.
- 6 Lorsque toute l'eau s'est évaporée, verser dans un plat et laisser refroidir.
- 7 Ajouter du persil plat selon les goûts (optionnel).





# Quinotto poulet champignons



Valeurs nutritionnelles par portion :  
458 kcal : 49 G / 10 L / 42 P / 6 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 70 g de quinoa
- 100 g de champignons
- 125 g de filet de poulet
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de volaille dilué dans 225-300 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 2 personnes

- 150 g de quinoa
- 200 g de champignons
- 250 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de volaille dilué dans 500 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 3 personnes

- 220 g de quinoa
- 300 g de champignons
- 375 g de filet de poulet
- 2 petits oignons
- 2 petites gousses d'ail
- 1 ½ cube de bouillon de volaille dilué dans 750 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 4 personnes

- 290 g de quinoa
- 400 g de champignons
- 500 g de filet de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de volaille dilués dans 1 L d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)

Les quantités peuvent être ajustées selon vos goûts



### Instructions :

- 1 Dans une poêle huilée, faire cuire le poulet coupé en morceaux. Une fois le poulet cuit, réserver.
- 2 Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si besoin, puis faire cuire les champignons coupés en lamelles (ajouter un peu d'eau si besoin).
- 3 Lorsque les champignons sont tendres, ajouter l'oignon émincé, puis quand ce dernier est transparent, ajouter l'ail.
- 4 Ajouter le bouillon et le quinoa cru puis laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le quinoa soit cuit.
- 5 Ajouter le poulet cuit au préalable.
- 6 Si besoin ajouter un peu d'eau et laisser mijoter 5 à 10 min.
- 7 Ajouter le persil selon les goûts. Verser dans un plat et laisser refroidir.



# Poulet citron olive courgette et semoule

Valeurs nutritionnelles par portion :  
453 kcal : 53 G / 8 L / 40 P / 4 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 70 g de semoule
- 1 petite courgette
- 125 g de filet de poulet
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de volaille dilué dans 180 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 2 personnes

- 140 g de semoule
- 1 courgette
- 250 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 260 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 3 personnes

- 210 g de semoule
- 2 petites courgettes
- 375 g de filet de poulet
- 2 petits oignons
- 2 petites gousses d'ail
- 1 ½ cubes de bouillon de volaille dilués dans 340 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)



### Pour 4 personnes

- 280 g de semoule
- 2 courgettes
- 500 g de filet de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de volaille dilués dans 420 mL d'eau environ
- persil plat selon les goûts (optionnel)

Les quantités peuvent être  
ajustées selon vos goûts



## Instructions :

- 1 Dans une poêle huilée, faire cuire le poulet coupé en morceaux. Une fois le poulet cuit, réserver.
- 2 Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si besoin, puis faire cuire les courgettes coupées en dés (ajouter un peu d'eau si besoin).
- 3 Lorsque les courgettes sont tendres, ajouter l'oignon émincé, puis quand ce dernier est transparent, ajouter l'ail.
- 4 Ajouter une partie du bouillon puis laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- 5 Ajouter le poulet cuit au préalable.
- 6 Dans un bol, ajouter la semoule avec la même quantité de bouillon (exemple : 80 g de semoule pour 80 mL de bouillon) et couvrir pendant 5 min. Dans un second temps, ajouter un filet d'huile et égrainer avec une fourchette.
- 7 Verser dans un plat et laisser refroidir.
- 8 Ajouter le persil selon les goûts.



Olives  
optionnelles



# Cabillaud tomate poivrons



Valeurs nutritionnelles par portion (avec riz):  
456 kcal : 65 G / 7 L / 32 P / 8 F (fibres)

## Les quantités d'ingrédients selon ta situation



### Pour 1 personne

- 100-125 g de cabillaud (1 filet)
- 200 mL de concassé de tomate
- 100 g de poivrons (1 petit poivron)
- 1 petit oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- thym ou herbes de Provence (selon les goûts)



### Pour 2 personnes

- 200-250 g de cabillaud (2 filets)
- 400 mL de concassé de tomate
- 200 g de poivrons (1 poivron)
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- thym ou herbes de Provence (selon les goûts)



### Pour 3 personnes

- 300-375 g de cabillaud (3 filets)
- 600 mL de concassé de tomate
- 300 g de poivrons (2 poivrons)
- 2 petits oignons
- 3 càs d'huile d'olive
- thym ou herbes de Provence (selon les goûts)



### Pour 4 personnes

- 400 à 500 g de cabillaud (4 filets)
- 800 mL de concassé de tomate
- 400 g de poivrons (3 poivrons)
- 2 oignons
- 4 càs d'huile d'olive
- thym ou herbes de Provence (selon les goûts)



### Instructions :

- 1 Couper les poivrons en lamelles puis dans une poêle les faire cuire dans l'huile d'olive.
- 2 Quand les poivrons sont tendres, ajouter les oignons émincés et laisser les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- 3 Ajouter la sauce tomate, le cabillaud et laisser mijoter une dizaine de minutes.
- 4 Verser dans un plat avec l'accompagnement et laisser refroidir.

Choix de l'accompagnement libre

Exemples : pommes de terre, riz



# Saumon à la crème et moutarde

Les quantités d'ingrédients selon ta situation

Valeurs nutritionnelles par portion (avec riz) :  
731 kcal : 72 G / 34 L / 34 P / 3 F (fibres)

## Pour 1 personne

- 1 pavé de saumon
- 100 g de poireaux
- 1 petit échalotte
- 10 cl de crème liquide
- 1 càs de moutarde ou moutarde à l'ancienne
- 1 càs de citron
- 1 càs d'huile d'olive

## Pour 2 personnes

- 2 pavés de saumon
- 200 g de poireaux
- 1 échalotte
- 20 cl de crème liquide
- 1 càs de moutarde ou moutarde à l'ancienne
- 1 càs de citron
- 2 càs d'huile d'olive

## Pour 3 personnes

- 3 pavés de saumon
- 300 g de poireaux
- 2 petites échalottes
- 30 cl de crème liquide
- 1 ½ càs de moutarde ou moutarde à l'ancienne
- 1 ½ càs de citron
- 3 càs d'huile d'olive

## Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 400 g de poireaux
- 2 échalottes
- 40 cl de crème liquide
- 2 càs de moutarde ou moutarde à l'ancienne
- 2 càs de citron
- 4 càs d'huile d'olive



## Instructions :

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Dans un bol, mélanger l'échalote émincée en petits morceaux avec le poireau coupé en lamelles, la crème, la moutarde et le citron de manière homogène.
- 3 Dans un plat allant au four, placer le pavé de saumon avec la peau côté plat et arroser d'huile d'olive.
- 4 Recouvrir le saumon avec la sauce puis couvrir le plat avec du papier aluminium et enfourner 15 min.
- 5 Quand les poireaux sont fondants, enlever le papier aluminium et laisser le saumon dorer.
- 6 Verser dans un plat avec l'accompagnement de votre choix (du riz par exemple) et laisser refroidir.

Choix de l'accompagnement libre  
Exemples : pommes de terre, riz





Yes  
Templates





# SUIVI BUDGET ALIMENTAIRE



— 1 mois —  
♡



Mois : \_\_\_\_\_



OBJECTIF DU MOIS

Budget prévu : \_\_\_\_\_ €



CE QUE J'ATTENDS  
DU BATCHCOOKING  
CE MOIS-CI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



SUIVI DES DÉPENSES

DATE	MAGASIN / LIEU	MONTANT (€)	CATÉGORIE (courses / extra)	NOTES

TOTAL DÉPENSÉ CE MOIS : \_\_\_\_\_ €



RÉCAPITULATIF

Budget prévu : \_\_\_\_\_ €

Total dépensé : \_\_\_\_\_ €

Différence : \_\_\_\_\_ €



LIEN AVEC TON BATCHCOOKING

Nombre de repas prévus : \_\_\_\_\_

Nombre de repas respectés : \_\_\_\_\_

Économie estimée  
grâce au batchcooking :

\_\_\_\_\_ €



ANALYSE DU MOIS

Ce qui a bien fonctionné :



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce que je peux améliorer :



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



L'ÉVOLUTION PAR RAPPORT AU MOIS DERNIER

DÉPENSES DU  
MOIS DERNIER

Total dépensé :

\_\_\_\_\_ €

DÉPENSES DE  
CE MOIS-CI

Total dépensé :

\_\_\_\_\_ €

DIFFÉRENCE RÉELLE

Ce mois-ci - Mois dernier :

\_\_\_\_\_ €

↓ Économies réalisées

↑ Dépenses en hausse

ÉVOLUTION EN %

Différence en % :

\_\_\_\_\_ %

(Par rapport au mois dernier)



NOTES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_











♡  
Bien organiser, c'est déjà gagner du temps et de l'argent !

# Mon menu

Semaine du ... / ... au ... / ...



	Midi	Soir
LUNDI 		
MARDI 		
MERCREDI 		
JEUDI 		
VENDREDI 		
SAMEDI 		
DIMANCHE 		



# Ma liste de courses



Astuce : écris d'une couleur ce que tu as déjà et d'une autre ce dont tu as besoin



## Recettes de la semaine

Liste les plats prévus pour t'aider à ne rien oublier

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....



## Comment utiliser ta liste

- Déjà en stock  
Je l'ai à la maison
- À vérifier  
J'en ai peut-être, je vérifie
- À acheter  
À mettre dans le panier



## Ordre conseillé dans le magasin

- 1 Fruits & légumes
- 2 Viandes / Poisson
- 3 Crèmerie
- 4 Épicerie
- 5 Surgelés
- 6 Produits frais



## Féculents



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Crèmerie



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Légumes



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Légumineuses



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Protéines



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Condiments



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Petit déjeuner et goûter



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Autres



- |                          |       |                                       |
|--------------------------|-------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: green;">●</span>  |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: orange;">●</span> |
| <input type="checkbox"/> | ..... | <span style="color: red;">●</span>    |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |
| <input type="checkbox"/> | ..... |                                       |



## Achats rapides récurrents



Lait



Œufs



Pain




Fromage



Fruits

.....














→ Une liste bien préparée, des courses efficaces, et plus de temps pour toi !  →



# Ordre de préparation



 Écris ton étape de la recette correspondante à la colonne 3 dans la ligne de l'outil de cuisson que tu utilises.

Étape	Aliments et ordre d'ajout des aliments		Pour quelle recette ? 
Etape 1  .....  .....		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....

Etape 2  .....  .....		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....

## LÉGENDE DES OUTILS DE CUISSON



Casserole (ou grande casserole)



Petite casserole (ou casserole moyenne)



Poêle



Four



Faitout / Cocotte (ou mijoteuse)



Cuit-vapeur



Airfryer














# Ordre de préparation



Étape	Aliments et ordre d'ajout des aliments		Pour quelle recette ? 
Étape 3  .....  .....		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....

Étape 4  .....  .....		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....
		..... →	.....





# Merci infiniment!



Ton soutien me touche énormément et me motive à continuer à partager des recettes simples, gourmandes et organisées pour te faciliter le quotidien ♥

## Ton avis compte énormément!

Si cet ebook t'a plu et t'a été utile, n'hésite pas à **me laisser un petit retour** ♥  
Cela m'aide beaucoup à m'améliorer et à faire découvrir mon travail à d'autres personnes 😊

### TU PEUX PAR EXEMPLE :



Laisser un commentaire ou un avis



Partager cet ebook autour de toi

### RÉSEAUX SOCIAUX



TikTok

@batchcookandberich



Instagram

@batchcookandberich

### COMMENT TU PEUX M'AIDER



Me dire ce que tu en as pensé



Me dire si tu as des envies particulières

Merci d'être là, à très vite ♥



Ton soutien fait toute la différence! ♥



# Les retours de mes clients

Toujours sceptique ? Je comprends ! Je te partage les retours de mes clients qui ont sauté le pas !

Encore merci Juliette, super après-midi en cuisine. Et ma cuisine sent tellement bon. J'espère que le we prochain tu auras beaucoup de candidates.

20:20



J'ai goûté les plats trop bons. Mon mari a beaucoup aimé. Merci Juliette. J'ai passé un super après midi. À refaire, à poursuivre. 🌟👍❤️

7:45 PM



Ce we batchcooking, 10 plats, tu m'as contaminée. Et devine, pour les courses j'en ai eu pour 11 euros. 10 plats pour 3...



Magnifique après-midi sur le batchcooking. Merci Juliette.

❤️ 😊 3

8:16 PM

Oui, merci Juliette, mes repas de la semaine sont prêts. En plus de ça, on a passé un bon moment 😊

20:11

Pour te faire un retour plus loin : tes recettes ont toutes eut du succès et on n'a toujours pas fini les plats cuisinés lors du batch cooking du 10 janvier! Depuis je n'ai cuisiné que 3 ou 4 repas ( surtout le week-end). Je pense que cette semaine on va terminer les derniers plats.

Même si quand on en avait discuté on ne voyait pas trop ou faire les économies, au final j'estime avoir fait au moins 150€ d'économies avec cette session de batchcooking puisque j'ai dépensé 300€ de courses pour manger presque 3 semaines au lieu des 150€ hebdomadaires habituels.

Donc je peux économiser avec du Batch cooking !!