



Mes premiers plats en Batchcooking

Ton investissement sûr et rentable



— MAITRISE TES REPAS —



Sommaire



 Présentation du batchcooking	2
--	---

♥ Présentation des recettes	3
-----------------------------------	---

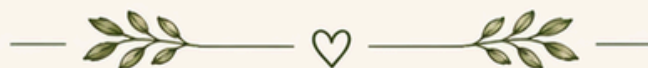
- Bœuf à la mexicaine 4
- Mijoté poireau perles de couscous 5
- Nouilles poulet curry coco 6

♥ Listes de courses	7
---------------------------	---

- 1 personne 8
- 2 personnes 9
- 3 personnes 10
- 4 personnes 11

 Action	12
--	----

 Pour aller plus loin	13
--	----



Présentation des menus



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.





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 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.





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

- ☐ 1 barquette de filet de poulet (250g)
- ☐ 1 barquette de bœuf haché (250g)
- ☐ 1 paquet de dés de jambon (150g)



ÉPICERIE & CONDIMENTS

- ☐ Curry
- ☐ Gingembre moulu
- ☐ Paprika
- ☐ Huile de tournesol



FÉCULENTS

- ☐ 1 paquet de nouilles (250g)
- ☐ 1 paquet de riz (500g)
- ☐ 1 paquet de perles de couscous (500g)



CONSERVES & PRODUITS

- ☐ 1 brique de lait de coco (200 ml ou 400 ml)
- ☐ 1 pot de sauce salsa (≈300g / 300ml)
- ☐ 1 cube de bouillon de poulet



FRUITS & LÉGUMES

- ☐ 2 oignons
- ☐ 1 tête d'ail
- ☐ 1 carotte
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 poivron
- ☐ 1 poireau



Ce qu'il te restera

- ☒ Du riz
- ☒ Des nouilles
- ☒ Des perles de couscous
- ☒ Du lait de coco (si brique 400 ml)
- ☒ Des épices
- ☒ De l'ail
- ☒ De l'huile



— La liste de courses —



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



POUR 2 PERSONNES



VIANDES

- ☐ 1 barquette de filet de poulet (250 g)
- ☐ 1 barquette de bœuf haché (250 g)
- ☐ 1 paquet de dés de jambon (150 g)



FÉCULENTS

- ☐ 1 paquet de nouilles (250 g)
- ☐ 1 paquet de riz (500 g)
- ☐ 1 paquet de perles de couscous (500 g)



FRUITS & LÉGUMES

- ☐ 3 oignons
- ☐ 1 tête d'ail
- ☐ 1 carotte
- ☐ 1 courgette
- ☐ 2 poivrons
- ☐ 2 poireaux



ÉPICERIE & CONDIMENTS

- ☐ Curry
- ☐ Gingembre moulu
- ☐ Paprika
- ☐ Huile de tournesol



CONSERVES & PRODUITS

- ☐ 1 brique de lait de coco (200 ml)
- ☐ 1 pot de sauce salsa (≈300 g / 300 ml)
- ☐ 1 boîte de bouillon de poulet



Ce qu'il te restera

- ☒ Du riz
- ☒ Des nouilles
- ☒ Des perles de couscous
- ☒ Du bouillon de poulet
- ☒ Des épices
- ☒ De l'ail
- ☒ De l'huile



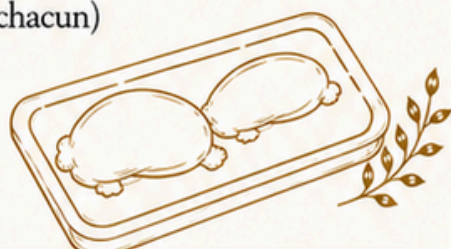
— La liste de courses —

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

POUR 3 PERSONNES

VIANDES

- ☐ 1 barquette de filet de poulet (500 g)
- ☐ 1 barquette de bœuf haché (350-400 g)
- ☐ 2 paquets de dés de jambon (150 g chacun)



Le + : Il te restera du poulet pour une prochaine fois !

FÉCULENTS

- ☐ 1 paquet de nouilles (250 g)
- ☐ 1 paquet de riz (1 kg)
- ☐ 1 paquet de perles de couscous (1 kg)



FRUITS & LÉGUMES

- ☐ 3 oignons
- ☐ 1 tête d'ail
- ☐ 3 carottes
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 2 poivrons
- ☐ 2 poireaux



ÉPICERIE & CONDIMENTS

- ☐ Curry
- ☐ Gingembre moulu
- ☐ Paprika
- ☐ Huile de tournesol



CONSERVES & PRODUITS

- ☐ 1 boîte de bouillon de poulet
- ☐ 2 briques de lait de coco (200 ml chacune)
- ☐ 2 pots de sauce salsa (≈300 g chacun)



Ce qu'il te restera

- ✓ Du poulet
- ✓ Du riz
- ✓ Des nouilles
- ✓ Des perles de couscous
- ✓ Des épices
- ✓ De l'huile
- ✓ Du bouillon de poulet



— La liste de courses —

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

POUR 4 PERSONNES

VIANDES

- ☐ 2 barquettes de filets de poulet (≈1 kg)
- ☐ 2 barquettes de bœuf haché (≈800 g)
- ☐ 4 paquets de dés de jambon (150 g chacun)



Le + : Il te restera du poulet pour une prochaine fois !

ÉPICERIE & CONDIMENTS

- ☐ Curry
- ☐ Gingembre moulu
- ☐ Paprika
- ☐ Huile de tournesol

FÉCULENTS

- ☐ 2 paquets de nouilles (250 g chacun)
- ☐ 1 paquet de riz (1 kg)
- ☐ 2 paquets de perles de couscous (1 kg chacun)

CONSERVES & PRODUITS

- ☐ 1 boîte de bouillon de poulet
- ☐ 3 briques de lait de coco (200 ml chacune)
- ☐ 3 pots de sauce salsa (≈300 g chacun)



FRUITS & LÉGUMES

- ☐ 6 oignons
- ☐ 2 têtes d'ail
- ☐ 6 carottes
- ☐ 4 courgettes
- ☐ 4 poivrons
- ☐ 4 poireaux



Ce qu'il te restera

- ✓ Du poulet
- ✓ Du riz
- ✓ Des nouilles
- ✓ Des perles de couscous
- ✓ Des épices
- ✓ De l'huile
- ✓ Du bouillon de poulet





≡ Action! ≡



Etapas
d'attaque



	Aliments et ordre d'ajout des aliments — — — — —	Pour quelle recette — — — — —
	Poêle 1 : Dans une poêle huilée — — — — — 1 Faire cuire les carottes coupées en dés, puis après 10 min, ajouter les courgettes puis les oignons. 2 Une fois les oignons tendres ajouter l'ail. 3 Ajouter les nouilles crues avec le bouillon de poulet avec la moitié du lait de coco. 4 Laisser mijoter jusqu'à diminution du niveau d'eau. 5 Une fois le niveau bas, ajouter le poulet coupé en dés. Laisser cuire. 6 Ajouter le reste du lait de coco, les épices et laisser mijoter sur feu doux. (soja optionnel)	Nouilles de poulet curry coco — — — — — 
	Poêle 2 : Dans une poêle huilée — — — — — 1 Faire cuire le poireau coupé en petits morceaux. 2 Une fois les poireaux tendres, ajouter l'oignon coupé en morceaux puis l'ail. 3 Ajouter les perles de couscous crues avec le bouillon de poulet. 4 Laisser mijoter jusqu'à ce que le niveau baisse. 5 Ajouter les dés de jambon.	Mijoté perles de couscous — — — — — 
	Poêle 3 : Dans une poêle huilée — — — — — 1 Faire cuire les poivrons coupés en petits morceaux. 2 Une fois les poivrons tendres, ajouter l'oignon coupé en morceaux puis l'ail. 3 Ajouter la sauce salsa et le bouillon de bœuf. 4 Laisser mijoter jusqu'à ce que le niveau baisse. 5 Ajouter le bœuf et laisser cuire dans la sauce.	Bœuf à la mexicaine — — — — — 
	 Casserole 1 : Faire cuire le riz selon les instructions du paquet — — — — —	Bœuf à la mexicaine — — — — — 

Pour aller

plus loin



Découvre mon ebook

10 RECETTES *simples en 2h !*



10 RECETTES
et le guide pas à pas
pour les réaliser **en 2h**



POUR CHAQUE RECETTE,
la liste de courses
pour 1 à 4 personnes
pour la session de 2h



10 RECETTES BONUS
avec la liste des courses
pour 1 à 4 personnes



RECETTES AVEC
DES INGRÉDIENTS SIMPLES !
Stop aux aliments que tu
utilises qu'une fois !



TEMPLATES
pour t'organiser



GAGNE DU TEMPS,
ÉCONOMISE DE L'ARGENT
et simplifie ton quotidien !



TON EBOOK T'ATTEND !

JE PRENDS !