



BATCH-COOKING **7 JOURS**

*Cuisinez 2h le dimanche
pour toute la semaine*



c

Introduction

Un plan pratique et minute-par-minute pour passer 2 heures le dimanche à préparer les composants (protéines, légumes rôtis, féculents et sauces) qui, assemblés, donnent 7 repas rapides, sains et savoureux prêts en moins de 15–20 minutes chaque soir grâce à l’AirFryer.

Pourquoi c’est parfait pour toi

- Tu gagnes plusieurs heures en semaine.
 - Tu supprimes la question “Qu’est-ce qu’on mange ?” chaque soir.
 - Tu manges maison, équilibré et varié sans stress.
 - Tu optimises ton AirFryer : cuisson groupée, moins de vaisselle et favorise les économies d’énergies.
-

Avant de commencer — Matériel & organisation

Équipement conseillé

- AirFryer (panier + 1 ou 2 plats compatibles si possible)
- 6 à 8 boîtes hermétiques (différentes tailles, idéalement transparentes)
- Ramequins/moules silicone compatibles AirFryer
- Film alimentaire / papier cuisson perforé (si besoin)
- Chronomètre / minuteurs (téléphone)
- Couteau, planche, saladier, cuillère en bois

Contenants recommandés

- Boîtes 500 ml (repas individuels) x4
- Boîtes 1 L (partage) x2
- Sacs congélation (si tu veux congeler)
- Étiquettes autocollantes + feutre indélébile

Conseils sécurité

- Refroidir à température ambiante 30–45 min avant réfrigération.
- Stocker les préparations 0–4°C (frigo) — consommer sous 4 jours (viandes/poissons) ou 3 jours pour poissons.
- Congeler portions si >4 jours (étiqueter date + contenu).



Liste de courses (pour 2 personnes, 7 repas composés)

Produits frais

- 6 cuisses/filets de poulet (ou 4 filets + 2 pavés de saumon)
- 600 g de pommes de terre
- 500 g de légumes variés (courgettes, poivrons, brocoli)
- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- 4 œufs (pour petits déjeuners / bowls)
- 1 barquette de champignons (optionnel)
- 1 citron
- Herbes fraîches (persil / coriandre)

Épicerie / conserves

- Riz précuit / quinoa (ou 300 g secs)
- Huile d'olive, huile neutre
- Sauce soja / sauce teriyaki
- Chapelure (si paner)
- Moutarde, miel
- Sel, poivre, paprika, herbes de Provence

Frais / Fromage / Lait

- Fromage râpé (option gratin)
- Yaourt nature ou skyr (pour sauces)

Boissons / Divers

- Papier cuisson, film alimentaire, boîtes hermétiques
- 

01 Plan général “Dimanche 2h”

Objectif : préparer composants (2 protéines, 2 féculents, 2 légumes rôtis, 1 sauce, 7 petites portions / assemblages) en 120 minutes.

Ordre optimisé (par efficacité)

1. Préparation, préchauffage, mise en route (0–10 min)
2. Cuisson longuette / simultanée (pommes de terre) (10–35 min)
3. Cuisson protéines 1 (poulet) (30–50 min)
4. Cuisson légumes rôtis (40–70 min)
5. Cuisson protéines 2 / tofu / saumon (60–80 min)
6. Cuisson / préparation des féculents (quinoa / riz) (80–95 min)
7. Montage des portions, refroidissement, étiquetage (95–120 min)



FICHE JOUR-1 (à imprimer) — Minute-par-minute

0:00 – 0:10

- Rassemble équipement + ingrédients.
- Préchauffer AirFryer à 190°C.

0:10 – 0:35

- Pommes de terre rôties : cubes 500 g + 1 c. à s. huile + sel/paprika → panier 190°C / 25–30 min. Secouer à 15 min.

0:30 – 0:50

- Poulet mariné : préparer 4 cuisses/filets (huile, paprika, sel, poivre, 1 c. à s. moutarde) → 180°C / 20–25 min. Retourner à mi-cuisson.

0:40 – 1:10

- Légumes rôtis : courgette + poivron + oignon en morceaux, huile + herbes → 190°C / 20–25 min. Secouer à mi-cuisson.

0:60 – 1:20

- Protéine 2 (tofu mariné ou saumon) : tofu 200 g en cubes (soja + huile) ou saumon 2 pavés (citron + herbes) → 180–190°C / 12–18 min.

1:20 – 1:35

- Féculent : cuire quinoa/riz (si pas déjà précuit). Utilise riz micro-ondable ou 10 min sur feux selon méthode.

1:35 – 2:00

- Portionner, refroidir 10–15 min, fermer boîtes, étiqueter (jour + contenu). Ranger frigo / congélateur.

RECETTES & TEMPLATES de composants

Chaque recette ci-dessous inclut température, temps et tips.

1) Pommes de terre rôties croustillantes

- Ingrédients : 500 g pommes de terre → cubes 2 cm, 1 c. à s. huile, sel, paprika.
- Cuisson : 190°C — 25–30 min. Secouer à 15 min.
- Conseil : plus petits cubes = plus croustillant. Laissez un espace dans le panier.

2) Poulet rôti mariné (base polyvalente)

- Ingrédients : 4 filets/cuisses, 1 c. à s. huile, 1 c. à c. paprika, 1 c. à s. moutarde, sel, poivre.
- Cuisson : 180°C — 20–25 min. Retourner à mi-cuisson.
- Conseil : arroser de marinade à mi-cuisson pour plus de brillance.

3) Légumes rôtis méditerranéens

- Ingrédients : 500 g (courgette, poivron, oignon), 1 c. à s. huile, herbes de Provence, sel.
- Cuisson : 190°C — 18–22 min. Secouer à mi-cuisson.
- Conseil : coupez en morceaux réguliers.

4) Tofu teriyaki croustillant (végé)

- Ingrédients : 200 g tofu ferme (pressé), 1 c. à s. sauce soja/teriyaki, 1 c. à s. huile, 1 c. à s. fécule.
- Préparation : enrober tofu de sauce puis fécule.
- Cuisson : 190°C — 12–15 min. Secouer à mi-cuisson.
- Conseil : salade bowl + quinoa.

RECETTES & TEMPLATES de composants

5) Saumon citron-herbes (option protéine)

- Ingrédients : 2 pavés saumon, jus ½ citron, sel, poivre.
- Cuisson : 180°C — 10–12 min.
- Conseil : placer côté peau vers le bas si présent.

6) Sauce yaourt-moutarde express

- Ingrédients : 150 g yaourt nature / skyr, 1 c. à s. moutarde, sel, poivre, 1 c. à c. miel.
- Préparation : mélanger — conserve 4 jours

Assemblages & idées de repas (7 soirs prêts en 5 minutes)

Chaque soir → assembler 1 protéine + 1 féculent + 1 légume + sauce.
Réchauffage indiqué.

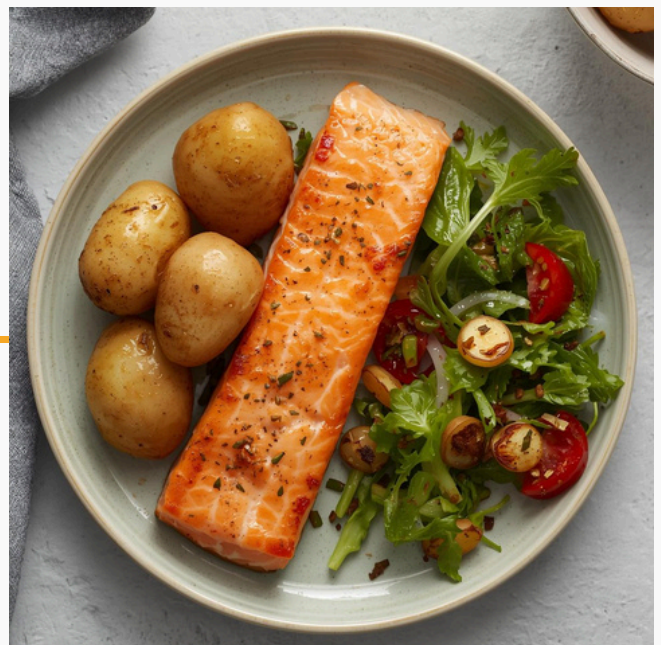
Lundi — Poulet + pommes de terre rôties + brocoli (réchauffer 6 min @180°C)



Mardi — Bowl quinoa + légumes rôtis + tofu (réchauffer 6 min @190°C)



Mercredi — Saumon + pommes de terre + salade fraîche (pocher saumon 6 min @180°C)



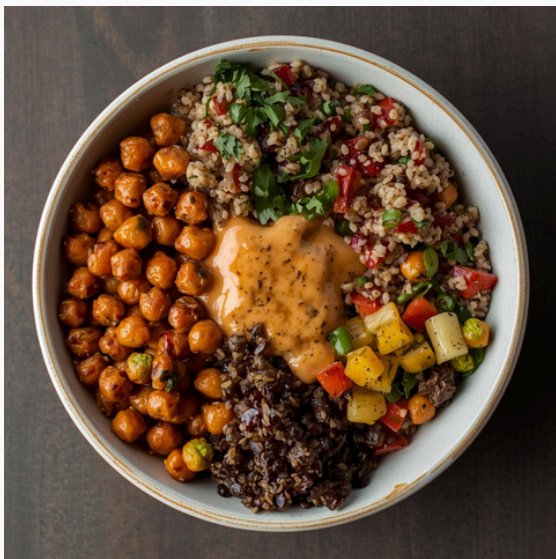


Jeudi — Wrap poulet + légumes rôtis + sauce yaourt (passer 4 min @180°C pour toaster tortilla)

Vendredi — Gnocchis/pâtes pré-cuites + légumes rôtis + fromage râpé (2–3 min @190°C)



Samedi — Buddha bowl (quinoa + pois chiches rôtis + légumes + sauce)



Dimanche — Restes réorganisés en salade tiède ou gratin (2–5 min @180–190°C)



Réchauffage & conseils AirFryer (par composant)

- Poulet : 160–170°C — 6–8 min (couvrir si risque dessèchement).
- Pommes de terre : 180–190°C — 5–8 min (secouer).
- Légumes rôtis : 170–180°C — 4–6 min.
- Tofu : 180–190°C — 5–7 min (pour regagner croustillant).
- Saumon : 160–170°C — 6–8 min (vérifier coeur).
- Sauces : ne pas chauffer en AirFryer — réchauffer micro-ondes 20–30s..

Stockage & conservation

- Poulet / viande cuite : 0–4°C → 3–4 jours ; congélation OK 2–3 mois.
- Poisson cuit : 0–4°C → 2 jours max ; congéable 1–2 mois.
- Légumes rôtis : 0–4°C → 3–4 jours.
- Féculents (riz/quinoa) : 0–4°C → 3–4 jours.
- Tofu cuit : 0–4°C → 3–4 jours.
- Sauces au yaourt : 0–4°C → 3–4 jours.

Astuce étiquetage : date + contenu + « réchauffer X@Y°C ». Exemple :
“Poulet — 19/04 — réchauffer 6min@170°C”.

Checklist imprimable

AVANT DIMANCHE

- Boîtes hermétiques prêtes x6
- Papier cuisson / film
- Boîtes hermétiques prêtes x6
- Chrono / minuteurs
- Courses complètes (voir liste)

DIMANCHE - Fiche rapide

- Préparer marinades (poulet + tofu)
- Préchauffer AirFryer 190°C
- Lancer pommes de terre (25–30 min)
- Lance poulet (20-25min)
- Lancer légumes (18–22 min)
- Lancer tofu/saumon (12–18 min)
- Cuire grains (si nécessaire)
- Portionner + laisser refroidir 10–15 min
- Étiqueter / ranger frigo/congelo

Variantes & substitutions

- Remplace le poulet par dinde ou filets végétariens.
- Utilise riz micro-ondable pour gagner 10 min.
- Triple les quantités des composants si tu veux préparer 2 semaines (congeler).

Erreurs courantes & comment les éviter

- **Surcharger le panier** → cuisson inégale : mieux cuire en 2 fournées.
- **Réfrigérer trop chaud** → condensation : laisser tiédir 10–15 min.
- **Ne pas étiqueter** → confusion dans la semaine : noter date et mode réchauffage.

DIMANCHE — BATCH-COOK 2H — RÉSUMÉ

- 0–10 min : Rassemble + préchauffe 190°C
- 10–35 min : Pommes de terre 190°C / 25–30 min (secouer)
- 30–50 min : Poulet 180°C / 20–25 min (retourner 10–12 min)
- 40–70 min : Légumes 190°C / 20–25 min (secouer)
- 60–80 min : Tofu/saumon 180–190°C / 12–18 min
- 80–95 min : Cuisson quinoa / riz (parallèle)
- 95–120 min : Portionner, refroidir 10–15 min, étiqueter, ranger

Conclusion & action rapide

- En suivant ce plan Dimanche 2h, tu vas transformer ta semaine :
- Soirs fluides, repas chauds prêts en 10–15 min.
- Moins de gaspillage, plus d'économie, plus de santé.

Imprime ta fiche Jour-J et règle ton minuteur : à toi la semaine sans prise de tête. 🔥



BATCH-COOKING 7 JOURS

*Cuisinez 2h le dimanche
pour toute la semaine*