

LE DÉROULÉ DU BATCH –30min

0:00 – Mise en place rapide

Préchauffer le four à 200°C et sortir la plaque du four

Sortir tous les ingrédients + ustensiles

Mettre **une grande casserole d'eau salée à bouillir** pour cuire les haricots verts et pommes de terre.

Laver et couper **les pommes de terre** en 2 et les mettre dans la casserole d'eau encore froide

0:04 – Lancer le one-pot

Émincer **1 oignon et 1 gousse d'ail**, faire revenir dans dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 1cc paprika, 1cc de mélange d'épice au choix

Ajouter **500 g bœuf haché**, cuire 5–6 min

Ajouter **2 CS de sauce soja, 200 g de riz, 250 g de petits pois surgelés**, mélanger

Verser **750ml d'eau chaude + 1 cube bouillon**, porter à ébullition, puis cuire à feu doux 15–20 min

0:10– Cuisson des haricots verts

Ajouter les **500 g de haricots verts** dans la casserole avec les pommes de terre (10min)

0:14 – Préparer la croûte du poisson

Mélanger dans un bol :

**80 g chapelure + 40 g parmesan râpé + 2 c. à soupe huile +
3CS d'herbes (thym/origan/coriandre)**

00:17 – Égoutter les légumes

Les déposer directement sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé avec **un spray d'huile d'olive, un filet miel et
1cc de paprika, jus d'un demi citron**

Disposer **les filets de poisson** sur la plaque au milieu des légumes préculs

Presser la croûte de parmesan sur chaque morceau de poisson,
enfournier 20 min

En fin de cuisson ajouter une boîte de **haricots noirs égouttés**

0:30 – Tout est en cuisson

Ranger la cuisine le temps que les cuissons se terminent
→ Dîner prêt ou à stocker !