

Batch Cooking Débutant

Menu complet – Recettes – Liste de courses

Une organisation simple pour une semaine de repas maison, pensée par une expatriée passionnée de cuisine du quotidien.

■■■ Menu de la semaine

Déjeuners	Dîners
Salade de lentilles & légumes rôtis	Poulet rôti & légumes
Bowl riz, poulet citronné	Chili doux aux haricots rouges
Quiche sans pâte aux légumes	Lasagnes aux légumes
Soupe maison + tartines	Poisson au four & purée
Restes	Omelette légumes & salade

■■■ Recettes simplifiées

Salade de lentilles & légumes rôtis

Ingrédients : lentilles, carottes, courgettes, feta, huile d'olive.

Étapes : cuire les lentilles. Rôtir les légumes 30 min au four. Mélanger et ajouter la feta.

Poulet rôti & légumes

Ingrédients : poulet, pommes de terre, carottes, herbes.

Étapes : enfourner à 180°C pendant 1h avec les légumes.

Chili doux

Ingrédients : haricots rouges, tomates, oignon, épices.

Étapes : faire revenir l'oignon, ajouter le reste et laisser mijoter 30 min.

Lasagnes aux légumes

Ingrédients : légumes rôtis, pâtes à lasagnes, sauce tomate, fromage.

Étapes : monter en couches et cuire 40 min.

Soupe maison

Ingrédients : légumes de saison, eau, sel.

Étapes : cuire 25 min puis mixer.

■ Liste de courses

- Carottes
- Courgettes
- Pommes de terre
- Oignons
- Ail

- Lentilles
- Riz
- Pâtes à lasagnes
- Poulet
- Poisson
- Œufs
- Haricots rouges
- Fromage râpé
- Feta
- Huile d'olive
- Épices
- Sel & poivre

Astuce : tous les plats peuvent être préparés en 2 à 3 heures le week-end.