

Menu Batch Cooking Novembre – Guide Complet

■ Liste de courses, ■ Menu hebdo, ■■ Préparation en 2h, ■ Conservation, ■ Notes perso

■ Liste de courses – Classée par rayon

Légumes & Fruits :

- 1 1 potimarron
- 2 1 butternut
- 3 2 oignons jaunes
- 4 1 oignon rouge
- 5 2 carottes
- 6 3 pommes de terre
- 7 3 gousses d'ail
- 8 1 courgette (optionnelle)
- 9 1 poignée de mesclun
- 10 1 grappe de raisin

Produits carnés & œufs :

- 1 2 blancs de poulet
- 2 4 tranches de bacon fumé
- 3 1 petit rôti de porc ou viande pot-au-feu
- 4 4 œufs

Produits frais & fromages :

- 1 1 bûche de chèvre
- 2 1 boule de mozzarella
- 3 20 cl de crème (végétale ou entière)
- 4 50 g de gorgonzola
- 5 30 g de beurre
- 6 50 g de gruyère râpé
- 7 Lait ou lait végétal

Épicerie & placard :

- 1 200 g de pois chiches
- 2 200 g de riz basmati
- 3 250 g de pâtes complètes
- 4 1 pâte brisée ou feuilletée
- 5 Farine, huile d'olive, moutarde, vinaigre balsamique
- 6 Épices : curry doux, paprika, muscade, sauge séchée
- 7 Bouillon de légumes

■ Menu de la semaine – Lundi au dimanche

- Lundi : Velouté de potimarron + salade mesclun – 5 min (réchauffage)
- Mardi : Gratin butternut-chèvre + légumes vapeur – 10 min (four)
- Mercredi : Quiche courge-bacon + salade croquante – 15 min (four)
- Jeudi midi : Curry butternut-pois chiches + riz – 5 min (réchauffage)
- Jeudi soir : Pâtes crème de courge & sauge – 10 min (assemblage)
- Vendredi : Pot-au-feu express (restes) – 10 min (réchauffage)
- Samedi : Pizza butternut-gorgonzola – 12 min (four)
- Dimanche : Cocotte poulet-courge + purée – 15 min (réchauffage)

■ ■ Plan de préparation – Batch cooking 2h

- 1 1. Laver, éplucher et couper tous les légumes.
- 2 2. Lancer les cuissons longues (butternut au four, légumes vapeur, pois chiches à l'eau).
- 3 3. Préparer les bases aromatiques (ail, oignon, épices, huile).
- 4 4. Assembler les plats froids : garniture quiche, base pizza, salade.
- 5 5. Répartir en contenants, étiqueter, stocker au frigo ou congélateur.

■ Conseils de conservation pour la semaine

- 1 Utilise des contenants hermétiques (verre, inox ou plastique sans BPA).
- 2 Étiquette chaque boîte avec le nom du plat et la date.
- 3 Conserve les plats cuits 3 à 4 jours au frigo (0-4 °C).
- 4 Congèle les plats en portions individuelles (jusqu'à 3 mois à -18 °C).
- 5 Ne congèle jamais un plat encore chaud. Laisse-le refroidir complètement.
- 6 Garde la salade et les ingrédients frais séparés pour les assembler au moment.

