

Menu Batch Cooking Novembre : 7 Repas Maison

■ Lundi – Velouté de potimarron + salade mesclun

Ingrédients :

- 1 600 g de potimarron (avec peau)
- 2 1 oignon
- 3 1 pomme de terre
- 4 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 70 cl d'eau ou bouillon
- 6 Sel, poivre, muscade
- 7 1 poignée de mesclun

Préparation :

Fais revenir l'oignon dans l'huile. Ajoute les légumes en morceaux. Couvre d'eau ou de bouillon. Laisse cuire 25 min. Mixe. Sers avec le mesclun assaisonné.

■ Mardi – Gratin de butternut au chèvre + légumes vapeur

Ingrédients :

- 1 600 g de butternut
- 2 100 g de chèvre frais
- 3 10 cl de crème
- 4 30 g de gruyère râpé
- 5 Sel, poivre, muscade
- 6 Légumes verts vapeur

Préparation :

Fais cuire le butternut vapeur. Écrase-le avec chèvre, crème, épices. Mets dans un plat, ajoute le gruyère et gratine 10 min. Accompagne de légumes vapeur.

■ Mercredi – Quiche courge-bacon + salade croquante

Ingrédients :

- 1 1 pâte brisée
- 2 200 g de purée de courge
- 3 2 œufs
- 4 10 cl de crème
- 5 4 tranches de bacon
- 6 1 oignon

- 7 50 g de gruyère râpé
- 8 Sel, poivre
- 9 Salade croquante

Préparation :

Fais revenir oignon et bacon. Mélange purée, œufs, crème, fromage. Verse dans la pâte. Ajoute la garniture. Enfourne 30 min à 180°C. Sers avec la salade.

■ Jeudi midi – Curry butternut-pois chiches + riz basmati

Ingrédients :

- 1 400 g de butternut
- 2 200 g de pois chiches cuits
- 3 1 oignon
- 4 1 gousse d'ail
- 5 1 c. à soupe de curry doux
- 6 20 cl de lait de coco
- 7 Huile d'olive, sel
- 8 150 g de riz basmati

Préparation :

Fais revenir oignon, ail, curry. Ajoute la courge, pois chiches, lait de coco. Laisse mijoter 20 min. Sers avec le riz basmati.

■ Jeudi soir – Pâtes crème de courge & sauge croustillante

Ingrédients :

- 1 200 g de purée de courge
- 2 150 g de pâtes
- 3 10 cl de crème
- 4 6 feuilles de sauge
- 5 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 Sel, poivre, parmesan ou levure maltée

Préparation :

Fais revenir la sauge dans l'huile. Ajoute la crème, la purée. Mélange avec les pâtes cuites. Saupoudre de parmesan ou levure.

■ Vendredi – Pot-au-feu express (avec restes)

Ingrédients :

- 1 Restes de légumes cuits

- 2 Viande cuite (poulet, porc, etc.)
- 3 Bouillon de légumes
- 4 1 c. à café de moutarde
- 5 1 œuf dur (optionnel)
- 6 Sel, poivre

Préparation :

Fais chauffer les restes dans le bouillon. Ajoute la moutarde et l'œuf si tu veux. Sers chaud.

■ Samedi – Pizza maison courge-gorgonzola

Ingrédients :

- 1 1 pâte à pizza
- 2 150 g de purée de courge rôtie
- 3 50 g de gorgonzola
- 4 Quelques noix
- 5 1 poignée de roquette (après cuisson)

Préparation :

Étale la purée sur la pâte. Ajoute gorgonzola, noix. Enfourne 12 min à 220°C. Ajoute la roquette avant de servir.

■ Dimanche – Cocotte poulet-courge + purée maison

Ingrédients :

- 1 2 blancs de poulet
- 2 400 g de courge
- 3 1 oignon
- 4 1 carotte
- 5 Herbes, bouillon
- 6 3 pommes de terre
- 7 20 g de beurre
- 8 Sel, poivre

Préparation :

Fais revenir poulet, oignon, courge, carotte. Couvre de bouillon, mijote 30 min. Prépare une purée à part. Sers ensemble.