



## BATCH COOKING POUR 1 PERSONNE

# Ton planning solo

Le secret quand on cuisine pour soi : préparer 3 bases en une heure, en manger une partie fraîche, et congeler le reste en portions. Tu manges varié toute la semaine, sans gaspiller ni te lasser.

## • Tes 3 bases à préparer

### Base 1

#### Velouté de potimarron

Doux, réconfortant — se congèle très bien en portions.

### Base 2

#### Dahl de lentilles corail

Nourrissant et parfumé — se décline en plat, en soupe ou en bowl.

### Base 3

#### Chili con carne

Le champion du congélateur — meilleur réchauffé.

Ajoute une base neutre de **riz** pour accompagner, et tu tiens la semaine.

## • Une semaine sans jamais te répéter

- Lundi** Chili con carne + riz (frais)
- Mardi** Velouté de potimarron + tartine gratinée
- Mercredi** Dahl de lentilles + riz
- Jeudi** Chili (portion sortie du congélo)
- Vendredi** Bowl de lentilles ou velouté au choix

**La règle d'or solo :** cuisine 5 à 6 portions de chaque base. Tu en manges 1 ou 2 fraîches, tu congèles le reste en portions individuelles. Au bout d'un mois, ton congélateur devient un vrai « self-service » maison.

# Juste ce qu'il te faut

Pour tes 3 bases, soit environ 15 portions à étaler sur le mois. Coche au fur et à mesure.

## FRUITS & LÉGUMES

- |                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Potimarron    | 1 (~1 kg) |
| <input type="checkbox"/> Oignons       | 3         |
| <input type="checkbox"/> Ail           | 1 tête    |
| <input type="checkbox"/> Gingembre     | 1 morceau |
| <input type="checkbox"/> Poivron rouge | 1         |

## BOUCHERIE

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Bœuf haché | 400 g |
|-------------------------------------|-------|

## CRÈMERIE

- |                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Crème liquide | 20 cl |
|----------------------------------------|-------|

## ÉPICERIE

- |                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Lentilles corail    | 250 g     |
| <input type="checkbox"/> Lait de coco        | 1 boîte   |
| <input type="checkbox"/> Haricots rouges     | 1 boîte   |
| <input type="checkbox"/> Tomates concassées  | 1 boîte   |
| <input type="checkbox"/> Riz                 | 250 g     |
| <input type="checkbox"/> Bouillon de légumes | 1-2 cubes |

## ÉPICES & PLACARD

- |                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Curcuma · curry · cumin |
| <input type="checkbox"/> Paprika · piment        |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive · sel     |

## LE MATÉRIEL MALIN

- |                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Boîtes 400-500 ml | 1 / portion |
| <input type="checkbox"/> Étiquettes        | nom + date  |

## • Le mémo portions

### 5-6 portions

par base,  
même en solo

### 3 jours

au frigo /  
1 à 3 mois au congélo

### 1 boîte

= 1 portion,  
étiquetée