



BATCH COOKING D'HIVER

Ton planning de la semaine

Une seule séance, environ 2 heures le dimanche, et tes cinq dîners d'hiver sont prêts. Voici ton menu, le déroulé de la séance et, au dos, la liste de courses à cocher.

• Le menu de la semaine

Lundi

Bœuf bourguignon

Le mijoté qui se bonifie — parfait en début de semaine.

Mardi

Velouté potimarron & curcuma

Réconfortant, avec une tartine gratinée.

Mercredi

Chili con carne

Il se congèle très bien — à sortir en milieu de semaine.

Jeudi

Gratin dauphinois

Avec une salade verte, il cale toute la famille.

Vendredi

Courge butternut farcie

Une note veggie pour finir la semaine en douceur.

• Ta séance, pas à pas

- 1 Lance les cuissons longues.** Saisis puis mets à mijoter le bourguignon, et enfourne la courge butternut. Ils cuisent tout seuls.
- 2 Prépare pendant ce temps.** Épluche et découpe tous tes légumes, monte le gratin (pommes de terre + crème) et enfourne-le.
- 3 Enchaîne les rapides.** Cuis le chili, puis le velouté de potimarron (mixé avec curcuma et crème) quand le four se libère.
- 4 Refroidis & range.** Laisse tiédir moins de 2 h, répartis en boîtes hermétiques et étiquette chaque plat (nom + date).

Tout dans le panier

Pour les 5 plats, comptez environ 4 personnes. Coche au fur et à mesure — et adapte les quantités à ta tribu.

FRUITS & LÉGUMES

- | | |
|---|-----------|
| ☐ Carottes | 500 g |
| ☐ Oignons | 6 |
| ☐ Ail | 1 tête |
| ☐ Champignons de Paris | 250 g |
| ☐ Potimarron | 1 (~1 kg) |
| ☐ Courge butternut | 1 (~1 kg) |
| ☐ Poivron rouge | 1 |
| ☐ Pommes de terre (gratin) | 1 kg |
| ☐ Salade verte | 1 |

BOUCHERIE

- | | |
|---|-------|
| ☐ Bœuf à braiser | 800 g |
| ☐ Lardons fumés | 150 g |
| ☐ Bœuf haché | 500 g |

CRÈMERIE

- | | |
|--|-------------|
| ☐ Crème liquide | 40 cl |
| ☐ Lait | 25 cl |
| ☐ Fromage râpé | 200 g |
| ☐ Beurre | 1 plaquette |

ÉPICERIE

- | | |
|--|-----------|
| ☐ Haricots rouges | 1 boîte |
| ☐ Tomates concassées | 1 boîte |
| ☐ Concentré de tomate | 1 tube |
| ☐ Quinoa ou riz | 200 g |
| ☐ Vin rouge (bourguignon) | 50 cl |
| ☐ Bouillon (lég. ou bœuf) | 1-2 cubes |
| ☐ Maïs | option |

ÉPICES & PLACARD

- | |
|---|
| ☐ Curcuma · cumin · paprika · piment |
| ☐ Noix de muscade · bouquet garni |
| ☐ Farine · huile d'olive |
| ☐ Moutarde · vinaigre |

• Le mémo conservation

3 jours

au réfrigérateur,
en boîte hermétique

1 à 3 mois

au congélateur —
mijotés & soupes au top

à cœur

réchauffe bien fumant,
une seule fois