

CréA Bocu

LIVRET DE PRÉPARATIONS

Edition Spéciale

Batch-cooking

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

Qu'est-ce qu'on mange ?

Question parfois tant redoutée ! Si certains bien organisés, préparent les repas pour 2-3 jours, le "batch cooking » ou « meal prep » fait encore mieux !

Le concept ?

Préparer et cuire les ingrédients à l'avance, en quantité, le week-end, pour ne plus passer sa vie derrière les fourneaux. Tentant, non ?

En plus

D'être un véritable gain de temps, le batch cooking incite chacun de manger plus équilibré, d'innover, de faire des économies, limiter le gâchis et la vaisselle.

Dans ce livret, vous trouverez les différentes étapes pour la bonne mise en oeuvre de votre batchcooking et quelques petites recettes aussi !

SOMMAIRE

Trouver son organisation	3 - 4
Planifier	6 - 7
Investir - S'approvisionner	8 - 9
Le moment - S'entourer	10 - 11
Préparer - cuisiner	12 -13
Conditionner - Manger	14 -15
Manque d'idée, mélange d'épices sauce et glace maison	16 - 17
Noodle Boc à base de nouilles ramen	18 - 19
Salade Thaï en bocal	20 - 21
brownie patate douce et tahini	22 - 23

TROUVER SON ORGANISATION

Un état d'esprit positif et engagé

Enthousiaste, créatif, curieux, expérimentateur qui a envie de s'amuser, de partager, de faire plaisir.

Vision globale et personnalisée.

Comprendre l'état d'esprit et avoir une idée de toutes les activités à mettre en oeuvre en fonction de ses contraintes et motivations

Pour ensuite se les approprier progressivement en fonction de ses goûts et son mode de vie.

S'aider de livres et de blogs qui propose des organisations déjà toutes faites avant de trouver la sienne

Bien organiser, c'est étonnant ce que l'on peut faire en un court laps de temps

Plusieurs options

1. Préparer chacun des plats pour n'avoir qu'à les réchauffer le soir venu.
2. Préparer les ingrédients en quantité et les assembler pour chaque plat
3. Préparation hybride : Mix des deux précédents

Variété des préparations

Suivant les personnes, les moments de la journée, de la semaine, les moyens disponibles

Nous avons le choix entre des menus semblables pour tous les jours ou variés ou de mixer les deux. Certains préfèrent les habitudes ou rituels d'autres aime changer, expérimenter et d'autres encore garder chaque jour les mêmes petits déjeuners, peu varié le midi et se lâcher le soir (ou inversement).

PLANIFIER

1. **Préparez des idées de menus** en fonction du nombre de repas et collations dans la semaine à l'avance
2. **Lister les tâches, le matériel, les conditionnements** histoire d'avoir une idée à l'avance
3. **Faire un tableau, un schéma** pour vous aider à construire votre garde-manger

Composition du garde manger :

■ Une ou deux bases dans le frigo :

prête à consommer une céréale et légumineuse (boulgour, riz, lentilles, quinoa, etc).

■ **Des légumes variés** rôtis au four mélangés avec un peu d'huile et des épices ou cuits à la vapeur

■ **Protéine végétale/animale**

préparée en cocotte : Tajines de poulet, marmite de la mer (sauté, daube, navarin)

■ Plats au four

Tartes, cake salés ou sucrés
Lasagnes, Crumble, Brownie

■ Légumes frais :

nettoyés, découpés, Prêt à l'emploi

■ Fruits:

Frais ou congelé soi-même
Préparation pour les yaourts ou pour les smoothies

■ Grignotage maison

Pop corn, mélanges de fruits secs
,glace maison

■ La sauce maison

Multi-utilisation, Qui va avec tout, autant avec le chaud que le froid.

■ Éviter la nourriture fade et ennuyeuse

Mélange d'épices tout fait ou encore mieux à faire soi-même

INVESTIR

En plus de votre système BocUp, investissez dans des bocaux, des boîtes en verre avec une fermeture hermétique de bonne qualité et de différentes tailles en fonction des aliments

Aidez-vous de matériel et d'accessoires pour varier les découpes et les modes de cuisson (Balance, Robot multifonctions, Mixeur, blender, extracteur de jus et girafe, Cuiseur vapeur, Rice cooker, Rape mandoline hachoir, spiraliseur, coupe lanière)

Et surtout pour la mise en bocaux d'un bon entonnoir à confiture

S'APPROVISIONNER

Définir ses sources d'approvisionnement en fonction des produits

- Matière première
- Épices, condiments - Céréales/ légumineuse
- Produits frais
- protéines animales
- Fruits, légumes, herbes fraîches
- Huiles & oléagineuses

Achat ciblé et ajusté c'est des économies (éviter piège marketing et achat compulsif).

Et n'oubliez pas que pour adopter les bons réflexes alimentaires, l'éducation débute dès l'achat ou la cueillette des produits et se poursuit à table, en famille.

CHOISIR LES MOMENTS

Important de trouver ou de définir les bons moments pour organiser, s'approvisionner et préparer.

Ce sont de vrai moment où nous prenons le temps de faire avec plaisir et intérêt

Prenez-le comme une activité récréative, une méditation ou un moment convivial.

Offrez à ce temps et cet espace un écran confortable et précieux.

Créer une ambiance : des podcasts, une boisson, faites des photos à partagé..

Et surtout halte aux idées reçues ! Cuisiner seul ou en famille est loin d'être chronophage. Le batch cooking organisé au quotidien est un gain de temps , quelques minutes suffisent pour préparer des fruits et légumes frais de façon simple et rapide.

S'ENTOURER

Les repas ne sont pas réservés qu'aux seules même personnes, tout le monde est concerné.

Le batch cooking est un moment de prédilection pour réaliser des ateliers culinaires en famille.

Partagée, cette activité renforce et développe les liens sociaux familiaux.

Au menu : convivialité, partage, apprentissage, plaisir, santé et efficacité
Parents, enfants, grands-parents, et amis sont conviés à cette activité collective de l'organisation des menus à la mise en bocal en passant par les courses .. et il y en aura pour tout le monde.

PRÉPARER

Préparer votre organisation de menus et vos listes de tâches, vos plan de travail, vos ingrédients, votre matériel, vos contenants et accessoires a portés de main ou bien rangé dans les placards et frigo.

Puis visualiser tel un pilote de course de l'organisation de votre session en fonction de la marche en avant (faire en sorte que le sale et le propre se croise le moins possible).

Exemple d'organisation

- Partagez les tâches

On commence par les cuissons les plus longues : légumineuses et les céréales complètes.

Durant la cuisson, on s'attaque aux fruits & légumes. Laver, éplucher découpe en différentes formes et stocker au frigo (ou mis de coté pour d'autres préparations)

CUISINER

On a parfois des difficultés à doser les quantités : C'est toujours mieux d'en avoir trop que pas assez si vous en avez de trop, le congélateur ou les amis sont là où on réutilise dans d'autres recettes la semaine suivante (avec la conservation étendue du bocal sous vide c'est possible)

Accélérer ma recette et diminuer ma vaisselle?

- Plats à la plaque: tu mets tout dans la plaque (légumes, viandes, épices), et tu mets ça au four.

«One pot pasta» : Martha Stewart a eu un éclair de génie un matin et a décidé de tout mettre ses ingrédients dans un poêlon pour préparer ses pâtes. Ça a fonctionné à merveille. Tu peux le faire aussi.

CONDITIONNER / STOCKER

METTRE EN BOCAUX – UN JEU D'ENFANT

Presque tous les plats peuvent se mettre en bocaux.

Limiter les bactéries laver les mains, et le matériel (les bocaux, les couvercles, les louches et les entonnoirs) et changer de couvert à chaque fois que vous goûtez une fois les préparations réalisées et refroidies, vous pourrez les stocker, dans des bocaux et les mettre sous-vide de préférence au frigo.

Pensez à étiqueter les contenants pour vous y retrouver et à bien ranger votre réfrigérateur. Vous pouvez également conserver au congélateur certains aliments, on veillera à ne jamais surgeler deux fois.

MANGER

La promesse du batch cooking : mieux s'organiser et passer seulement 15 minutes en cuisine moment du repas

À chaque repas il nous reste à :

Réchauffer (si besoin)

Assembler (si besoin)

Agrémenter (si besoin)

Et pourquoi ne pas préparer la gamelle pour le repas suivant ?

Le temps de se raconter quelques histoires sur notre journée et de prendre aussi un peu de plaisir à cuisiner

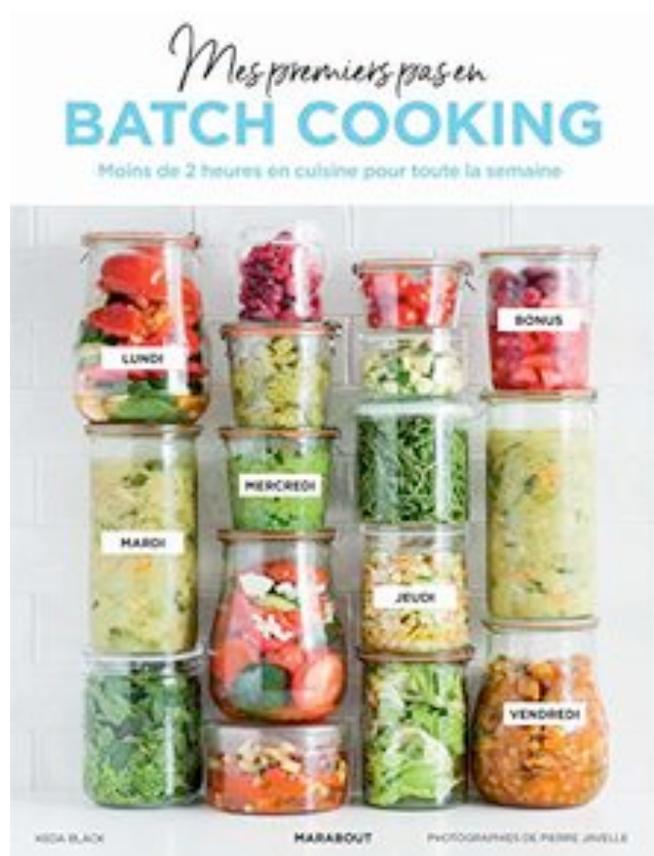
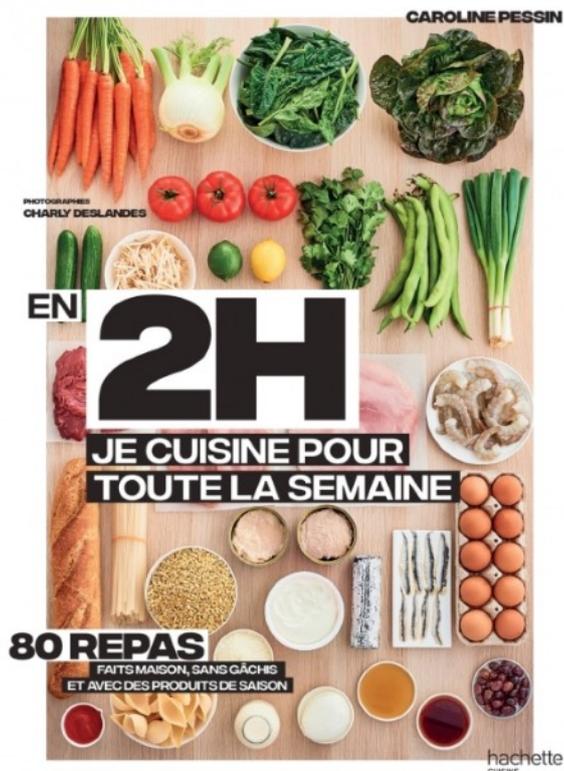
Les touskis:

Agrémenter les restes pour en faire de nouveau bon petit plat, Soyons créatif, c'est souvent les plats réchauffés qui sont les meilleurs

SI LE MANQUE D'IDÉES..

Magazines, livres, émissions, sites Internet, pinterest, facebook, youtube et autres blogs seront vous inspirer en un clin d'œil.

Taper batch cooking, meal prep, food prep, recette pour la semaine, etc.



A FAIRE SOI MÊME

Mélange d'épices

À l'aide d'un mortier à pilon ou d'un moulin à épice (ou à café) mixer :

- Des graines de cardamome, de cumin et de moutarde (à part égale)
- De l'origan et du thym séché

Sauce maison

Mixer

- du yaourt et de l'avocat
- Du lait de coco

Un touché de sirop d'érable

- des herbes fraîches (persil, aneth, etc)

un jus de citron

Sel et poivre

Glace maison

Mixer dans un blender

- Des morceaux de banane que vous aurez congelée sur une plaque mise dans votre bac de congélation

- Du lait de coco

Un touché de sirop d'érable

- Une petite touche de sel pour ceux qui aime la glace salée

NOODLE BOC À BASE DE NOUILLES RAMEN

Ingrédients pour 2 portions :

- 400 g de nouilles ramen cuites
- 2 oignons vertes, hachés
- Du gingembre mariné, au goût
- 170 g de champignons shiitake sautés
- ½ tasse de pois surgelés
- 2 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cubes de bouillon de légumes
- De l'eau bouillante pour « cuire »
- Divisez les ingrédients en deux et mettez-les dans deux grand bocaux.

Vos ingrédients peuvent varier selon vos goûts, votre inspiration du moment ou par ce qui se trouve dans le frigo. Vous pourriez ajouter aussi des protéines comme du poulet, des pois chiches, du tofu ou des crevettes cuites.

Répartissez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans 2 bocaux en créant des couches.

Mettre sous vide et réfrigérez jusqu'au moment de déjeuner.

Pour manger, retirer le pot du réfrigérateur 15 minutes avant de manger

Pour préparer la soupe instantanée en bocal, ajoutez assez d'eau bouillante pour couvrir complètement les ingrédients.

Laissez reposer 5 minutes avant de déguster.



SALADE THAÏ EN BOCAL

Sauce thai

1 cuill. à soupe de cidre

1 pincée de sel -l poivre du moulin

3 cuill. à soupe d'huile de tournesol

1 cuill. à soupe de coriandre fraîche ciselé

1 cuill. à soupe de citronnelle finement hachée

1 cuill. à soupe de graines de sésame

1/2 cuill. à café de sauce soja

1/2 cuill. à café de nuoc-mâm

Mélangez le sel et le vinaigre de riz (ou de cidre) dans un bol.

Mélangez vivement avec un fouet jusqu'à ce que le sel soit bien dissous, puis versez l'huile en filet en continuant à fouetter pour obtenir une belle émulsion.

Ajoutez la coriandre, la citronnelle, les graines de sésame, la sauce soja et le nuoc-mâm.

Poivrez à votre goût.

Ingrédients (pour 2 pots d'un litre – 4 portions) :

- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 tasses de pois mange-tout
- 1 petite courgette coupées en fines lanières
- 1 poivron orange coupé en dés
- 2 poignées d'épinard
- 1 tasses de nouilles à Chow mein

Étapes :

Mettre la sauce dans le fond du pot. Ajouter les ingrédients un à un dans le pot en commençant par les ingrédients les plus solides (poivrons, carottes, pois mange-tout) en terminant par les plus souples (verdure, épinard, nouilles Chow mein).

Si vous désirez mettre du poulet ou des crevettes, les mettre dans la sauce. Ça agira comme une marinade. Ce sera délicieux!

Au moment de servir, bien brasser le pot pour répartir la sauce sur tous les ingrédients. Servir!

Cette salade se conserve quelques jours au frigo.

BROWNIE PATATE DOUCE



Faire cuire environ 500 gr de patates douces entières : soit à la vapeur (j'utilise le Vitalisateur), soit au four 40 minutes à 180°C. Quand elle est parfaitement cuite (bien fondante), retirer la peau et mettre 250 gr de chair dans un robot.

Mixer avec :

- 180 gr de chocolat noir fondu
- 80 gr d'huile de coco désodorisée
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 40gr de sucre de coco (ou de canne)
- 2 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 90 gr de poudre d'amande
- 1 bonne pincée de fleur de sel
- Ajouter en dernier 60 gr de farine de riz

Verser dans un moule chemisé de papier cuisson.

Mélanger dans un bol 2 bonnes cuillères à soupe de tahin (purée de sésame) avec 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.

Déposer des gros points sur le brownie puis faire des zébrures à l'aide d'une pique à brochette ou du manche d'une cuillère.

Enfourner 35 min à 180 C.

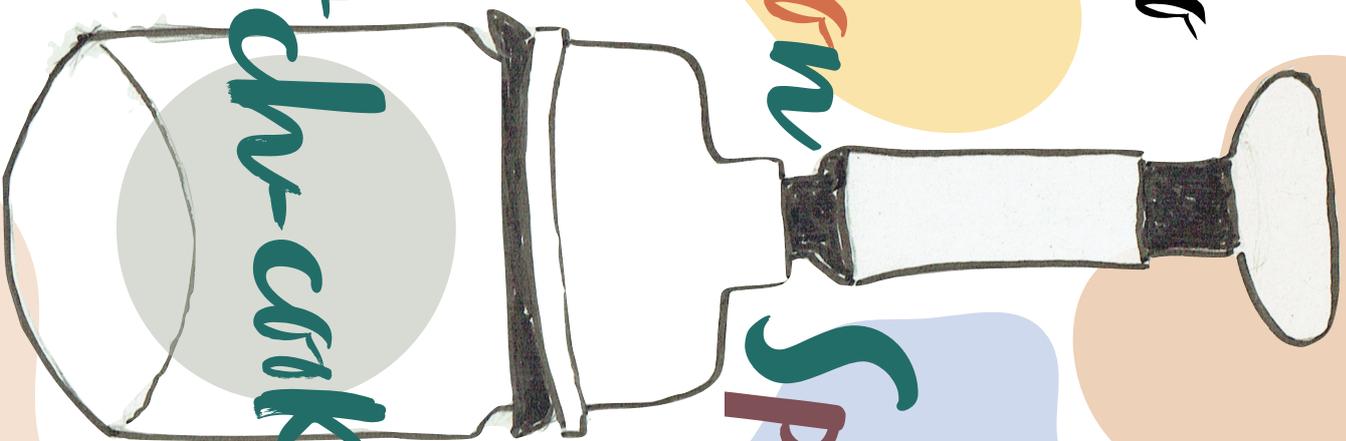
LIVRET DE PRÉPARATIONS

Créa
Bar

Edition

Spéciale

Batch-cooking



Des idées originales et (ré)créatives