  
Créa Bocu

à faire  
soi-même

*Des bocaux malins  
qui font du biens*



# BATCHCOOKING

Des idées originales et (ré)créatives

LIVRET DE PRÉPARATIONS

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

Dans la petite collection «Édition Spéciale» de CréaBoco, vous trouverez les différentes étapes pour la bonne mise en oeuvre de votre batchcooking :

Trouver son organisation, planifier, Investir, s'approvisionner, le bon moment - bien s'entourer, Préparer, cuisiner, conditionner, manger, etc.

### Quelques trucs et astuces :

Éviter la nourriture fade et ennuyeuse penser aux mélanges d'épices toutes faites ou faites le vous-même.

**Faites vos sauces maison** conservées en bocal sous vide elles se conservent longtemps.

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

**Préparer vos propres grignotages maison**, Pop corn, Mélanges de fruits secs, Glace maison Etc.

**Agrémenter les restes** pour en faire de bons petit plats. Osons, Soyons créatif,

C'est souvent les plats réchauffés les meilleurs.

# SOMMAIRE

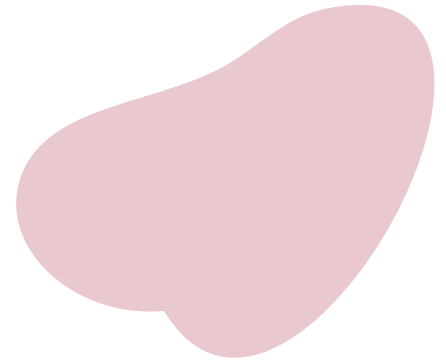
<b>Macaronis poêlés au poulet et tomates séchées</b>	<b>4 - 5</b>
<b>Purée de potiron aux lentilles corail</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Omelette aux épinards, champignons et cheddar</b>	<b>8 - 9</b>
<b>Wrap poulet crudités</b>	<b>10 - 11</b>
<b>Gratin de macaronis aux brocolis, lard et cheddar</b>	<b>12 - 13</b>
<b>Galettes de lentilles corail</b>	<b>14 - 15</b>
<b>Riz sauté aux légumes, boeuf et épices</b>	<b>16 - 17</b>
<b>Couscous potiron brocoli</b>	<b>18 - 19</b>
<b>Macédoine de lentilles au cantal, moutarde et jambon</b>	<b>20 - 21</b>
<b>Salade César</b>	<b>22 - 23</b>

# MACARONIS POÊLÉS AU POULET ET TOMATES SÉCHÉES

**Ingrédients 4 portions**

**Prépa 15 min**

- 400 g de macaronis
- 140 g de tomates séchées
- 2 escalopes de poulet
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 échalote
- 1 c. à café de beurre
- Persil
- Sel, poivre



- 1) Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet.
- 2) Pelez et hachez l'échalote. Détaillez les tomates séchées en petits dés. Coupez le poulet en cubes.
- 3) Lavez et ciselez le persil.
- 4) Faites fondre le beurre dans une poêle anti-adhésive et ajoutez l'échalote. Faites-la dorer 2 min à feu moyen, en remuant.
- 5) Ajoutez le poulet. Faites revenir 10 min environ, jusqu'à ce qu'il soit cuit, en remuant. Ajoutez les tomates séchées, puis la crème. Mélangez bien, poivrez et retirez du feu.
- 6) Égouttez les pâtes et ajoutez-les dans la poêle. Mélangez bien et en bocal !
- 7) parsemez de persil ciselé au moment de déguster

# PURÉE DE POTIRON AUX LENTILLES CORAIL



**Ingrédients 4 portions**

**Prépa 25 min**

- 500 g de potiron
- 100 g de lentilles corail
- 2 oignons
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- huile d'olive
- graines de potiron
- sel, poivre
- Sauté, daube, navarin

- 1) Peler et hachez les oignons.
- 2) Peler et coupez le potiron en cubes.
- 3) Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte.
- 4) Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 5) Ajouter les lentilles corail préalablement rincées puis le bouillon de légumes.
- 6) Ajouter le potiron et le cumin. Mélangez, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes.
- 7) Écraser les légumes cuits à l'aide d'une fourchette en ajoutant un peu d'eau de cuisson si besoin, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
- 8) Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre puis mélangez et en bocal sous vide.

parsemer de graines de potiron au moment de déguster

# OMELETTE AUX ÉPINARDS CHAMPIGNONS ET CHEDDAR

Ingrédients 2 portions

Prépa 15 min

- 4 oeufs
- 1 poignée d'épinards frais
- 5 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 50 g de cheddar râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- sel, poivre

## ASTUCES

Vous pouvez également remplacer le cheddar par de la ricotta, du fromage de chèvre frais ou du parmesan par exemple.

vous pourrez déguster accompagné de salade verte.



- 1) Nettoyez les épinards frais puis hachez-les.
- 2) Lavez les champignons de Paris et émincez-les finement.
- 3) Pelez et écrasez la gousse d'ail. Battez les oeufs dans un bol avec la crème fraîche, le cheddar râpé, le persil haché, du sel et du poivre.
- 4) Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- 5) Faites-y revenir les champignons de Paris et l'ail écrasé pendant 3-4 minutes.
- 6) Ajoutez les épinards hachés et laissez cuire encore 2-3 minutes.
- 7) Versez la préparation aux oeufs battus sur le tout. Laissez cuire l'omelette 5 à 7 minutes selon la cuisson désirée.
- 8) Conditionner votre omelette dans un bocal sous vide



# WRAP POULET CRUDITÉS

## Ingrédients 2 portions

Prépa 5 min

- 2 grands wraps ou 4 petits (galettes ou tortillas de blé)
- 1 filet de poulet
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 4 feuilles de salade
- Gruyère râpé
- 100 g de fromage blanc
- 1 cuillère à café de curry
- Sel, poivre

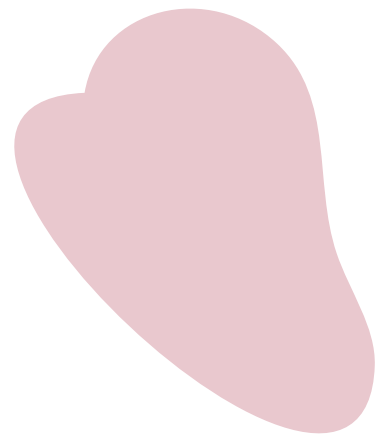
- 1) Mélangez le fromage blanc avec le curry. Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance.
- 2) Coupez le poulet en lamelles, faites le revenir à la poêle.
- 3) Lavez, épluchez et coupez en bâtonnets le concombre et la carotte. Faites chauffer les wraps au micro-ondes si vous le souhaitez.
- 4) Étalez la sauce sur les wraps, ajoutez sur chacun une feuille de salade, des bâtonnets de légumes et des lamelles de poulet, puis du gruyère râpé.
- 5) Roulez le tout, découper en tronçon et dans le bocal sous vide

# GRATIN DE MACARONIS AUX BROCOLIS LARD ET CHEDDAR

**Ingrédients 6 portions**

**Prépa 20 min**

- 300 g de macaronis
- 800 g de brocolis
- pignons
- 10 fines tranches de lard fumé
- 70 g de cheddar râpé
- 50 g de parmesan
- 20 cl de crème fraîche épaisse



- 1) Faites cuire les macaronis dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 10 min. Une fois cuits, égouttez-les puis réservez-les. Découpez les brocolis en fleurette.
- 2) Rincez-les à l'eau froide puis au feu, faites-les cuire dans une autre marmite d'eau bouillante salée pendant 10 min.
- 3) Faites chauffer sur le feu moyen, une poêle avec un peu de beurre.
- 4) Faites-y dorer 3 c. à soupe de pignons pendant 3 min sans couvrir en remuant 2 fois.
- 5) Faites cuire les tranches de poitrine de porc dans une casserole d'eau frémissante.
- 6) Ajoutez-y ensuite, les pignons, la crème, un peu de sel et du poivre.
- 7) Disposez les macaronis cuits dans des bocaux puis couvrez-les avec 35 g de cheddar râpé.
- 8) Ajoutez alors, les brocolis cuits ainsi que la préparation de poitrine de porc, les pignons et la crème fraîche.
- 9) Pour finir, parsemez avec 35 g de cheddar et de parmesan préalablement râpé par vos soins à l'aide d'une râpe.
- 10) Pour réchauffer, enfournez pendant 20 min à 180° Ou au micro-onde

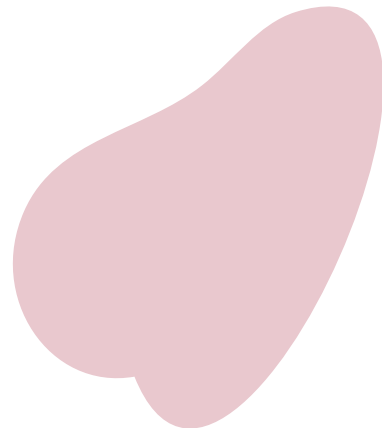
# GALETTES DE LENTILLES

## CORAIL

**Ingrédients 4 portions**

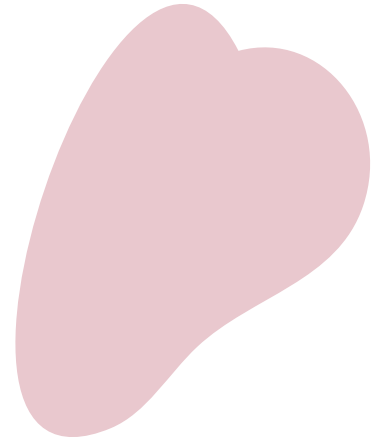
**Prépa 15 min**

- 220 g de lentilles rouge corail
- 3 pommes de terre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- huile d'olive
- sel, poivre



- 1) Pelez et coupez les pommes de terre en petits dé.
- 2) Faites-les cuire avec les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- 3) Égouttez en fin de cuisson puis mixez-les grossièrement dans un robot.
- 4) Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Ajoutez-les dans le robot et mixez à nouveau. Réservez.
- 5) Battez l'oeuf avec toutes les épices dans un saladier.
- 6) Ajoutez la fécule de maïs puis la purée de légumes et mélangez bien. Salez et poivrez.
- 7) Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- 8) Prélevez des petits tas de préparation aux lentilles et placez-les dans la poêle.
- 9) Faites cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées (il faut que la taille ne dépasse pas le diamètre de l'ouverture du bocal).
- 10) Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation. Mettre en bocal la préparation sous-  
vide.

# CHILI CON CARNE



## Ingrédients 8 portions

- 1,5 kg de bœuf à braiser (gîte à la noix ou tranche)
- 3 grosses boîtes de haricots rouges au naturel (soit 1,2 kg)
- 1 boîte (1/2 format) de tomates concassées au naturel
- 1 cuillère à soupe bombée de concentré de tomates
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à café de chili en poudre (ou un autre piment)
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Tabasco
- 3 tablettes de bouillon de bœuf
- sel/poivre



- 1) Coupez la viande en tout petits des.
- 2) Pelez et hachez les oignons et l'ail. Faites-les revenir avec l'huile dans une cocotte.
- 3) Au bout de 10 min, ajoutez la viande et remuez à découvert 5 min à feu vif. Ajoutez chili, cumin, origan, une petite goutte de Tabasco et salez. Remuez, réglez sur le feu doux.
- 4) Diluez les tablettes de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante, versez dans la cocotte avec les tomates concassées et le concentré, remuez.
- 5) Laissez mijoter à couvert 1 h 30 à 2 h (vous pouvez réaliser cette étape plusieurs heures à l'avance ou même la veille).
- 6) Passé ce temps, ajoutez les haricots égouttés et poursuivez la cuisson à feu tout doux et à couvert 1 h 30. Si le chili est trop liquide, montez le feu et laissez réduire quelques minutes.

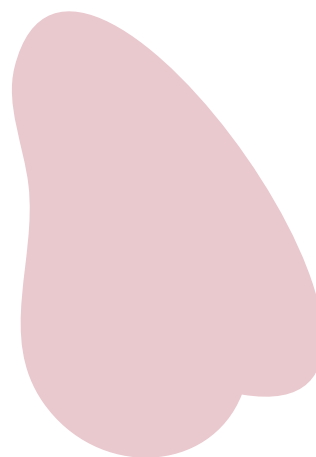
Au moment de déguster, agrémenter avec du cheddar râpé, de la crème épaisse, des rondelles de banane (citronnées pour qu'elles ne noircissent pas) et du guacamole.

# COUSCOUS POTIRON BROCOLI

Ingrédients 6 portions

Prépa 25 min

- 750 g de semoule pour couscous
- 500 g de potiron
- 500 g de brocolis
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 Cuillère à café de curcuma en poudre
- beurre
- sel, poivre



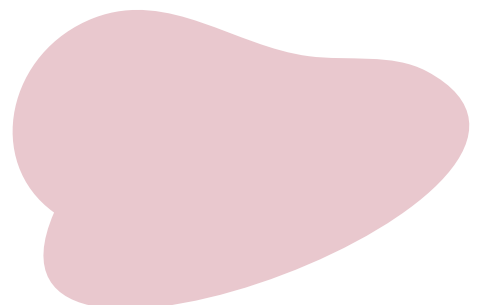
- 1) Pelez et coupez la chair de potiron en dés.
- 2) Nettoyez et détachez le brocoli en fleurons.
- 3) Faites cuire le potiron et le brocoli dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- 4) Égouttez et réservez.
- 5) Mélangez la semoule avec 3 c. à soupe d'huile d'olive dans un saladier.
- 6) Faites bouillir 2 L d'eau et ajoutez-la à la semoule. Couvrez et laissez gonfler la semoule.
- 7) Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon et l'ail.
- 8) Faites chauffer l'huile restante dans une poêle.
- 9) Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 10) Ajoutez le potiron, le brocoli et toutes les épices puis mélangez bien. Laissez cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement.
- 11) Mettez de l'huile d'olive dans la semoule et mélangez.
- 12) Ajoutez le mélange au potiron et au brocoli puis remuez bien.
- 13) Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre selon vos goûts. Et hop en bocal sous vide  
Au moment de servir parsemé de feta émiettée et décoré de feuilles d'épinard frais.

# MACÉDOINE DE LENTILLES AU CANTAL & MOUTARDE

Ingrédients 6 portions

Prépa 20 min

- moutarde à l'ancienne
- moutarde forte
- 1 yaourt bulgare
- 120 g de jambon
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 75 cl de bouillon de volaille
- vin blanc
- huile d'olive
- huile de noix
- 4 branches de persil
- sel, poivre



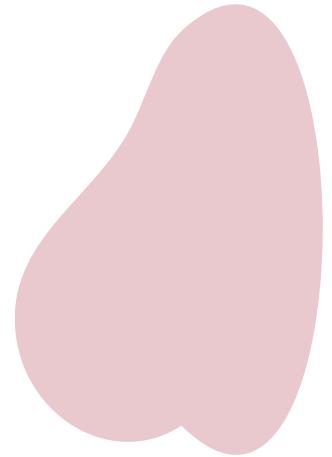
- 1) Pelez et émincez l'oignon, puis la carotte en petits dés.
- 2) Faites-les suer avec 3 c. à soupe d'huile de noix dans un faitout à feu moyen, puis ajoutez les lentilles.
- 3) Recouvrez avec le bouillon et portez à ébullition.
- 4) Ajoutez l'ail pelé et écrasé, ainsi que le bouquet garni. Laissez mijoter environ 20 min. Lorsque les lentilles sont cuites mais fermes, égouttez-les. Arrosez avec 2 c. à soupe de vin blanc.
- 5) Dans un bocal, mélangez 4 c. à café de moutarde à l'ancienne, 1 c. à café de moutarde forte, 3 c. à soupe d'huile d'olive et le yaourt, salez et poivrez. Versez sur les lentilles, mélangez bien et mettez sous vide.
- 6) Dans un autre bocal, ajoutez le jambon découpé et le Cantal en petits dés et le persil haché.

**Au moment de déguster** additionner les deux bocaux.

# SALADE CÉSAR MOUTARDE JAMBON

## Ingrédients 3 portions

- 400 g de feuilles de salade
- 600 g d'émincés de poulet
- 12 g de filets d'anchois
- 100 g de pain rassis (de campagne, de mie...) coupé en morceaux
- 1/2 gousse de ail
- 1 jaunes d'oeuf
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 grosse c. à soupe de moutarde
- quelques gouttes de tabasco
- des copeaux de parmesan
- sel, poivre



- 1) Faites préchauffer le gril du four.
- 2) Essuyez les émincés de poulet et badigeonnez-les avec un peu d'huile. Salez et poivrez
- 3) Déposez-les dans un plat au four et faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés, pendant 15 minutes.
- 4) Réservez au chaud à la sortie du four.
- 5) Égouttez les filets d'anchois et hachez-les finement.
- 6) Lavez, essorez et découpez les feuilles de salade.
- 7) Placez-les dans les bocaux.
- 8) Répartissez les émincés de poulet encore chaud, les morceaux de pain rassis et les copeaux de parmesan sur la salade. Fermez les bocaux sous vide
- 9) Confectionnez la sauce que vous réservez dans un bocal sous vide :
  - mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin, la moutarde, le jaune d'oeuf et le tabasco dans un bol
  - Pelez et hachez l'ail. Ajoutez-le avec les filets d'anchois, du sel et du poivre à la vinaigrette.

**Au moment de manger,** mélangez la vinaigrette en secouant le bocal, puis recouvrez en versant la vinaigrette aux anchois. (remettre sous-vide)

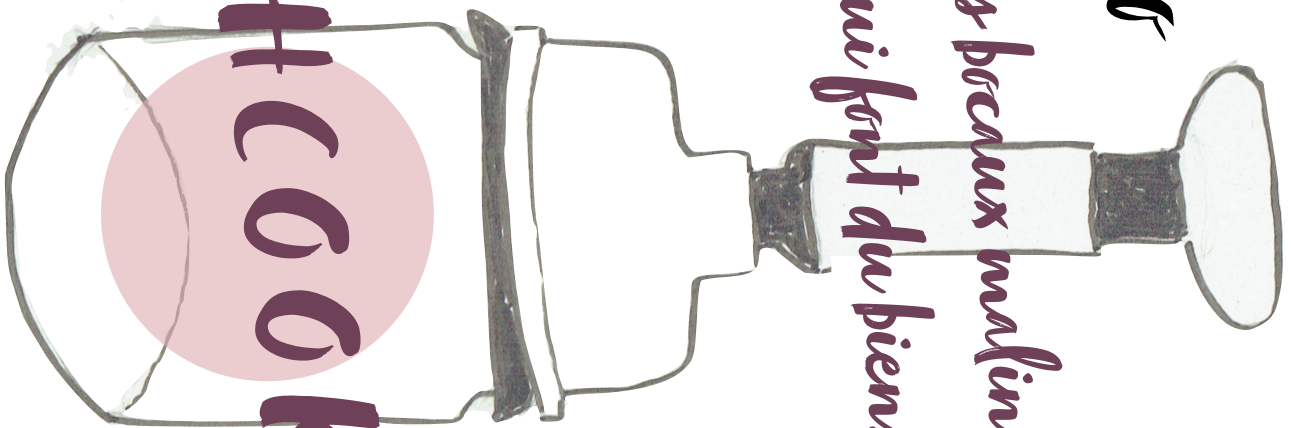
LIVRET DE PRÉPARATIONS

CréaBoco

*Des bœux malins  
qui font du bien*

*à faire  
soi-même*

BATCHCOCKING



Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO