MENUS DE LA SEMAINE

Les menus présentés sont tirés du livre « La révolution du Batch Cooking » de Anne LOISEAU.

Je les ai réalisés pour un foyer de deux personnes. Les recettes que je détaille ainsi que la liste des ingrédients sont pour 4 personnes.

Si vous êtes une famille de 4, vous pouvez donc :

- Conserver les quantités indiquées qui vous serviront uniquement pour vos repas du soir
- Doubler les quantités indiquées si vous souhaitez garder le schéma du menu de la semaine présenté ci-dessous (midi + soir).

On mange quoi cette semaine ?

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	*Repas*		Filet mignon à l'indienne et dahl de lentilles corail	Couscous au potimarron	Wok de boeuf à la coriandre et aux vermicelles de riz	Riz sauté à la balinaise	Filet mignon à l'indienne et dahl de lentilles corail
Soir	*Repas*		Quiche poulet coco	Wok de boeuf à la coriandre et aux vermicelles de riz	Riz sauté à la balinaise	Quiche poulet coco	*Relax !*
	Préparation pour le lendemain	Filet mignon à l'indienne et dahl de lentilles corail	Couscous au potimarron	*Le repas du soir sert pour le lendemain midi !*	*Le repas du soir sert pour le lendemain midi !*	Filet mignon à l'indienne et dahl de lentilles corail	

Liste de courses

Je vous détaille ici les quantités indiquées par le livre, et celles que je préconise s'il y a lieu entre parenthèses :

Epicerie :

- Riz : 500g (250g)
- Lentilles corail : 200g
- Semoule : 350g (non préparée, j'avais trop de riz !)
- Œufs : 3
- Lait de coco : 20cl
- Vermicelles de riz : 250g (125g)
- Abricots secs
- Pois chiches : 1 petite boîte (non utilisée)

Epicerie (suite) :

- Cacahuètes (noix de cajou)
- Sauce soja
- Cardamone, safran, curcuma, clou de girofle, cannelle, thym, laurier, gingembre, coriandre, graines de sésame (je n'ai utilisé que du thym et de la cannelle)

Surgelés :

- Petits pois : 250g (200g)

Légumes :

- Oignons Nouveaux : 10
- Oignons : 2
- Oignons rouges : x3 (x2)
- Carottes : 2 kgs (1kg)
- Brocolis : x2 (x1)
- Potimarron : x1 (x1/2)
- Citron : x1
- Salade verte : x1

Viande :

- Filet mignon : 1.8kg (1kg)
- Cuisses de poulet : x4 (x2)
- Bœuf haché : 800g (500g)
- Gigot d'agneau : 500g

Simplement ORGANISÉE
Une organisation simplifiée pour une vie en toute sérénité !

Organisation du WE

Je vous présente ci-dessous la manière dont je me suis organisée durant le WE, en essayant d'optimiser les temps de cuisson.

J'espère ainsi vous montrer que certes, cela prend un peu de temps le WE, mais que ce sera un gain de temps pour vous le soir, et une charge mentale en moins dans la semaine !

Chaque personne aura bien sûr son organisation, en fonction aussi des ustensiles et robots que vous avez à disposition !

J'ai réalisé toutes les préparations le samedi. Libre à vous de le faire le dimanche.

T représente le début où j'ai commencé à cuisiner. Quand j'indique T+30min, cela veut donc dire que je cuisine depuis 30min.

T0 : J'ai commencé par lancer une grande casserole remplie d'eau à chauffer pour cuire le riz. Je me suis occupée aussi des brocolis, pour ma part, je les ai cuits avec mon Cookeo. Si vous n'en avez pas, vous pouvez lancer une autre grande casserole remplie d'eau pour les cuire à la vapeur.

Lavez et coupez les brocolis.

Préchauffez le four à 200°. Mettre les 2 cuisses de poulet dans un plat, les badigeonner d'huile d'olive. Salez, poivrez, et enfournez pour 45 min à 1h. Prévoyez une alarme à mi-parcours pour retourner les cuisses.

Mettre le riz et les brocolis à cuire une fois que l'eau se met à bouillir.

T+10min : Lancez le dahl de lentilles : coupez 1 oignon en quartier. Mettre les lentilles dans une casserole, les recouvrir d'eau et faites bouillir. Dès les premiers frémissements, baissez le feu et laissez mijoter 10 min à feu doux. Égouttez, laissez refroidir, et conservez dans un Tup'.

T+20min : Le brocolis est cuit !

T+25min : Retournez les cuisses de poulet. Et puis il est temps de faire un peu de vaisselle pour ne pas se laisser déborder !

T+30min : Le riz est cuit ! Ainsi que les lentilles. J'égoutte le tout et je mets dans des Tups'.

T+40min : Plus que 7 min avant que le poulet soit prêt ! Afin d'optimiser l'utilisation du four, il est donc préférable de lancer rapidement un autre ingrédient nécessitant ce mode de cuisson.

Je m'attelle donc à la coupe du potimarron, certainement le légume que je déteste le plus couper, risquant à chaque instant d'y laisser un doigt lol.

Pas assez rapide : je coupe le potimarron en 10 min, le poulet est donc prêt avant ! Je m'interromps pour le sortir.

Une fois le potimarron coupé : mettez-le sur une plaque de cuisson. Badigeonnez d'huile d'olive et enfournez pour 20min.

T+55min : Presque 1h que je cuisine, je m'octroie une pause grenadine/carré de chocolat !

J'en profite pour faire le point avec ma petite liste et mets en fluo ce que j'ai cuisiné, pour visualiser ce qu'il me reste à faire :

T+1h : Dans 15 min le potimarron est prêt ! J'ai encore les carottes à cuire au four, il faut donc que je m'en occupe.

Je décide en parallèle de lancer la cuisson du bœuf pendant que je coupe les carottes. Couper une carotte en petits morceaux et un oignon. Faites revenir avec un peu d'huile dans un fait-tout. Rajoutez au bout de 5 min la viande hachée avec une gousse d'ail.

Pendant que le bœuf cuit, épluchez le reste des carottes et coupez-les en frites.

T+1h15 : Le potimarron est cuit ! Conservez le dans une boîte.

T+1h30 : La cuisson du bœuf est terminée, je mets le tout dans un Tup'.

J'ai fini de couper les carottes. Je les mets sur la plaque de cuisson, les arrose d'huile d'olive, et les mets au four pendant 30 min, en les retournant toutes les 10 min.

Je me mets à jour de ma vaisselle !

T+1h35 : J'attaque la phase "oignons" !

Le chutney tout d'abord : coupez 3 oignons rouges. Faites les revenir dans une casserole avec un peu d'huile. Une fois translucides, rajoutez 80g de sucre, 10cl de vinaigre de cidre, une pincée de cannelle et 5cl d'eau (la recette indique également 1cm de gingembre et 1 clou de girofle, que je n'ai pas mis). Laissez compoter 20 à 30min en remuant. Versez ensuite le tout dans un bocal en verre.

T+1h50 : Je lance les oignons nouveaux. Enlever les tiges vertes. Coupez les oignons en deux. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile pour les colorer. Ajoutez 10cl d'eau, et poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes.

T+2h05 : Les carottes sont cuites ! Mettre le tout dans une boîte hermétique.

T+2h10 : Je lance le filet mignon : faites dorer le filet dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Vous pouvez mettre un peu de thym si vous le souhaitez. Poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 15-20 min.

T+2h20 : En parallèle, lancez l'agneau. Coupez les excédents de gras, et faites griller les morceaux à feu vif dans une poêle pendant 5 à 10 min.

T+2h30 : Le filet mignon et le veau sont prêts ! Conservez le tout dans des boîtes.

Vous voilà parée pour pouvoir manger toute la semaine !

Organisation de la semaine

Dimanche soir :

Les ingrédients signalés en violet sont ceux déjà prêts.

Pour le repas de lundi midi : Filet mignon à l'indienne et dahl de lentilles corail

Il vous faut :

Ingrédients :

- Riz
- Filet mignon
- Dahl de lentilles corail
- Chutney d'oignons
- 4 capsules de cardamone
- 3 pistils de safran
- 1/2 c.à.c de curcuma
- 1 clou de girofle

La recette préconise de faire chauffer le riz au micro ondes avec les épices, et de faire chauffer le chutney avec le filet mignon coupé en médaillon.

N'ayant acheté aucune des épices mentionnées, je me suis simplement contentée de tout assembler dans un Tup'.

J'ai ensuite congelé le reste de filet mignon.

Note congél : pensez à décongeler les petits pois pour le lendemain s'ils sont surgelés (200g)

Lundi soir :

Pour le repas du soir : Préparer la quiche poulet et coco.

Voici les ingrédients dont vous avez besoin :

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 20cl de lait de coco
- 3 oeufs
- 200g de petits pois surgelés
- Les cuisses de poulet cuites au four
- Graines de pavot

Battre 3 oeufs avec les 20-25cl de lait de coco, puis rajoutez y le poulet et les petits pois. Versez sur la pâte, rajoutez quelques graines de pavot.

Enfournez à 200° pour 35 min.

Servez accompagné d'une salade verte.

Congelez éventuellement le reste de quiche, qui vous servira pour votre repas de jeudi soir.

Préparation pour le repas du mardi midi : Couscous au potimarron

Profitez du temps de cuisson de la quiche pour préparer votre repas du lendemain !

Vous n'aurez besoin quasiment que de vos préparations faites durant le WE !

Ingrédients :

- Potimarron cuit au four
- Riz => pour info, dans la recette originale, c'est à base de semoule. Mais j'ai tellement fait du riz en quantité industrielle que j'ai préféré l'utiliser plutôt que de cuire un nouvel ingrédient !
- Agneau
- Oignons nouveaux (une partie)
- Abricots secs
- Optionnel : pois chiches. Pour ma part, il y avait déjà tellement de choses que je ne les ai pas mis !

Faites revenir à la poêle dans un peu d'huile une partie des oignons, et quelques abricots coupés en morceaux. Rajoutez en fin de cuisson l'agneau, juste histoire qu'il s'imprègne du goût !

Mettez le tout dans de Tups pour le lendemain midi, et conservez le reste, soit pour un soir, soit au congélateur (mon option) pour une autre fois !

Cela m'a pris environ 10-15 minutes, un plaisir que tout soit prêt aussi rapidement !

Note congel' : Pensez à décongeler la viande hachée pour le wok de bœuf du lendemain. Vu la quantité, je n'en ai décongelé que la moitié.

Mardi soir :

Repas du soir + du mercredi midi : Wok de boeuf aux vermicelles de riz

Voici ce dont vous aurez besoin :

Ingrédients :

- Boeuf haché préalablement cuisiné
- Brocolis déjà cuit
- Vermicelle de riz : 250g
- 2 c.à.s d'huile de sésame ou d'olive
- 2 c.à.s de sauce soja
- Option : coriandre, 1 c.à.s de graines de sésame grillé (je n'en avais pas).

Cuire les vermicelles 3min dans de l'eau bouillante.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites revenir rapidement la viande, puis rajoutez les brocolis, la sauce soja et les graines de sésame.

Une fois les vermicelles cuits, mettez les avec le wok et mélangez le tout.

A table !

Note : je ne me suis servi que de la moitié de tout (brocolis, viande et vermicelles). Cela nous a fait le repas du soir, + 1 repas pour le lendemain, soit 3 repas. J'ai congelé le reste de brocolis et de vermicelles pour une prochaine fois.

Note congel' : Pensez à décongeler le reste de filet mignon pour le lendemain.

Mercredi soir :

Repas du soir + du jeudi midi : Riz sauté à la balinaise

Voici ce dont vous avez besoin :

Ingrédients :

- Filet mignon rôti
- Frites de carottes
- Oignons nouveaux
- Riz
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de cacahuètes (pour ma part j'ai mis des noix de cajou)
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 oeufs
- Huile d'olive
- 4 c.à.s de sauce soja sucrée
- 1 citron

Emincez l'ail, hachez les cacahuètes et éfeuillez la coriandre. Coupez le filet mignon en cubes.

Fouettez les oeufs dans un saladier, puis faites les cuire en omelette dans une grande poêle huilée, et coupez là en petit carré.

Faites chauffer 3 c.à.s d'huile dans la poêle. Faites revenir l'ail, puis ajoutez les cubes de filet mignon, les carottes, et les oignons nouveaux. Laissez revenir 4 min environ, déglacez avec la sauce soja, puis ajoutez le riz en remuant bien.

Lorsque la préparation est bien chaude, ajoutez les cacahuètes, les carrés d'omelette et la coriandre.

Servez arrosé de jus de citron.

Note congél : si vous avez congelé la quiche, pensez à la décongeler pour le repas du lendemain soir.

Jeudi soir :

Repas du soir : Restes de quiche avec salade verte

Repas de vendredi midi : Restes du filet mignon avec dahl de lentilles corail

N'hésitez pas à vous procurer le livre de Anne LOISEAU pour plus d'idées !