

# Batch cooking de la semaine

5 dîners légers pour 2 personnes, cuisinés en 2 heures le dimanche. Calories par portion, d'après les fiches recettes CROQ.

| Jour     | Repas                              | Par portion | Conservation                                       |
|----------|------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|
| Lundi    | Parmentier de saumon aux poireaux  | 429 kcal    | Réfrigérateur                                      |
| Mardi    | Poulet basquaise                   | 394 kcal    | Réfrigérateur                                      |
| Mercredi | Curry de lentilles                 | 322 kcal    | Réfrigérateur                                      |
| Jeudi    | Soupe aux 4 légumes et bacon       | 234 kcal    | Congélateur, décongeler la veille au réfrigérateur |
| Vendredi | Parmentier de patate douce et bœuf | 383 kcal    | Congélateur, décongeler la veille au réfrigérateur |

## Liste de courses pour 2 personnes

### Fruits et légumes

- ☐ poireaux : 600 g
- ☐ pommes de terre : 400 g
- ☐ patates douces : 300 g
- ☐ carottes : 200 g
- ☐ navets : 200 g
- ☐ oignons : 200 g
- ☐ poivron rouge : 100 g
- ☐ poivron vert : 100 g
- ☐ tomates : 100 g
- ☐ ail : 4 gousses (20 g)
- ☐ coriandre : 1 petit bouquet

### Viande et poisson

- ☐ saumon frais : 200 g
  - ☐ pilons de poulet : 300 g
  - ☐ bœuf haché à 5 % de matière grasse : 200 g
  - ☐ bacon en tranches : 80 g
- ### Rayon frais
- ☐ lait demi-écrémé : 50 ml
  - ☐ crème fraîche à 20 % : 20 ml
  - ☐ skyr : 60 g
  - ☐ comté : 40 g

### Épicerie

- ☐ lentilles vertes : 90 g
- ☐ riz : 70 g
- ☐ coulis de tomates : 60 g
- ☐ concentré de tomates : 30 g
- ☐ chapelure : 20 g
- ☐ vin blanc : 120 ml
- ☐ bouillon de légumes : 130 ml
- ☐ huile d'olive : 20 ml
- ☐ curry, muscade, sel, poivre

### Surgelés

- ☐ petits pois : 100 g

## Le déroulé minute par minute

**0 h 00** Sortez une cocotte, deux casseroles, un faitout, une poêle, deux plats à four et dix boîtes hermétiques. Préchauffez le four à 200 °C et mettez de l'eau salée à chauffer dans les deux casseroles.

**0 h 05** Épluchez et coupez en cubes 200 g de pommes de terre et les patates douces : chacune dans sa casserole d'eau bouillante, pour 20 minutes.

**0 h 10** Soupe : lavez et coupez les 600 g de poireaux (gardez-en la moitié pour le parmentier de saumon), épluchez et coupez les carottes, les navets et le reste des pommes de terre. Dans le faitout, couvrez d'eau, ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes à couvert.

**0 h 25** Poulet basquaise : émincez 100 g d'oignon, coupez les poivrons en lamelles et les tomates en dés, retirez la peau des pilons. Faites dorer l'oignon dans la cocotte, ajoutez les poivrons et les tomates 3 à 4 minutes, puis le concentré délayé dans le vin blanc et les pilons. 30 minutes à couvert, en retournant les pilons à mi-cuisson.

**0 h 30** Égouttez les pommes de terre et les patates douces. Lancez les lentilles dans 300 ml d'eau, à feu doux, pour 25 minutes.

**0 h 40** Parmentier de bœuf : dans la poêle, faites revenir 100 g d'oignon émincé et l'ail haché, ajoutez le bœuf 5 minutes, puis le coulis de tomates. 15 minutes à feu doux.

**0 h 45** La soupe est cuite : mixez-la. Écrasez les patates douces à la fourchette avec un peu de muscade.

**0 h 55** Ajoutez les petits pois aux lentilles pour 5 minutes. Faites cuire le riz dans une casserole libérée.

**1 h 00** Montez le parmentier de bœuf (viande, purée, comté) et enfournez-le pour 20 minutes. Rincez la poêle : faites revenir le saumon dans un filet d'huile, puis les poireaux mis de côté.

**1 h 05** Coupez le feu sous le poulet et sous les lentilles ; ajoutez le curry aux lentilles. Écrasez les pommes de terre avec le lait et la crème, puis montez le parmentier de saumon (écrasé, saumon émietté, poireaux, chapelure) et enfournez-le pour 30 minutes.

**1 h 15** Poêlez le bacon et ajoutez-le à la soupe. Sortez le parmentier de bœuf à 1 h 20. Faites la vaisselle pendant que tout tiédit.

**1 h 35** Sortez le parmentier de saumon. Répartissez les 5 plats en 10 boîtes, une par personne et par repas, et étiquetez-les avec le jour.

**1 h 50** Rangez au réfrigérateur les boîtes de lundi, mardi et mercredi, et au congélateur celles de jeudi et vendredi. Tout doit être au froid moins de 2 heures après la cuisson.

## Conservation

Refroidir moins de 2 heures à température ambiante, en portions peu épaisses.

Réfrigérateur à 4 °C maximum : plats à manger dans les 3 jours (Manger Bouger).

Congélateur : en petites portions ; décongeler au réfrigérateur ou directement à la cuisson, jamais à température ambiante (ministère de l'Agriculture).

Curry de lentilles : ajouter le skyr au moment de servir.

Recettes détaillées sur [www.croq-kilos.com/nos-recettes](http://www.croq-kilos.com/nos-recettes). Des menus complets chaque semaine, avec la liste de courses : [www.croq-kilos.com/programme/perte-de-poids](http://www.croq-kilos.com/programme/perte-de-poids)