

LE BATCH COOKING

EN 4 ÉTAPES :



ETAPE 1

Prépare toi et ta vinaigrette !

Sors tous les ingrédients et tous les ustensiles que tu vas utiliser.

Préchauffe le four à **200 degrés**.

Mets ta bouilloire d'eau à bouillir (au moins 1L).

Vinaigrette de la salade l'Asiatique: dans un récipient mélange **1 càs de sauce soja, 1 càs de vinaigre de riz, 3 càs d'huile de sésame, 2 càc de graines de sésame.**

Garde au frais.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 2 : PAPILOTE POULET POIREAUX & PDT RÔTIES

Lave **800g pommes de terre** et coupe les en gros quartiers (en quatre) sans les éplucher, disposes-les sur la moitié d'un grand plat et verse dessus **2 càc d'huiles d'olive, 1 pincée de sel et 1 càc d'herbe de Provence.**

Découpe en fines lamelles **3 blancs de poireau** (que tu mettra sous le poulet dans la papillote).

Mélange **3 càs de moutarde, 1 càs de miel, 1 càs d'ail et 1 càs d'herbes de Provence,** puis badigeonne **4 blancs de poulet.** Mets les lamelles de **poireau** sous le poulet. Dispose-les sur une feuille d'aluminium que tu replis pour former une papillote. Enfourne le tout pour **40 minutes.**

Temps écoulé : 20 min

ETAPE 3 : VELOUTÉ CAROTTE LENTILLE CORAIL

Coupe **1kg carottes et 1 oignon** en morceaux puis fais-les revenir dans une marmite à **1 càc d'huile d'olive et ajoute 3 càc curry, 1 càc de curcuma poudre, 2 càc gingembre poudre et 1 càc ail en poudre.** Ajoute **100g de lentille corail, 1 bouillon cube et recouvre d'eau.**

Laisse cuire **20 min à feu moyen** avec un couvercle, en mélangeant de temps à autre. Lorsque les lentilles et les carottes sont tendres, c'est prêt à être mixé. Ajoute **20cl de lait de coco** et mixe le tout. Concasse **30g de noix** et dispose-les sur le dessus. (Se déguste avec des tartines).

Temps écoulé : 20 min

ETAPE 4 : RISOTTO BACON & CHOUX DE BRUXELLES

Prépare **500g de choux de Bruxelles** : coupe les en deux et met les dans un bol pour 2 min au micro-onde en pleine puissance.

Diluer le **½ cube de bouillon de poule** dans 50 cl d'eau bouillante.

Dans le faitout, fais chauffer **1 càc d'huile d'olive** (thermostat moyen-vif 7/8) puis ajoute tes **220g de riz arborio.** Remue **1 à 2 min** pour que tes grains de riz deviennent translucides.

Ajoute tes **choux de Bruxelles et tes 100g de bacon** en les ciselant.

Remue rapidement et ajoute tes **25cl de vin blanc** que tu laisses s'évaporer **2 min** puis tes **50cl de bouillon dilué** et les **2 càc d'ail en poudre.**

Remue puis met un couvercle.

Laisse mijoter **15 min à feu vif.**

Attention : pense à remuer au moins une fois pour être sûr que ça n'accroche pas au fond de ton plat.

N'hésite pas à ajouter une cuillère à soupe d'eau si le riz à tout bu.

En fin de cuisson **poivre** selon ton goût.

Temps écoulé : 15 min

