

LE BATCH COOKING

EN 5 ÉTAPES :



ETAPE 1

Prépare toi !

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

Préchauffe le four à **180 degrés**.

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

Temps écoulé : 5 min

ETAPE 2 : BUTTERNUT FARCIE & RIZ

Dilue le **½ bouillon cube** dans **50cl d'eau** bouillante. Au fond du plat verser les **250g de riz basmati cru** et le **bouillon dessus**. Lave **1 butternut** et **découpe-le en 4** (1 fois sens largeur et 1 fois sens longueur). Epluche et émince **2 échalotes** et le **bouquet de persil**.

Mélange les, à la main, avec les **500g de chair à saucisse**, **5 càc d'ail en poudre**, **sel** et **poivre**.

Puis vide la. Forme **4 boules de farce** et dispose-les sur les morceaux de butternut.

Dispose-les sur le riz et le bouillon.

Enfourne pour **50 minutes** de cuisson (ajoute un peu de cuisson si tu as 1 gros butternut - la pointe du couteau doit s'enfoncer facilement dans la chair lorsqu'il est cuit).

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 3 : LES POMMES DE TERRE RÔTIES

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

Enfourne **jusqu'à la fin du temps** des farcies.

Temps écoulé : 10 min

ETAPE 4 : ONE POT BLÉ LARDONS & POIREAUX

Dilue le **1 bouillon cube** dans **50cl d'eau** bouillante.

Lave et coupe en lamelles les **4 bancs de poireaux** (jusqu'au début du vert).

Dans un grand fait tout, ajoute les **250g de blé**, les **poireaux émincés**, **150g de lardons**, **3 càc d'ail en poudre**, l'**échalote émincée**, et le **bouillon dilué**.

Couvre avec un couvercle et laisse **mijoter 15 min** à feu moyen-vif (6-7). Ajoute ensuite **10cl de crème liquide légère**, **sel** et **poivre**.

Lorsque l'ébullition reprend la cuisson est **terminée**. Saupoudre de **parmesan** avant de servir.

Temps écoulé : 20 min

ETAPE 5 : SAUMON AUX BROCOLIS SAUCE SOJA

Lave et détaille **2 têtes de brocolis** en fleurettes.

Dans une grande poêle, verse un **filet d'huile d'olive** et fais chauffer à feu moyen vif (6-7).

Dépose dans une **grande poêle** tes **4 pavés de saumon** côté peau (au bord, afin de laisser le milieu pour les brocolis).

Mets le **brocolis** dans la moitié restant de ta poêle.

Baisse la température de ton feu moyen (5-6), ajoute un couvercle et stoppe la cuisson **20 min** après.

Ajoute **2 càs de sauce soja** et **1 càc d'huile de sésame**.

Remue une dernière fois et coupe le feu.

Temps écoulé : 30 min

