



WWW.1REPASTEURO.COM

BATCH COOKING DE NOVEMBRE

Quiche chèvre-épinards (ou chaussons sans four) • Curry de légumes-coco • Macaronis butternut • Hamburger veggie

**2H • 4 PLATS (7 PORTIONS) • VEGETARIENS +
OPTIONS OMNIVORES**



INGRÉDIENTS

QUICHE CHÈVRE-ÉPINARDS (2 REPAS)

- 1 pâte brisée*
- Epinards surgelés ou 500g frais
- 1 bûche de chèvre
- Olives (facultatif)
- 3 œufs*
- 2 càs de crème fraîche
- Sel, poivre, thym
- Beurre

*Si vous faites la version sans four (des chaussons à la poêle au lieu d'une quiche), vous n'avez pas besoin de la pâte brisée ni des oeufs. En revanche vous ferez une pâte maison avec : farine - yaourt - levure chimique - sel.

CURRY LÉGUMES-COCO (2 REPAS)

- Brocolis
- Carottes
- Courgette
- Riz ou patate douce
- 150mL de crème de coco
- Ail, sel, poivre, basilic, curry
- Jus de citron
- 1 càs concentré de tomates
- Poulet ou pois chiches (1 grosse boîte)
- Huile d'olive

MACARONIS BUTTERNUT & ESCALOPE (2 REPAS)

- Courge butternut
- Macaronis (ou autres pâtes)
- Oignon
- Crème fraîche
- Parmesan
- Un peu d'eau de cuisson des pâtes
- Sel, poivre
- Escalope de poulet ou soja/blé

BURGER VEGGIE (1-2 REPAS)

- 1 courgette
- 2-3 pommes de terre (ou patates douces)
- 4 càs farine
- 1 œuf
- Sel, poivre, muscade
- Huile
- Pain burger
- Salade, tomate, oignon, moutarde
- Chèvre



COURSES (ENVIRON 27€)

PRIX INDICATIF DANS UN HYPERMARCHÉ AVEC MARQUES DISTRIBUTEUR

- 1 pâte brisée* (0,62€)
- 1 bûche de chèvre (1,36€)
- 1 ou 4 oeufs (selon si vous faites la quiche ou les chaussons) (1,05€)
- 1 briquette de crème fraîche (0,99€)
- 150g mL de crème de coco (1,25€)
- Beurre (1€)
- Parmesan (1,06€)

- Environ 200g de brocolis (1 brocoli moyen) (0,99€)
- Environ 200g de carottes (1,29€)
- 2 courgettes (1,59€)
- 5-6 pommes de terre (ou patates douces) (0,99€)
- 1 salade (0,99€)
- 2-3 tomates (1,99€)
- 1 courge butternut (1,99€)
- 500g d'épinards surgelés (0,99€) ou frais

- Riz ou patate douce (0,59€)
- 2 pains à hamburger (0,65€)
- Macaronis ou autres pâtes (0,65€)
- Farine (0,49€)

- Ail, basilic, curry, oignon, muscade, sel, poivre, thym
- Levure chimique* (0,24€)
- Huile d'olive
- Jus de citron (0,90€)
- 1 petite boîte de concentré de tomates (0,96€)
- Moutarde (0,49€)
- Olives (0,89€)
- Poulet ou pois chiches (1 grosse boîte, 0,49€)
- 2 escalopes de poulet ou soja/blé (2,90€ les 4 petites escalopes de dinde, soit l'équivalent de 2 normales)

MATÉRIEL

- Plaque électrique
- Wok ou poêle à bords hauts
- Poêles / casseroles
- Four + moule à tarte (il y a une option sans four)
- Tupperwares
- Couteaux, fourchettes
- Saladier ou grand bol
- Econome
- Mixeur ou presse-purée (ou fourchette + biceps musclé)

INSTRUCTIONS

NOTE : les quantités nécessaires pour "une part" varient selon chaque personne. Nous avons tous des besoins différents, un appétit différent, et il faut évidemment s'adapter à SES ressentis !



ETAPE 1 : LA QUICHE

Sortir les ingrédients suivants :

- 1 pâte brisée
- 500g d'épinards surgelés ou frais
- 1 bûche de chèvre (ou un autre fromage)
- Olives
- 3 œufs
- 2 càs de crème fraîche
- Sel, poivre, thym
- Beurre

Préchauffer le four à **190°C**.

Retirer la queue et laver les **épinards** puis les égoutter et les **hacher** au couteau.

Dans une poêle faire **fondre une noix de beurre** puis ajouter les épinards égouttés et faire revenir environ **6 min** (le volume va beaucoup diminuer).

→ **Si épinards surgelés**, même procédure mais pas besoin de hacher, on les fait juste décongeler dans la poêle avec un peu de beurre et on les égoutte bien.

Mettre la **pâte brisée** dans un moule et la piquer avec une fourchette. Recouvrir de rondelles de **chèvre**.

Verser les **épinards** dans un saladier. Y ajouter les **œufs, la crème, les olives** coupées en deux, saler et poivrer puis tout mélanger/battre.

Répartir sur la pâte brisée. Couper quelques morceaux de chèvre pour mettre par-dessus et cuire **40min**.

Jeter l'emballage de pâte brisée, les coquilles d'œuf, ranger la crème, les épinards, les olives, le chèvre et le beurre.

OPTION SANS FOUR : CHAUSSONS A LA POELE

Sortir les ingrédients suivants :

- Pour la pâte : 170g de farine, 130g de yaourt, 2 càc de levure chimique, sel, poivre
- Epinards surgelés ou 500g épinards frais
- 1 bûche de chèvre (ou un autre fromage)
- Olives
- Crème fraîche
- Sel, poivre, thym
- Beurre

Mélanger le **yaourt, sel et poivre**. Ajouter la **farine et la levure** chimique, mélanger puis pétrir jusqu'à avoir une pâte homogène (si elle colle ajouter de la farine. Si elle forme des crevasses humidifier vos doigts pour humidifier la pâte.

Diviser la pâte en 4 boules égales, les étaler en cercle afin de réaliser 4 petits chaussons (ça cuira mieux que 2 gros).

Retirer la queue et laver les **épinards** puis les égoutter et les **hacher** au couteau. Dans une poêle faire **fondre une noix de beurre** puis ajouter les **épinards égouttés** et faire revenir environ **6 min** (le volume va beaucoup diminuer) puis les mettre dans un saladier.

Ajouter **quelques cuillères de crème** fraîche, sel, poivre et olives coupées.

Etaler cette préparation sur la moitié des cercles de pâte puis disposer des rondelles de **chèvre** et **replier** l'autre moitié pour obtenir des chaussons en forme de demi-cercle.

Poêler à feu moyen en retournant régulièrement jusqu'à ce que les chaussons soient dorés.

Garder la farine, ranger le restant de yaourt, la levure, les épinards, le chèvre, la crème et le beurre.

ETAPE 2 : LE CURRY LÉGUMES COCO

Sortir les ingrédients suivants :

- Brocolis
- Carottes
- Courgette

(Les quantités sont un peu à l'oeil, environ 200g de chaque)

- Riz ou patate douce
- 150mL de crème de coco
- Ail, sel, poivre, basilic, curry
- Jus de citron
- 1 càs concentré de tomates
- Poulet ou 1 grosse boîte de pois chiches
- Huile d'olive

Préparer le curry

Couper **l'ail, les fleurettes des brocolis, éplucher et couper les carottes, courgettes** et éventuellement **patates douces** en morceaux. Faire dorer l'ail dans une casserole avec un peu d'huile puis ajouter les autres légumes et mettre à **feu doux**.

Dans un saladier mélanger la **crème de coco, le concentré de tomates, curry, jus de citron et basilic**. Verser sur les légumes et ajouter également **1 petit verre d'eau**. Laisser mijoter sous un couvercle à feu doux.

Mettre de l'eau à bouillir puis **cuire le riz** (sauf si vous avez choisi des patates douces à l'étape précédente). Au même moment, retirer le couvercle des légumes afin que ça réduise.

Pendant que le riz cuit, **égoutter les pois chiches** et les ajouter aux légumes. Quand le riz est cuit, l'égoutter et le verser dans le mélange de légumes. Mélanger et c'est prêt.

Note : on peut remplacer les pois chiches par du poulet.

Ranger les brocolis, carottes, le riz/patates douces, la crème de coco, le jus de citron, le concentré de tomates, le poulet/pois chiches (jeter les emballages). Garder une courgette de côté.

ETAPE 3 : LES MACARONIS BUTTERNUT (2 REPAS)

Sortir les ingrédients suivants :

- Macaronis (2 portions habituelles)
- Butternut
- Oignon (facultatif)
- Crème fraîche
- Parmesan
- Sel, poivre
- 2 escalopes de poulet ou de soja et blé

Piquer la butternut avec une fourchette et la cuire au micro-ondes environ 5 min afin que la peau ramollisse ([vidéo](#)).

Pendant que la butternut cuit, mettre une **casserole d'eau à bouillir** et **couper l'oignon** en petits carrés.

Sortir la butternut du micro-ondes et **l'éplucher** puis la couper ensuite en cubes. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, chauffer puis y ajouter la **butternut, oignon, sel, poivre**.

A ce moment-là, **plonger les pâtes dans l'eau** bouillante. Remuer régulièrement les pâtes pour qu'elles ne collent pas et le butternut pour qu'il ne brûle pas.

Une fois que les pâtes sont cuites, **mettre de côté environ 1 verre d'eau de cuisson** puis égoutter les pâtes.

Dans un mixeur verser la **courge cuite, 2 càs de crème, du parmesan et mixer**.

Ajouter ensuite **l'eau de cuisson** cuillère par cuillère jusqu'à avoir la bonne consistance pas trop épaisse et bien remixer. **Ajouter cette sauce aux pâtes**. (si vous n'avez pas de mixeur, utilisez un presse purée ou une fourchette)

Couper le poulet ou l'escalope de blé en morceaux puis dans la poêle qui a servi pour le butternut poêler le poulet ou l'escalope de blé avec un peu de **crème fraîche, sel, poivre et piment** si vous en avez. Ajouter le tout aux pâtes et bien mélanger.

*Ranger la butternut, les pâtes, la crème, le parmesan et le poulet.
Garder l'oignon.*

ETAPE 4 : LE BURGER VÉGÉ (2 BURGERS)

Sortir les ingrédients suivants :

- 1 courgette (déjà sur la table)
- 3 pommes de terre (ou patates douces)
- 4 càs farine (déjà sur la table)
- 1 œuf
- Sel, poivre, muscade
- Oignon, facultatif (déjà sur la table)
- Huile (déjà sur la table)
- 2 pains burger
- Salade, tomate
- Moutarde
- Chèvre

Faire le burger :

Eplucher et râper la **courgette**. Eplucher les **pommes de terre** et les râper crues.

Dans un saladier **battre l'œuf, ajouter les pommes de terre + courgettes râpées, la farine, sel, poivre**. Mélanger.

Faire chauffer de l'huile et **cuire des galettes** un peu comme des pancakes. Les garder de côté le temps qu'elles refroidissent.

Pendant ce temps, **couper les oignons** et les faire dorer à la poêle légèrement huilée. Laver la **salade** et couper quelques feuilles, laver et couper les **tomates** en tranches.

Monter le burger : pain, moutarde, oignons, salade, tomates, galette de courgette, chèvre.

Vous pouvez le manger froid ou alors le passer au four avant de le manger afin de fondre le fromage et d'avoir un sandwich bien chaud. **Vous pouvez facilement refaire la recette pour faire 2 burgers.**



ETAPE 5 : FIGNOLER ET RANGER !

- Tout ranger, laver.
- Votre quiche a refroidi et vous pouvez la couper et ranger dans des tupperwares tout comme le curry et les pâtes à la butternut.

Suggestion de répartition des repas :

- Dimanche soir : curry
- Lundi midi : burger
- Lundi soir : pâtes butternut
- Mardi midi : quiche
- Mardi soir : curry
- Mercredi midi : pâtes butternut
- Mercredi soir : quiche

Si vous avez mis de la viande, mangez en priorité les plats qui en contiennent.

MARINA SBA

batch cooking

Rejoins-moi !
[@trepasteuro](#)



1repas
euro

VIDER TA TÊTE
REEMPLIR TON
ASSIETTE

WWW.TREPASTEURO.COM