

# batch cooking de février

4-5 PERSONNES



**Lasagnes à la bolognaise végétariennes • Hachis parmentier • Crêpes garnies • Quiche poireaux, comté et chorizo • Banana bread**



# INGRÉDIENTS PAR RECETTES

## LASAGNES VEGE (5 PERS)

- 1 paquet de pâtes à lasagnes
- 1 oignon
- 200g secs de lentilles corail
- 5 carottes
- 800g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon
- Huile d'olive
- Fromage râpé

## QUICHE POIREAUX COMTÉ ET CHORIZO (4 PERS)

- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 3 oeufs
- 100mL de lait
- 100mL de crème fraîche
- 150g de comté
- 6 tranches de chorizo
- Sel, poivre

## CRÊPES JAMBON EMMENTAL ET POIREAUX (4-5 PERS)

- 250g de farine
- 4 oeufs
- 600mL de lait
- 2 grosses pincées de levure chimique
- Jambon en tranches
- Fromage en tranches
- 2 poireaux
- Crème fraîche + un peu de beurre

## HACHIS PARMENTIER (5 PERS)

- 1.2kg de pommes de terre
- 500g de viande hachée
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 75g de beurre
- 2 càs de crème fraîche
- Sel poivre échalotte
- 200mL de lait
- 50g de fromage râpé

## BANANA BREAD AU CHOCOLAT

- 2 bananes
- 90g de sucre
- 180g de farine
- 2 càc de levure
- 3 oeufs
- Pépites de chocolat (acheter une tablette et la hacher)



## COURSES (ENVIRON 31€)

**PRIX INDICATIF DANS UN HYPERMARCHÉ AVEC MARQUES DISTRIBUTEUR  
(JE N'AI PAS COMPTÉ LES PRODUITS ROSES CAR EN GÉNÉRAL VOUS LES  
AVEZ DÉJÀ)**

### Divers

- Sel, poivre, échalote, herbes aromatiques de votre choix
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive

### Frais

- 1 pâte brisée

### Lait, crèmerie, oeufs

- 10 œufs
- 90g de beurre
- 900mL de lait
- 100mL de crème fraîche
- 150g de comté
- Fromage en tranches (2 tranches par crêpe)
- 80g de fromage râpé
- Quelques càs de crème fraîche

### Epicerie sucrée

- 90g de sucre
- 1 tablette de chocolat
- 1 sachet de levure chimique

### Fruits et légumes

- 4 poireaux
- 2 bananes
- 5 carottes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1.2kg de pommes de terre

### Viande

- Tranches de chorizo (1 paquet de 100g)
- Jambon en tranches (1-2 par crêpe)
- 500g de viande hachée

### Epicerie salée

- 430g de farine
- 1.2kg de tomates concassées (conserves)
- 1 paquet de pâtes à lasagne
- 200g secs de lentilles corail

## MATÉRIEL

- Plaque électrique
- Wok ou poêle à bords hauts
- Poêles / casseroles
- Four
- Tupperwares
- Plat à gratin
- Moule à tarte
- Couteaux, fourchettes
- Saladier ou grand bol
- Econome
- Presse-purée
- Sachets congélation



# 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 : QUICHE ET BANANA BREAD

Nous allons d'abord préparer la quiche et le banana bread : les deux sont rapides à faire et ont le même temps/température de cuisson : **45 min à 180°C**.

Commencer par **préchauffer le four à 180°C**. Préparer un **moule à cake** avec du papier sulfurisé et **un moule à tarte**.

### LA QUICHE

#### Sortir les ingrédients suivants :

- 1 pâte brisée
- 4 poireaux (la moitié est pour la quiche, l'autre moitié sera pour les crêpes salées mais on cuit tout ensemble pour gagner du temps !)
- 3 oeufs
- 2-3 noix de beurre
- 100mL de lait
- 100mL de crème fraîche
- 150g de comté
- 100g de chorizo en tranches
- Sel, poivre

Dérouler la pâte brisée dans le moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette (*jeter l'emballage*)

Couper les blancs des poireaux en tronçons. Dans une poêle faire chauffer 2-3 noix de beurre (*ranger le beurre*) et faire cuire les poireaux environ 10 min en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps dans un saladier battre les oeufs, le lait et la crème. Saler, poivrer et ajouter le comté. (*jeter les coquilles d'oeufs, ranger le lait, la crème et le comté*)

Déposer les tranches de chorizo sur la pâte. Ajouter ensuite la moitié des poireaux et enfin verser la préparation liquide. (*ranger le paquet de chorizo et mettre l'autre moitié des poireaux de côté*)

Mettre la quiche de côté et préparer le banana bread :

## LE BANANA BREAD

### Sortir les ingrédients suivants :

- 2 bananes
- 90g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 100mL d'eau
- 3 oeufs
- 180g de farine
- Chocolat

Hacher le chocolat en pépites. Rincez le saladier utilisé pour la quiche puis y écraser les bananes avec une fourchette. Ajouter le sucre et l'eau, mélanger.

Incorporer ensuite les oeufs, la farine, la levure et le chocolat. Mélanger encore pour obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans le moule à cake.

Enfourner la quiche et le banana bread pour **45 min.**

*Jeter les épluchures de banane, les coquilles d'oeufs, ranger le sucre, la farine, la levure et le chocolat.*

Pendant que ça cuit, passer à la préparation des lasagnes et du hachis parmentier.

Commencer par le hachis parmentier

## LE HACHIS

### Sortir les ingrédients suivants :

- 1.2kg de pommes de terre
- 500g de viande hachée
- 400g de tomates concassées
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 75g de beurre
- 2 càs de crème fraîche
- Sel poivre échalotte
- 200mL de lait
- 50g de fromage râpé

Eplucher et laver les **pommes de terre**. Les placer dans une grande casserole d'eau froide et mettre à chauffer, compter **25 min de cuisson** à partir de l'ébullition. (*jeter les épluchures*)

Pendant ce temps **émincer l'oignon et l'ail**. Dans une poêle creuse ou casserole, faire **chauffer 1 noix de beurre** et **faire dorer l'oignon/ail**.

Ajouter ensuite les **tomates concassées**, la **viande** hachée, sel, poivre et échalotte. Laisser cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps. (*jeter la boîte de tomate concassée vide*)

Préparer un grand plat à gratin.

Une fois les pommes de terre cuites, les **écraser** au presse-purée avec **le lait et le beurre** restant (*ranger le lait et le beurre*). Ajouter un peu de **crème fraîche** si besoin jusqu'à obtenir une purée onctueuse. (*ranger la crème*)

Dans le plat **étaler le mélange à la viande** puis **recouvrir de purée**. Lisser avec le dos d'une cuillère et **parsemer de fromage** râpé.

Sortir le banana bread et la quiche du four, monter la température à 200°C et **enfourner 15 min**.



Faire les lasagnes :

## LES LASAGNES

### Sortir les ingrédients suivants :

- 1 paquet de pâtes à lasagnes
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 200g secs de lentilles corail
- 5 carottes
- 800g de tomates concassées
- 1 cube de bouillon
- Huile d'olive
- Fromage râpé

Mettre les **lentilles corail** à cuire dans de l'eau bouillante

Pendant ce temps **couper les carottes** en rondelles puis les recouper pour obtenir des petits cubes.

**Emincer quelques rondelles d'oignon** et un peu **d'ail**.

Egoutter les lentilles. *(la fin de la cuisson va coïncider avec la fin du cuisson du hachis : sortez-le du four !)*

Dans la casserole qui a servi à cuire les lentilles, **chauffer une cuillère d'huile** d'olive et faire **colorer l'oignon et l'ail**.

Ajouter ensuite les **tomates concassées**, un petit verre **d'eau**, un **cube** de bouillon, **herbes** aromatiques et les **carottes**.

Cuire environ **15 min** puis **ajouter les lentilles égouttées** et mélanger.

Dans un grand plat déposer un peu de sauce puis une première couche de pâtes à lasagnes et **alterner sauce/pâtes jusqu'à épuisement**. Finir avec de la sauce et saupoudrer de fromage râpé.

Enfourner à **200°C pendant 25 min**.

Pendant que les lasagnes cuisent il ne reste plus qu'à faire les crêpes !

## LES CRÊPES

### Sortir les ingrédients suivants :

- 250g de farine
- 4 oeufs
- 600mL de lait
- 2 grosses pincées de levure chimique
- Jambon en tranches
- Fromage en tranches
- L'autre moitié des poireaux cuits lors de la préparation de la quiche + un peu de crème fraîche

Dans un grand saladier **mélanger la farine et la levure.** Former un puits et y **casser les oeufs.** Mélanger et ajouter peu à peu le **lait** pour obtenir une pâte lisse sans grumeaux. (si besoin lisser au mixeur)

Chauffer une poêle ou une crêpière et faire cuire les crêpes puis les laisser refroidir. *(et sortir les lasagnes du four entre temps !)*

**Ajouter 2-3 càs de crème à vos poireaux,** saler, poivrer.

**Garnir les crêpes :** déposer une grande tranche de jambon, 2 tranches de fromage et votre fondue de poireaux. Replier chaque côté puis rouler en partant du bas pour fermer la crêpe et avoir un résultat propre à la décongélation.





Tout ranger

Laisser les plats refroidir et les **congeler**

S'ils sont réalisés pour **une personne seule**, ne congelez pas directement le plat entier sinon ça sera compliqué de décongeler des portions.

Pour la **quiche**, coupez des parts et mettez-les individuellement dans des sacs congélations. Pareil pour les **crêpes et le banana bread**.

Pour les **lasagnes et le hachis**, l'idéal serait de congeler dans des petits tupperware mais si vous n'en avez pas, le sac congélation fonctionnera aussi.

**Si vous n'avez pas de congélateur ces plats ne doivent pas être conservés trop longtemps avant d'être consommés, en raison de la présence de viande, d'oeufs, de produits laitiers...**

enjoy!

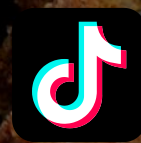


MARINA SBA

# batch cooking

Rejoins-moi !

@1repas1euro



**1repas1euro**

Vider ta tête, remplir ton assiette !