

Batchii

E-BOOK



Scannez le QR code et
personnalisez le menu sur
l'application !

MENU D'HIVER

 Douceur de Saison 





Menu:

les plats



Douceur

DE SAISON

pour 4 personnes

*Vous êtes plus ou moins nombreux,
ajustez les quantités sur Batchii !*

Lundi

Légumes d'hiver rôtis, semoule et sauce féta

Mardi

Risotto des neiges au céleri

Mercredi

Velouté de patates douces, carottes et sésame

Jeudi

Gratin dauphinois aux deux pommes de terre

Vendredi

Tarte pommes chèvre mâche



Liste de courses

Liste

DE COURSES

Fruits & Légumes

- 2 branches de thym frais
- 500 gr de céleri-rave
- 1,1 kg de carottes
- 400 gr de mâche
- 600 gr de panais
- 1,5 kg de patates douces
- 500 gr de pommes de terre
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 2 pommes
- 1 tête d'ail
- 2 échalotes

Crèmerie

- 1 oeuf
- beurre
- 300 gr de chèvre frais
- 20 cl de crème fraîche entière liquide
- 160 gr de féta
- 300 gr de gruyère râpé
- 20 cl de lait
- 1 pâte feuilletée

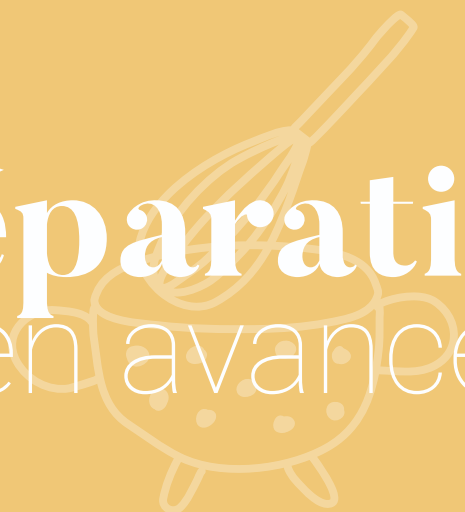
Placard de base

- ail en poudre
- 4 bouillons de légumes
- farine
- huile d'olive
- miel
- moutarde
- muscade
- paprika
- poivre
- sel
- thym
- vinaigre balsamique

Épicerie

- 1 baguette de pain
- 50 cl de bouillon de légumes
- 30 gr de pignons de pain
- 250 gr de riz à risotto
- 300 gr de semoule
- 15 cl de vin blanc
- levure diététique (ou levure de bière)
- tahini (purée de sésame)

Préparations en avance



Batch cooker

— EN 2H POUR LA SEMAINE

Préparations

Préparer les légumes

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Éplucher et couper en deux 400gr de carottes et 600 gr de panais dans le sens de la longueur.
3. Éplucher et couper en gros cubes 1kg de patates douces.

*Légumes d'hiver
rôtis, semoule et
sauce féta*

4. Éplucher 1 tête d'ail.
5. Dans un plat allant au four, y déposer 400gr de carottes, 600gr de panais, 200gr de patates douces et 1 tête d'ail. Arroser d'huile d'olive, de sel, de poivre et de deux càs de miel. Ajouter 2 branches de thym frais. Mélanger le tout. Enfourner à 180° pendant 1h en mélangeant 2 fois pendant la cuisson.

Gratin dauphinois

6. Éplucher et couper en fines rondelles 500gr de pommes de terre et 500 gr de patates douces.

*Préparer l'appareil à
gratin*

7. Mélanger 20cl de lait, 20cl de crème fraîche entière liquide, du thym, de la muscade, du sel, du poivre et de l'ail en poudre.

Préparer le gratin

8. Gratter un grand plat avec 1 gousse d'ail puis le beurrer. Déposer en alternance 500 gr de pommes de terre et 500 gr de patates douces. Recouvrir du mélange. Parsemer de 100 gr de gruyère râpé. Enfourner 30 min couvert d'un papier aluminium puis 30 minutes supplémentaires sans le papier.

*Velouté patates
douces, carottes, et
sésame*

9. Éplucher et couper en gros dés 700 gr de carottes.
10. Éplucher et émincer en fines lamelles 1 oignon jaune
11. Écraser 2 gousses d'ail.

Cuire le velouté

12. Dans une grande casserole, faire dorer 1 oignon jaune pendant 3 minutes dans un peu d'huile d'olive. Ajouter 2 gousses d'ail écrasées et mélanger. Ajouter 2 càc de paprika puis mélanger. Ajouter les gros dés de 800 gr de patates douces et 700gr de carottes. Recouvrir de 1L de bouillon de légumes. Laisser cuire 30 min.

*Risotto des neiges
au céleri*

13. Préchauffer le four à 200°.
14. Laver et éplucher 1 céleri-rave. Couper le céleri en petits dés.

Batch cooker

— EN 2H POUR LA SEMAINE

Préparations (suite)

15. Éplucher et émincer en fines lamelles 2 échalotes.
16. Éplucher et émincer 2 gousses d'ail.
17. Délayer 2 cubes de bouillon de légumes dans 1L d'eau chaude.
18. Dans une grande casserole, faire revenir 2 échalotes dans 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter 2 gousses d'ail pressées.
19. Ajouter 250 gr de riz à risotto, remuer et laisser cuire 2 min jusqu'à ce que le riz soit translucide. Ajouter 1 céleri-rave en petits cubes, 15cl de vin blanc, 2 càs de levure diététique (levure de bière), du sel, du poivre et un peu de thym. Mélanger puis laisser cuire 2 min. Ajouter la moitié de 1L de bouillon de légumes, laisser réduire puis ajouter l'autre moitié. Le riz est cuit lorsqu'il est encore un peu croquant sous la dent. Comptez 25 à 30 min de cuisson. Réserver.
20. Verser 300 gr de semoule dans un plat. Mettre un filet d'huile d'olive. Recouvrir de 30 cl d'eau bouillante. Couvrir et laisser la semoule gonfler pendant 5 min. Egrainer à l'aide d'une fourchette et ajouter une noisette de beurre. Laisser refroidir puis réserver.
21. Dans une casserole, faire fondre 25 gr beurre. Ajouter 25 gr de farine en fouettant. Ajouter progressivement 50 cl de bouillon de légumes en continuant de fouetter. Ajouter 60 gr de féta émietée et du poivre, fouetter puis laisser cuire à feu doux 3 minutes jusqu'à ce que la féta fonde. Réserver au frais.
22. Mixer le velouté et ajouter 2 càs de tahini (purée de sésame). Ajouter du sel et du poivre. Laisser refroidir puis réserver au frais.
23. Ajouter 30gr de beurre, mélanger et réserver au frais.
24. Une fois les légumes rôtis cuits, les réserver au frais.
25. Laver 400gr de mâche et l'essorer. Sécher l'essoreuse et y mettre une ou deux feuilles de papier absorbant. Y placer la mâche et réserver au frais. Elle se conserve ainsi plus longtemps.
26. Mélanger 2 càc de moutarde, 6 càs d'huile, et 6 càs de vinaigre. Saler, poivrer et réserver au frais.
27. Réserver au frais le gratin.

*Légumes d'hiver
rôtis, semoule et
sauce féta*

Préparer la semoule

*Préparer la sauce
féta*

Finaliser le risotto

Préparer la vinaigrette

La vinaigrette



La sauce féta



Des légumes rôtis



La mâche



La semoule

Du velouté carotte, patates douces, sésame



Du risotto au céleri



Du gratin aux deux pommes de terre



Préparations

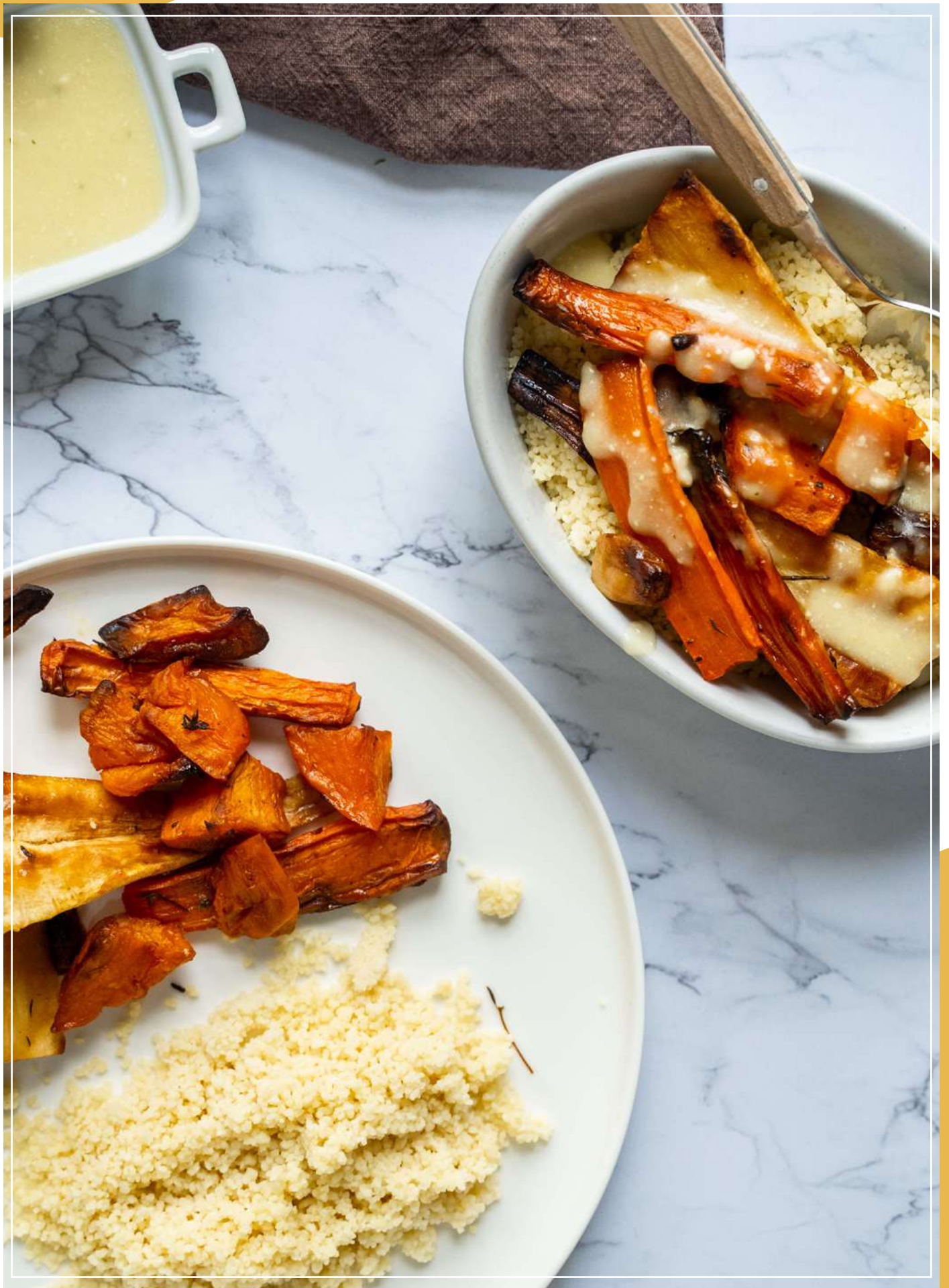
le soir même

Légumes d'hiver rôtis Lundi

SEMOULE ET SAUCE FÉTA

Préparation

1. Préchauffer le four à 170°.
2. Sortir le plat de légumes du frigo et le placer au four pendant 20 min.
3. Réchauffer la semoule et la sauce à la féta en y ajouter un peu de lait si nécessaire.
4. Dans une assiette creuse, déposer de la semoule puis les légumes rôtis. Napper de sauce féta.
5. Déguster.



Risotto des neiges

AU CÉLERI **Mardi**



Pas fan de céleri ? Remplacez la recette par des gaufres de patate douce sur l'appli !

Préparation

1. Réchauffer le risotto
2. Servir le risotto et recouvrir de 100gr de féta émietlée.



Velouté de patates douces

CAROTTES & SÉSAME **Mercredi**

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Couper 1 baguette de pain en tranches. Garnir les toasts de 200 gr de gruyère râpé puis placez-les au four pendant 10 min.
3. Réchauffer le velouté.
4. Servir le velouté accompagné de toasts.



Gratin dauphinois Jeudi

AUX DEUX POMMES DE TERRE

Préparation

1. Réchauffer le gratin au four à 170°, pendant environ 25min.
2. Mélanger la vinaigrette avec 200 gr de mâche.
3. Servir le gratin avec la salade.



Tarte pommes

CHÈVRE & MÂCHE **Vendredi**

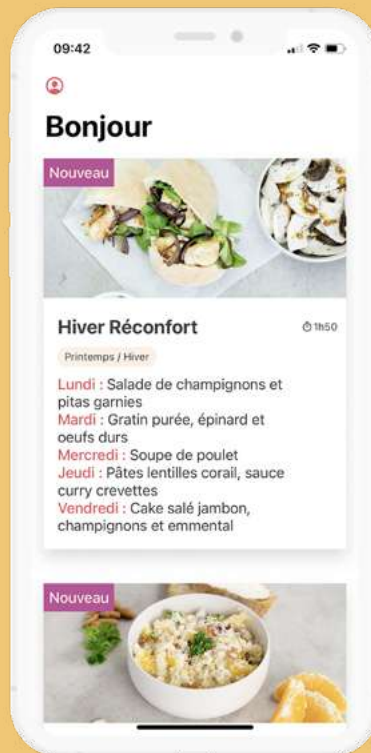
Préparation

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Etaler 1 pâte feuilletée sur une plaque de cuisson et rabattre les bords.
3. Laver 2 pommes puis les tailler en fines lamelles.
4. Mélanger 300gr de chèvre frais avec 1 oeuf, du sel et du poivre.
5. Etaler le mélange sur la pâte feuilletée puis couvrir des lamelles de pommes, de 30gr de pignons de pin et de thym.
6. Enfourner pendant 20min.
7. Verser 2 càs de miel sur la tarte.
8. Mélanger la vinaigrette avec 200gr de mâche.
9. Servir la tarte avec la salade de mâche.



Batchii

Personnalisez votre menu !



Téléchargez Batchii dès maintenant et bénéficiez de 2 semaines d'essai gratuit

