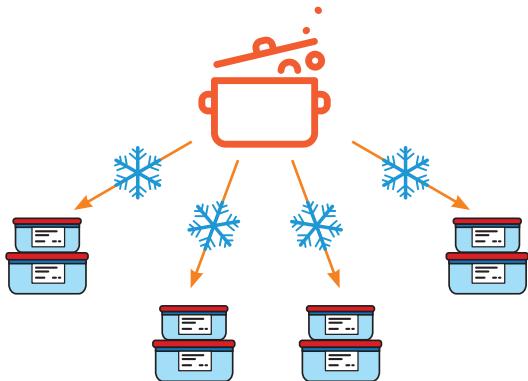
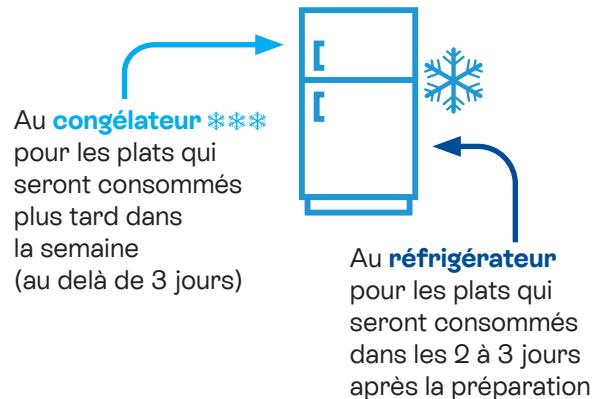


# Que faire après ma séance de cuisine?

① Je répartis mes préparations dans des **petits contenants** et je les fais **refroidir** le plus rapidement possible



② Je conserve de la **bonne façon**



**Attention :** les aliments crus (ex : viande crue, pâtisseries, etc) se conservent moins longtemps (moins d'une journée) que les préparations cuites.

## En résumé

Le Batch cooking est un moyen de gagner du temps, réaliser des économies, et manger plus sainement tout en évitant le gaspillage alimentaire.

© Banques Alimentaires / CRISTEO-BA / Crédit photos : Freepik / Imprimeur : GRAFIK PLUS / Ne pas jeter sur la voie publique



## Le Batch cooking : méthodes et idées recettes pour bien manger à petit budget



En savoir plus sur le programme “Bons gestes & bonne assiette” ?



Ce dépliant vous est proposé par :



## Banques Alimentaires

Fédération Française des Banques Alimentaires.  
[banquealimentaire.org](http://banquealimentaire.org)

Avec le soutien de :



## L'essentiel sur le Batch cooking

## Le Batch cooking, qu'est ce que c'est ?

Le Batch cooking consiste à préparer d'un seul coup plusieurs recettes pour la semaine. Cette méthode permet de réaliser des repas équilibrés et de saison tout en optimisant le temps passé en cuisine.

## Quels sont les avantages?

- Réaliser des économies
- Limiter le gaspillage
- Se libérer du temps
- Manger des plats variés, équilibrés, et de saison

## Etapes

- 1 Faire l'inventaire des aliments disponibles (réfrigérateur, placard, etc) et sortir les contenants pour la conservation des préparations
- 2 Identifier les dates limites de consommation courtes
- 3 Lister mes idées de plats et planifier mes menus
- 4 Faire ma liste de course pour acheter les aliments manquant à mes recettes
- 5 Cuisiner
- 6 Conserver les plats préparés jusqu'à leur consommation

## Ma séance en un coup d'oeil

	Poireaux (x3)	Carottes (x8)	Lentilles (2 verres)	Thon (1 boîte)	Dés de jambon (2 barquettes)	Oeufs (x6)	Pâte à tarte (x1)	Riz (2 verres)	Fromage blanc (5 CàS)
Les quantités sont données pour deux parts de chaque plat									
Risotto de poireaux et dés de jambons	1 coupé en rondelles				1 barquette (ou équivalent)			1 verre	2 cuillères à soupe
Quiche aux poireaux et jambon	1 coupé en rondelles				1 barquette (ou équivalent)	2 battus pour le flan	1		
Soupe de lentilles, carottes et poireaux avec œufs durs	1 coupé en rondelles	2 coupées en rondelles	1 verre			4 cuits durs			
Salade de lentilles, carottes râpées, et thon		2 râpées	1 verre	1 boîte					
Purée de carottes au fromage blanc et riz		4 coupées en rondelles						1 verre	3 cuillères à soupe

## Conseils :

- Commencer par préparer les aliments nécessitant une cuisson longue (riz, légumes pour la quiche, légumes pour la soupe, etc),
- Pendant la cuisson, préparer les autres aliments (épluchage et découpe de fruits et légumes, préparations à base d'oeuf, de lait, de crème, qui nécessitent d'être mélangés, etc),
- Réfléchir aux aliments qui peuvent être cuits ensemble (ex: cuisson à l'eau de plusieurs légumes entiers, œufs durs et riz en même temps, etc),
- Ne pas hésiter à utiliser une cocotte minute pour plusieurs ingrédients cuits à l'eau.