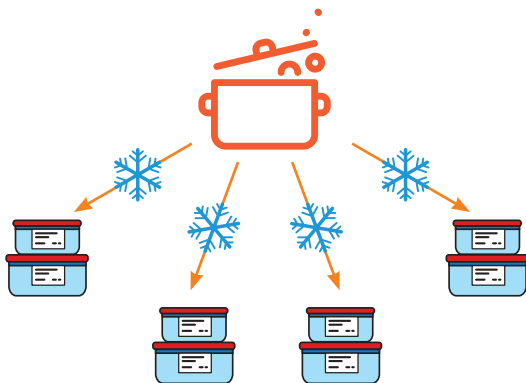
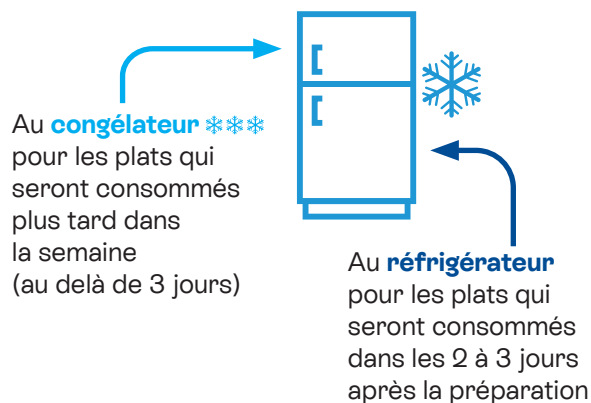


Que faire après ma séance de cuisine?

- 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.

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



Ce dépliant vous est proposé par :



Fédération Française des Banques Alimentaires.
banquealimentaire.org

Avec le soutien de :



Bons
gestes
& bonne
assiette

Banques
Alimentaires

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



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

Les quantités sont données pour deux parts de chaque plat	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 CaS) 
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 oeufs 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, oeufs durs et riz en même temps, etc),
- Ne pas hésiter à utiliser une cocotte minute pour plusieurs ingrédients cuits à l'eau.