

# BATCH COOKING

## LES ASTUCES

Le batch cooking - la méthode qui consiste à préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine.

### POURQUOI FAIRE DU BATCH COOKING?

- > gain de temps
- > tendance à consommer des aliments plus sains et de saison
- > économies lors des courses grâce à une liste complète pensée et préparée à l'avance
- > diminution du gaspillage

### ON ORGANISE LA SESSION CUISINE

- On choisit son moment (2 à 3h en moyenne).
- On prévoit les recettes et on les garde à portée de mains.
- On prépare un plan des différentes préparations avec les cuissons et passages au four que l'on peut combiner.
- On prépare tous les ingrédients et le matériel. On pense également aux différents pots et récipients de stockage.
- On préchauffe le four si nécessaire.
- On nettoie et coupe les ingrédients.
- On commence les cuissons. On lance plusieurs cuissons en même temps en commençant par les cuissons longues.
- On combine et enchaîne les cuissons et passages au four.
- On laisse les différentes préparations refroidir.
- On remplit les différents contenants, boîtes et pots.
- On stocke les boîtes au frigo ou au surgélateur.
- On termine par la vaisselle et on est tranquille pour la semaine :).

### LES EXTRAS



#### CUISINE EN FAMILLE

Intégrer les enfants dans la préparation des plats offre de nombreux avantages : gagner du temps, sensibiliser à une bonne alimentation et passer un bon moment tous réunis.



#### CUISINE DE SAISON

Prévoir les repas à l'avance vous permet de faire des choix plus sains et variés en privilégiant les fruits et légumes de saison.



#### DIMINUTION DE LA CHARGE MENTALE

La méthode permet de diminuer la charge mentale quotidienne. Plus besoin de se demander ce que l'on mange le soir ou de se dépêcher de cuisiner.



### QUELQUES CONSEILS :



#### BOITES EN VERRE

Privilégiez les boîtes en verre pour un passage facile du frigo/surgélateur au four ou au micro-ondes.



#### LA PLACE DANS LE FRIGO

Organisez votre frigo pour pouvoir placer facilement les différentes boîtes et bocaux de préparation. Placez-les premiers à consommer en avant plan.



#### LE LAVE-VAISSELLE

Si possible, videz votre lave-vaisselle avant la session de cuisine. Vous pouvez le remplir au fur et à mesure. Commencez la petite vaisselle pendant les cuissons.

### ALORS, PRÊT À ESSAYER ?

