



LE BATCHCOOKING



PRECCOSS DEVIENT

NUTRIMOUV +

ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES EN SURPOIDS À STRASBOURG

BATCHCOOKING

“On mange quoi ce soir?” Quel parent n'a jamais eu de sueurs froides à l'écoute de cette petite phrase innocente? Pire, la réponse “comme tu veux” à la question “qu'est ce que vous voulez manger ce soir?”. Pas qu'on ne veuille pas faire mais qu'on nous donne au moins des idées. Histoire de ne pas finir par sortir une pizza congelée comme avant hier ou la veille encore. D'autant qu'il n'y a plus de pizza dans le congélateur.

Vous vous sentez concerné? Le batchcooking peut devenir l'allié le plus précieux de votre sérénité de parent nourricier et même vous dégager du temps en soirée histoire d'en consacrer plus aux devoirs de l'un ou au bain de l'autre, ou, soyons fou, à vous-même.

Le batchcooking, c'est cette méthode qui consiste à consacrer deux heures de son dimanche à la préparation des repas de toute la semaine. On a dit deux heures, pas toute la journée hein. Et c'est là qu'on se rend compte qu'on a besoin de méthode.

Du coup, on vous dit tout dans ce livret!



MATÉRIEL

Avant de vous lancer, assurez-vous d'avoir un minimum de matériel, à savoir, des **boîtes de conservation** de toutes les tailles pour bien séparer et protéger vos diverses préparations.



La machine à mise sous vide augmentera sensiblement la durée de conservation de vos préparations. Pas indispensable du tout cela dit!

C'EST QUOI?

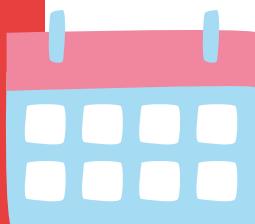
“**Cuissons par lots**”, voilà la définition littérale de ce concept venu des pays anglo-saxons. A ne pas confondre avec le **meal prep**. Dans ce dernier, on prépare plusieurs repas complets à l'avance. Pour résumer, au lieu de cuisiner tous les soirs, on cuisine tout le dimanche. Le temps utilisé est simplement déplacé. Dans le premier, on optimise. **Optimisation** des ingrédients, des cuissons et des préparations. Ce sont les **assemblages** qui définissent les différents repas et non pas les aliments utilisés.

LES AVANTAGES

- ✓ **Gain de temps** en semaine : plus qu'à réchauffer ou assembler vos préparations. Pour la cuisson d'un steak, de pâtes ou d'une omelette, on privilégiera le dernier moment
- ✓ **Moins de charge mentale et de stress** : on ne vous fait pas un dessin
- ✓ **Economie d'argent** : les produits bruts étant à l'honneur, on économise en pizzas surgelées ou en commandes de repas au dernier moment
- ✓ **Réduction du gaspillage alimentaire** : quantités anticipées et restes recyclés. Le cercle est vertueux
- ✓ **Alimentation plus équilibrée et plus variée**
- ✓ **Optimisation des courses** : 1 seul passage au supermarché, moins d'achats impulsifs, etc.

LES INCONVÉNIENTS

Du **temps de dispo le dimanche, bien planifier** sa semaine, moins de **spontanéité** pour le choix des repas et parfois une **qualité gustative altérée** à cause du réchauffage des plats.



COMMENT JE M'Y PRENDS?

Vous pouvez tout faire seul : préparer les menus, faire la liste des courses, planifier les tâches, etc.

Mais vous pouvez aussi vous en remettre à ceux qui ont essuyé les casseroles avant vous : sites internet, livres, intelligence artificielle, n'hésitez pas à vous faire seconder. Une fois n'est pas coutume n'est ce pas?

SITES ET LIVRES

Sandra Thomann est Alsacienne et pionnière du genre. Elle donne plein de conseil sur son site internet et a également sorti plein de livres sur le sujet : batchcooking en 1h30, pour le goûter, végé etc.



<https://cuisine-addict.com/batch-cooking-mes-menus-et-recettes-pour-toute-lannee/>



INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

« Je souhaite que tu me fasses un menu pour la semaine avec les conditions suivantes :

- Ingrédients disponibles dans mon frigo. Tu peux en rajouter si besoin, mais essaie de maximiser l'utilisation de ce que j'ai déjà.
- Temps de préparation : Chaque repas doit être prêt en XX min maximum.
- Produits de saison : Utilise uniquement des produits de saison, car on est en [ex. printemps].
- Demandes alimentaires : N'utilise pas les ingrédients suivants : [ex. gluten, lactose].
- Nombre de personnes : [ex. 4 personnes]. Le plat du soir est remangé le lendemain midi. Il faut à chaque repas une entrée à base de crudités et un plat principal.
- Recettes et liste de courses : Pour chaque repas, donne-moi la recette et la liste des courses globale pour toute la semaine. »



EXEMPLE

Légumes rôtis : courgettes, poivrons, aubergine, oignon rouge, ail. Couper en morceaux, arroser d'huile d'olive, sel, poivre et thym et cuire au four



Dans cet exemple, les légumes rôtis sont utilisés 5 fois dans différentes recettes

1. Filet de poulet, **légumes rôtis** et semoule
2. Salade de lentilles et **légumes rôtis**, oeuf dur
3. Tarte aux **légumes rôtis**, féta et graines de tournesol
4. Velouté **pataate douce/ brocoli**, tartine au chèvre et noix
5. Curry de pois chiches, **carotte, brocoli** et riz
6. Galettes de lentilles, crudités et sauce yaourt
7. Pavé de saumon, **purée brocoli et pataate douce**, salade verte
8. Pâtes aux **légumes rôtis** et amandes grillées
9. Wraps de houmous, **légumes rôtis** et tofu grillé
10. Quiche express et salade verte

Des repas complets



$$+ \quad \text{ou} \quad + \quad =$$

$$+ \quad \text{Milk} \quad + \quad =$$

$$+ \quad \text{Flour} \quad + \quad =$$

$$+ \quad \text{lettuce} \quad + \quad =$$

$$+ \quad \text{potatoes} \quad + \quad =$$



- Les féculents : semoule, riz, pâtes, sont cuits à l'avance.
- On peut faire de même avec les légumineuses ou bien ouvrir des boîtes.
- Les tartines seront évidemment réalisées au dernier moment comme les wraps (mais le houmous et le tofu grillé seront faits en amont).
- La quiche peut être congelée ou consommée plus tôt dans la semaine.
- Le pavé de saumon, filet de poulet, le curry de pois chiche, les galettes de lentilles sont cuites à l'avance.

POINTS D'ATTENTION

Veillez à consommer vos préparations en prenant en compte toutes les conditions sanitaires ou organoleptiques relatives aux aliments.

- Les préparations à base d'oeufs crus sont très fragiles par exemple : à consommer dans les 24h maximum.
- Consommer le poisson en début de semaine.
- Une ratatouille tiendra 5 jours sans problème.
- Une tarte sera meilleure dans les 2 premiers jours qu'au 4 ou 5e.
- N'assaisonnez pas vos crudités, elles tiendront plus longtemps. Les carottes râpées se conservent + de 4 jours sans problème. Les tomates vont rendre de l'eau, essayez de les découper au dernier moment ou de les consommer le 1er jour.



Poisson cru Préparation aux œufs crus	24h
Viande crue	1-2 j
Poisson cuit	2-3 j
Viande cuite	3-4 j
Légumes cuits	3-5 j
Légumes crus	3-7 j
Riz, pâtes, pomme de terre	3-5 j
Quiches, tartes, etc.	2-3 j

Et une règle d'or : quand vous trouvez un aliment suspect, ne le consommez pas.



Les diététiciennes

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr



MAISON SPORT SANTÉ STRASBOURG