

Ma Fiche Spéciale Batchcooking pour préparer mes menus

Semaine du _____ au _____

M ○ _____
e ○ _____
s ○ _____
R ○ _____
e ○ _____
c ○ _____
e ○ _____
t ○ _____
t ○ _____
e ○ _____
s ○ _____

Les ingrédients :



Voici quelques conseils pour une session de Batchcooking réussie et efficace :

- Planifiez vos recettes, et respectez-les au risque de vous laisser déborder,
- Prévoyez des recettes simples, cuisinez en plus grande quantité, ou préparez des bases de légumes à décliner en gratin, quiche, lasagnes, omelette, cake, madeleine de légumes, pancakes ou encore en tarte...
- Optimisez les modes de cuisson, et vérifiez que vous n'avez pas besoin du même plat pour 2 préparations différentes,
- Optimisez les cuissons au four en mettant 2 plats en même temps avec l'option chaleur tournante, et associez avec des cuissons sur plaque, à l'autocuiseur ou encore au robot cuiseur,
- Sortez tous les ingrédients et ustensiles de cuisine nécessaire avant de commencer,
- Pensez à vider votre lave vaisselle (ou/et votre évier) en amont afin de pouvoir le (les) remplir au fur et à mesure,
- Raisonniez par portion, afin d'être sûr d'avoir le nombre de repas prévus (on peut facilement rajouter un dessert si la portion nous paraît un peu trop juste)

① *Découper les légumes à lancer en priorité (cuissons longues)* →
 →
 →
 →
 →

② *Lancer les premières cuissons* →
 →
 →
 →

③ *Terminer la découpe des légumes* →
 →
 →
 →

④ *Assembler ce qui doit l'être et lancer la cuisson* →
 →
 →
 →

⑤ *Préparer et lancer en cuisson le reste des préparations (préparations rapides)* →
 →
 →
 →
 →

⑥ *Conditionner en portions ou conserver en l'état selon vos besoins* →
 →
 →
 →

