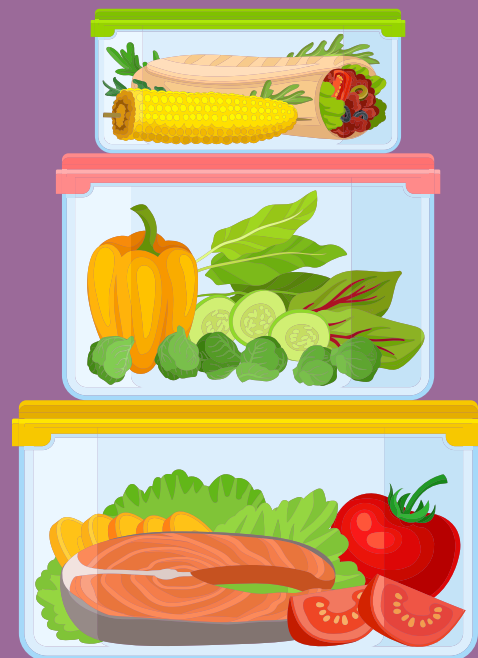


NUTRI-MOIS JUIN 2023

Edition Batch-coocking | Juin 2023

LE BATCH COOKING

Le Batch Cooking est une méthode de préparation des repas qui consiste à cuisiner en une seule fois une quantité plus importante de plats, afin d'avoir des repas prêts à l'avance pour plusieurs jours. Cela permet de gagner du temps en cuisine et de faciliter l'organisation des repas tout en favorisant une alimentation saine et équilibrée.



Mes conseils diététiques
De la part de Wendy LE REST

LES MENUS ...





TRUCS ET ASTUCES



Un menu c'est quoi ?

Un menu est composé de différentes préparations pour un repas complet : une entrée, un plat principal, un dessert, et éventuellement du fromage si cela est proposé.



Pourquoi les faire à l'avance ?

Une fois les menus réalisés, ils permettent d'établir la liste de courses en fonction des recettes choisies pour les menus. Cela offre plusieurs avantages :

1. **Économies** : On n'achète que ce dont on a réellement besoin, ce qui permet de réaliser des économies.
 2. **Sérénité** : On ne se pose plus la question de ce qu'on va cuisiner ou manger, ce qui permet de se détendre et d'éliminer le stress lié à l'organisation des repas.
 3. **Anticipation** : On peut préparer à l'avance certains éléments des recettes, ou au contraire, attendre le dernier moment pour certains plats afin de garantir une fraîcheur optimale et une saveur maximale.
- En résumé, établir des menus facilite la planification des repas, favorise des achats plus judicieux, apporte la tranquillité d'esprit et permet une meilleure anticipation dans la préparation des repas.

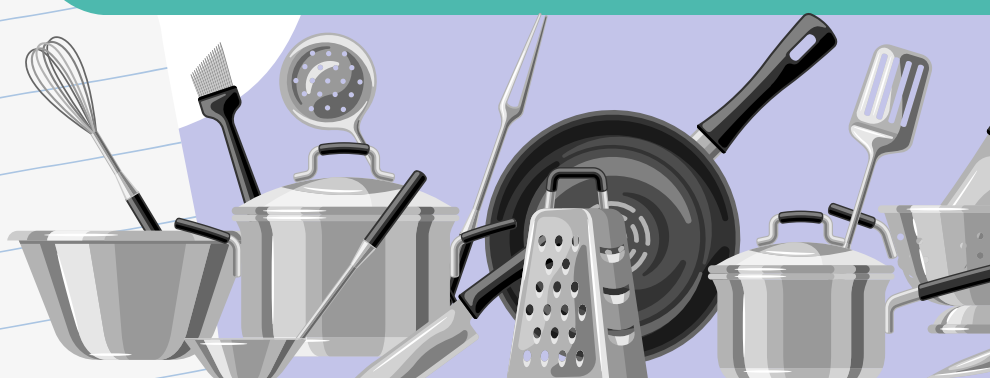
Savoir alliée l'utile à l'agréable dans l'assiette ...

LE BATCH-COOKING ...

Mes conseils diététiques
De la part de Wendy LE REST



La réalisation de menus n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée lors de la pratique du Batch Cooking. Cependant, si vous préférez une approche plus flexible, vous pouvez également choisir de préparer des plats individuels sans établir de menus préalables. L'essentiel est de trouver la méthode qui convient le mieux à vos besoins et à votre style de vie.



A vous de passer en cuisine ... 😊

Pour réaliser votre propre Batch Cooking, suivez ces étapes :

1. Planification des repas : Commencez par décider des repas que vous souhaitez préparer pour la semaine.
2. Établissement d'un menu : Créez un menu en répartissant les recettes sur les jours de la semaine. Cela vous aidera à savoir quels plats préparer à l'avance et à quel moment.
3. Liste de courses : Sur la base de votre menu, établissez une liste de courses en répertoriant tous les ingrédients nécessaires pour les recettes choisies.
4. Session de préparation : Choisissez un moment dans la semaine pour consacrer du temps à la préparation des repas. Préparez les ingrédients en lavant, coupant et cuisant certains aliments selon les besoins des recettes.
5. Assemblage des repas : Une fois les ingrédients préparés, assemblez les repas en portionnant les plats dans des contenants adaptés. Étiquetez-les avec le nom du plat et la date de préparation.
6. Conservation : Placez les repas préparés au réfrigérateur pour une consommation dans les prochains jours, ou au congélateur pour une utilisation ultérieure. Veillez à utiliser des contenants adaptés à la congélation pour préserver la qualité des repas.
7. Réchauffage et dégustation : Lorsque vous souhaitez déguster les repas préparés, il vous suffit de les réchauffer selon les instructions spécifiques à chaque plat. Profitez ensuite de vos repas faits maison, prêts à être dégustés sans effort supplémentaire !

N'oubliez pas de vous adapter à votre emploi du temps et à vos préférences. Le Batch Cooking est une méthode flexible qui peut être adaptée selon vos besoins.

Agenda de la cuisine

Imprimez moi !

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Priorités

Note





UN SUIVI DIÉTÉTIQUE



1

Rééquilibrer son alimentation



Améliorer son état de santé générale

2

3

Apprendre à organiser son quotidien alimentaire



Lieux et Horaires
Disponible pour des consultations :

- En vidéo
- Au cabinet
- À domicile

Horaires de consultations :

Lieu 1 : Morlaix 29600, Morlaix
Lundi : 08h30 - 21h00
Mardi : 19h30 - 21h00
Mercredi : 19h30 - 21h00
Jeudi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
Vendredi : 08h30 - 21h00
Samеди : 09h00 - 18h00

Lieu 2 : Carhaix-Plouguer 29270, Carhaix-Plouguer
Lundi : 08h30 - 21h00
Mardi : 19h30 - 21h00
Mercredi : 19h30 - 21h00
Jeudi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
Vendredi : 08h30 - 21h00
Samеди : 09h00 - 18h00

Wendy Le Rest
Diététicienne - Nutritionniste
Recommandation
Adresse : Morlaix
Ville : 29600, Morlaix
Adresse : Carhaix-Plouguer
Ville : 29270, Carhaix-Plouguer

Prendre rendez-vous

**PRENEZ RENDEZ VOUS
AVEC VOTRE DIÉTÉTICIENNE
SUR MADIETENLIGNE**





Les Menus Diététiques

Lundi

Petit déjeuner (20min)

Thé
Wraps de sarrasin aux oeufs

Déjeuner (40min)

Salade au chèvre et aux lentilles
Pêches
Chocolat

Dîner (45min)

Sauté de boeuf
Yaourt
Pain
Compote

Mardi

Petit déjeuner (15min)

Café
Porridge de banane aux
framboise

Déjeuner (30min)

Salade aux crevettes
Comté
Abricots

Dîner (30min)

Patate douce rôti aux haricots
vert et au maïs
Yaourt
Nectarine

Mercredi

Petit déjeuner (20min)

Chocolat chaud
Smoothie lait de coco, fraise et
cannelle
Pain complet avec du beurre

Déjeuner (45min)

Taboulé à la menthe
Fromage blanc
Cerise

Dîner (45min)

Poulet au citron à l'asiatique
Pâtes - haricots vert
Prunes
Yaourt

Jeudi

Petit déjeuner (15min)

Thé
Yaourt d'avocat à la pêche
Pain complet, confiture

Déjeuner (40min)

Salade de lentille à la pastèque
et à la feta

Dîner (35min)

Saumon au curry - riz complet
Poêlé de poivron
Yaourt
Framboise

Vendredi

Petit déjeuner (5min)

Scones bananes
Myrtilles et citron
Thé
Yaourt

Déjeuner (30min)

Ragoût de légumes à la
marocaine
Camembert
Abricots

Dîner (25min)

Lasagnes de veau aux
courgettes
Yaourt
Pêche

Samedi

Petit déjeuner (30min)

Café
Oeufs brouillé
Avocat, tomates
Pain grillé
Déjeuner (45min)
Salade de légumes grillés aux
chèvres
Tomme
Nectarine

Dîner (45min)

Gratin de légumes
Carottes râpé
Salade verte
Yaourt glacé aux fruits rouge



Dimanche

Petit déjeuner
(20min)

Thé
Croissant, bacon
Salade de fruit
Salade verte

Déjeuner (1h)

Hamburgers à la
menthe
Pavlova estival


Dîner (30min)

Courgette farcie au riz
Yaourt
Nectarine




La recette du mois

Scones à la banane



6 personnes



30 minutes

Ingédients :

- 190g de farine
- 100g de chocolat au lait
- 70g de banane
- 0.50 oeuf
- 15g de sucre
- 10g de beurre demi-sel
- 5cl de lait
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 0.50 cuillère à café de levure chimique

Préparation :

Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure ainsi que le chocolat au lait concassé en pépites.

Ajoutez ensuite le beurre mou coupé en petits morceaux et mélangez à l'aide d'une fourchette pour écraser le beurre.

Dans un autre saladier, écrasez les bananes avec le miel.

Puis ajoutez cette purée de bananes au précédent mélange sans trop le travailler.

Dans un bol, fouettez l'œuf et le lait avec une fourchette puis ajoutez au précédent mélange en le travaillant le moins possible. Il est normal que la pâte soit collante.

Formez ensuite de petites boules avec vos mains bien farinées puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et écrasez-les légèrement. Pour que les scones soient bien nets, il est préférable d'utiliser un emporte-pièce. Les scones doivent idéalement faire 6 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur.

Badigeonnez rapidement les scones avec un peu de lait froid à l'aide d'un pinceau.

Enfournez pour 12 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Les scones doivent être gonflés et légèrement dorés.

