

1. Salade de quinoa et légumes grillés

Ingrédients:

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses d'eau
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 aubergine, coupée en dés
- 1 oignon rouge, émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Jus de citron frais
- Feuilles de menthe fraîche (facultatif)

Instructions:

Rincer le quinoa sous l'eau froide, puis le faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 200°C. Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Étaler les légumes sur une plaque de cuisson et faire griller au four pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans un grand saladier, mélanger le quinoa cuit et les légumes grillés. Ajouter un filet de jus de citron frais pour la fraîcheur. Garnir de feuilles de menthe si désiré.

2. Poulet rôti aux légumes

Ingrédients:

- 4 poitrines de poulet
- 4 pommes de terre, coupées en quartiers
- 4 carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes de Provence (ou herbes de ton choix)

Instructions:

Préchauffer le four à 200°C. Dans un grand plat allant au four, disposer le poulet, les légumes, l'oignon et l'ail.

Arroser d'huile d'olive, assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.

Cuire au four pendant environ 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres.

3. Curry de pois chiches

Ingrédients:

- 2 boîtes de pois chiches égouttés
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche pour garnir

Instructions:

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter la pâte de curry et cuire pendant 2 minutes.

Incorporer les pois chiches, les tomates concassées et le lait de coco. Laisser mijoter pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel et du poivre. Garnir de coriandre fraîche avant de **servir**.

4. Pain de viande aux légumes

Ingrédients:

- 500 g de viande hachée (bœuf, dinde, ou porc)
- 1 courgette, râpée
- 1 carotte, râpée

- 1 oignon, émincé
- 2 œufs
- 1/2 tasse de chapelure
- Sel et poivre
- Herbes de ton choix (persil, thym, etc.)

Instructions:

Préchauffer le four à 180°C. Dans un grand bol, mélanger la viande hachée, les légumes râpés, l'oignon, les œufs, la chapelure, les herbes, le sel et le poivre. Presser le mélange dans un moule à pain préalablement graissé. Cuire au four pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain de viande soit bien cuit.

5. Smoothies préparés

Ingrédients:

- 2 bananes mûres
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse d'épinards frais
- 1 tasse de yaourt grec
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Instructions:

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Verser le smoothie dans des sacs de congélation individuels. Conserver au congélateur. Pour déguster, il suffit de sortir un sac, le laisser décongeler légèrement, puis le mixer à nouveau pour un smoothie frais et délicieux.

Liste de Courses

Produits de base :

- Quinoa
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Pâte de curry
- Coriandre fraîche
- Chapelure
- Herbes (persil, thym, etc.)
- Yaourt grec
- Lait d'amande
- Miel (facultatif)
- Extrait de vanille

Recette 1 - Salade de quinoa et légumes grillés :

- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- Jus de citron frais
- Feuilles de menthe fraîche (facultatif)

Recette 2 - Poulet rôti aux légumes :

- 4 poitrines de poulet
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail

Recette 3 - Curry de pois chiches :

- 2 boîtes de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de lait de coco

Recette 4 - Pain de viande aux légumes :

- 500 g de viande hachée
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 œufs

Recette 5 - Smoothies préparés :

- 2 bananes mûres
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse d'épinards frais

Assure-toi d'adapter la quantité des ingrédients en fonction du nombre de portions que tu souhaites préparer. En utilisant cette liste de courses, tu seras prête à faire du batch cooking et à simplifier tes repas pour la semaine. Bonne préparation !