

Technique de batch cooking

Principe : Le Batch cooking consiste à cuisiner en quelques heures des repas pour toute la semaine.

Les avantages sont :

- Gain de temps
- Préparation de repas diversifiés, sains et équilibrés toute la semaine
- Simplifier l'organisation des repas
- Conserver le plaisir de cuisiner

Déroulé :

- 1- Faire la liste des repas de la semaine
- 2- Faire vos courses en achetant tous les ingrédients nécessaires à chaque recette
- 3- Prendre une demi-journée (compter 2 à 5h) dans la semaine pour préparer tous les repas.
- 4 - Répartir l'ensemble des repas dans des boîtes hermétiques. Les placer dans le frigo ou dans le congélateur pour les plats dégustés en fin de semaine.
- 5- Chaque jour emporter son repas au travail ou à l'école.

1,2,3 Cuisinez

