FLO

FOOD, LOVE & OTHER STUFF

Mon batchcooking vivant

7 bases pour composer les repas de la semaine sans manger cinq fois la même chose

Préparer. Combiner. Improviser.

Une méthode souple pour avoir de vraies bases sous la main, sans transformer le dimanche en service traiteur.

Le batchcooking selon moi

Le but n’est pas de prévoir chaque repas. Le but est de ne pas repartir de zéro chaque jour.

Le batchcooking est souvent présenté comme une séance de plusieurs heures destinée à préparer tous les repas de la semaine. Cela fonctionne pour certaines personnes. Moi, l’idée d’aligner douze boîtes identiques dans le frigo me donne surtout envie de commander quelque chose le mercredi soir 😄

Je préfère préparer quelques éléments polyvalents, puis les assembler différemment selon mon temps, ma faim et mes envies. Une même plaque de légumes peut rejoindre une assiette chaude, une salade, un wrap ou une soupe. Une sauce peut transformer une céréale un peu sage en repas dont on a réellement envie.

Cette organisation laisse de la place à la spontanéité. Elle permet aussi de remettre plus facilement des légumes, des protéines et de bonnes graisses dans l’assiette, sans devoir sortir une planche à découper à chaque repas.

On cuisine une fois. On gagne plusieurs points de départ.

Les 7 bases

1 Une céréale	Sarrasin, quinoa, riz complet, millet… Choisis-en une qui accompagnera plusieurs repas.
2 Une légumineuse	Lentilles, pois chiches, haricots ou pois cassés. Elle apporte structure, fibres et protéines végétales.
3 Une grande plaque de légumes	Mélange les couleurs et les textures. La vapeur et le four permettent de préparer une belle quantité sans surveillance constante.
4 Une sauce cuite	Des légumes cuits à la vapeur puis mixés avec de l'huile d'olive, des aromates et de la fleur de sel.
5 Une sauce crue	Herbes fraîches, huile, citron, moutarde, épices… Elle réveille immédiatement les éléments préparés.
6 Un pesto	Herbes ou fanes, graines ou oléagineux, huile et assaisonnement. Il ne sert pas qu'aux pâtes.
7 Une source de protéines	Œufs, poisson, viande cuite doucement ou autre option que tu apprécies vraiment. Le tofu n'est pas une obligation contractuelle 😏

Organiser la préparation

Commence par ce qui demande du temps et termine par ce qui doit rester frais.

Avant Choisis quatre à sept bases selon ton temps. Fais tremper ou germer ce qui doit l'être et prépare une liste courte.

1 Lance la cuisson de la céréale et de la légumineuse.

2 Prépare les légumes et démarre leur cuisson à la vapeur ou au four.

3 Prélève une partie des légumes pour réaliser la sauce cuite.

4 Prépare la source de protéines pendant que les cuissons se terminent.

5 Termine par la sauce crue et le pesto pour préserver leur fraîcheur.

6 Laisse refroidir, répartis dans des contenants propres, note la date et congèle ce que tu ne mangeras pas rapidement.

Tout n'a pas besoin d'être terminé au même moment. L'idée est d'utiliser les temps de cuisson pour avancer sur la suite, pas de battre un record olympique de découpe de carottes.

Composer sans recommencer

L’assiette chaude

Céréale + légumes + protéine + sauce cuite ou pesto

La salade complète

Légumineuse + céréale + légumes + herbes + sauce crue

Le wrap

Pesto + protéine + légumes + quelques feuilles fraîches

La soupe improvisée

Sauce cuite allongée avec de l’eau ou un bouillon + légumineuse

La poêlée

Céréale + légumes + protéine, terminées avec une sauce ou des graines

Le repas de restes qui n’en a pas l’air

Deux petites portions assemblées, une sauce et quelque chose de croquant

Une base change complètement de personnalité dès que l’on change la sauce, les herbes ou la texture.

Un exemple d’automne

Céréale	Sarrasin ou quinoa
Légumineuse	Lentilles vertes ou pois chiches
Légumes	Potimarron, brocoli, champignons et oignons
Sauce cuite	Crème de potimarron au gingembre
Sauce crue	Huile d’olive, citron, moutarde et herbes fraîches
Pesto	Persil, graines de tournesol, huile d’olive et citron
Protéine	Œufs, poulet cuit doucement ou poisson

Avec ces bases, tu peux préparer :

une assiette de sarrasin et légumes · une salade de lentilles · un wrap aux œufs · une soupe de potimarron · une poêlée de champignons · un bol composé

Même réfrigérateur, mais pas la sensation de manger en boucle.

Le bon batchcooking n’est pas celui qui produit le plus. C’est celui que tu as réellement envie de manger.

Commencer sans se décourager

Tu n’as pas besoin de préparer les sept bases dès la première fois. Commence par quatre éléments : une céréale, une grande quantité de légumes, une protéine et une bonne sauce. Tu verras déjà la différence pendant la semaine.

Avant de cuisiner

- Choisis les repas que ces bases pourraient devenir.
- Vérifie ce que tu as déjà dans le placard.
- Prévois des contenants propres et suffisamment grands.
- Décide dès le départ ce qui sera réfrigéré et ce qui sera congelé.

Et ensuite

Observe ce qui t’a vraiment aidé. Si la sauce a disparu en deux jours, double-la la prochaine fois. Si personne n’a touché au grand saladier de quinoa, inutile d’en faire une tradition familiale sous prétexte que le tableau était joli.

Et si on continuait ?

Je suis Flo. À travers mes cours de cuisine et mes contenus, je partage une manière plus simple, plus gourmande et plus consciente de cuisiner au quotidien.

Pas de menus parfaits à reproduire ni d’aliments obligatoires — le tofu peut témoigner 😄 — mais des repères concrets pour varier son alimentation, mieux s’organiser et retrouver du plaisir en cuisine.

Retrouve-moi sur les réseaux pour découvrir mes recettes, mes astuces et les coulisses des cours.

FLO
FOOD, LOVE & OTHER STUFF

Ton organisation doit s’adapter à ta vie. Pas l’inverse.