

Comment commencer le batch cooking ?

La veille de votre passage en cuisine, préparez vos menus pour la semaine, de préférence avec des produits de saison plus économiques et bien meilleurs ! Vous pouvez vous aider des listes de fruits et légumes de saison mises sur le site.

N'hésitez pas à imaginer des catégories pour chaque semaine et garder vos anciens menus afin de vous faciliter la tâche. Moi par exemple en hiver, je prévois chaque semaine : 1 Soupe accompagnée d'une salade composée, 1 Plat en sauce, 1 Gratin, 1 Tarte salée accompagnée de crudités et 1 viande accompagnée de légumes et féculents. Cela me fait mes 5 repas de la semaine, je privilégie le weekend pour préparer du poisson ou autre aliment fragile afin qu'ils soient ultra frais.

Puis faites vos courses en fonction des plats que vous souhaitez préparer.

L'avantage du batch cooking, c'est qu'il peut s'adapter à toutes les situations et à toutes les façons de cuisiner. Vous pouvez préparer tous vos plats ou seulement prendre de l'avance sur la préparation. C'est vraiment vous qui choisissez comment vous voulez vous organiser. Il n'y a aucune règle à suivre, l'idée est de vous simplifier la vie, pas de la compliquer.

La première chose à faire, c'est de **lister toutes les tâches de chaque recette**. Ne sautez pas cette étape, c'est très important ! Au début, vous aurez sans doute besoin de prendre des notes, mais quand vous connaîtrez bien les recettes, vous pourrez le faire mentalement.

Il faut bien noter toutes les tâches, même les plus petites. Par exemple, pour une recette avec des oignons, vous pouvez avoir :

- éplucher les oignons
- couper oignons
- faire revenir les oignons
- etc.

Une fois que vous avez fait cette liste (ne paniquez pas si elle est un peu longue), passez à la deuxième étape.

Vous devez maintenant **organiser vos tâches**. Votre objectif : **rentabiliser votre temps au maximum** pour que tout s'enchaîne correctement dans un magnifique ballet culinaire.

Voici quelques astuces :

- **épluchez tous les légumes et fruits** en même temps. Un économe, un saladier et c'est parti ! Vous pouvez d'ailleurs réaliser cette étape au retour des courses pour gagner du temps.

- **coupez tous les aliments** en même temps, sans oublier de nettoyer la planche et les couteau entre deux (surtout si vous cuisinez de la viande crue).
 - lancez les cuissons **les plus longues en premier** et les cuissons “minute” en tout dernier
 - pour le four, commencez par **les cuissons les plus chaudes puis baissez la température du four** pour les plats suivants et éteignez 5 minutes avant la fin pour profiter de la chaleur.
 - si vous avez un robot avec plusieurs accessoires, faites **du moins salissant au plus salissant**. Par exemple, il vaut mieux découpez des crudités avant de faire votre houmous.
 - Avant de commencer, assurez-vous que vous pouvez cuisiner dans de bonnes conditions. **Le plan de travail doit être propre et dégagé**, ainsi que votre évier, votre gazinière, votre table, etc.
- **Tous les ustensiles dont vous avez besoin sont disponibles**

En toute logique, **votre frigo doit être vide**

Si vous avez correctement fait les étapes précédentes, les différentes tâches vont **s’enchaîner de façon fluide**. Cochez ou effacez les tâches accomplies au fur et à mesure. Faites une chose après l’autre en suivant bien votre fil conducteur. Avec un peu d’entraînement, vous saurez exactement quelles tâches sont plus longues ou plus courtes, lesquelles vous pouvez faire en même temps ou au contraire celles qui demandent toute votre attention.

Pour éviter la catastrophe, **préparez vos ingrédients en avance** comme dans les vidéos de cuisine. Remplissez bols, assiettes et verres des différents légumes, sauces, épices, céréales, etc. dont vous avez besoin. De cette façon, **vous n’avez plus qu’à les mettre dans la poêle ou la casserole en temps voulu**.

Je vous déconseille de préparer à l’avance vos légumes vapeur ou vos crudités : vous perdriez alors les bénéfiques nutritionnels des légumes choisis, et ça, ce serait dommage.

Nettoyez au fur et à mesure. C’est IMPERATIF !! Votre session de Batch Cooking n’est terminée que **lorsque tous les plats sont prêts et que toute la vaisselle est faite** ou au moins mise dans le lave-vaisselle. Remplissez la machine et/ou mettez les plats et casseroles à tremper au fur et à mesure, puis lancez la machine et/ou lavez à la main ce qui est sale. Pour éviter de sortir toute ma collection de cuillères, **j’essuie ou je rince rapidement la même cuillère pour la réutiliser**. Idem pour les bols et les assiettes qui servent uniquement à mettre des légumes ou des fruits découpés.

Voilà, avec tous ces conseils vous êtes fin prêt pour démarrer votre première session de batch cooking !