

3. Je m'avance en cuisine

Chloé De Smet

8

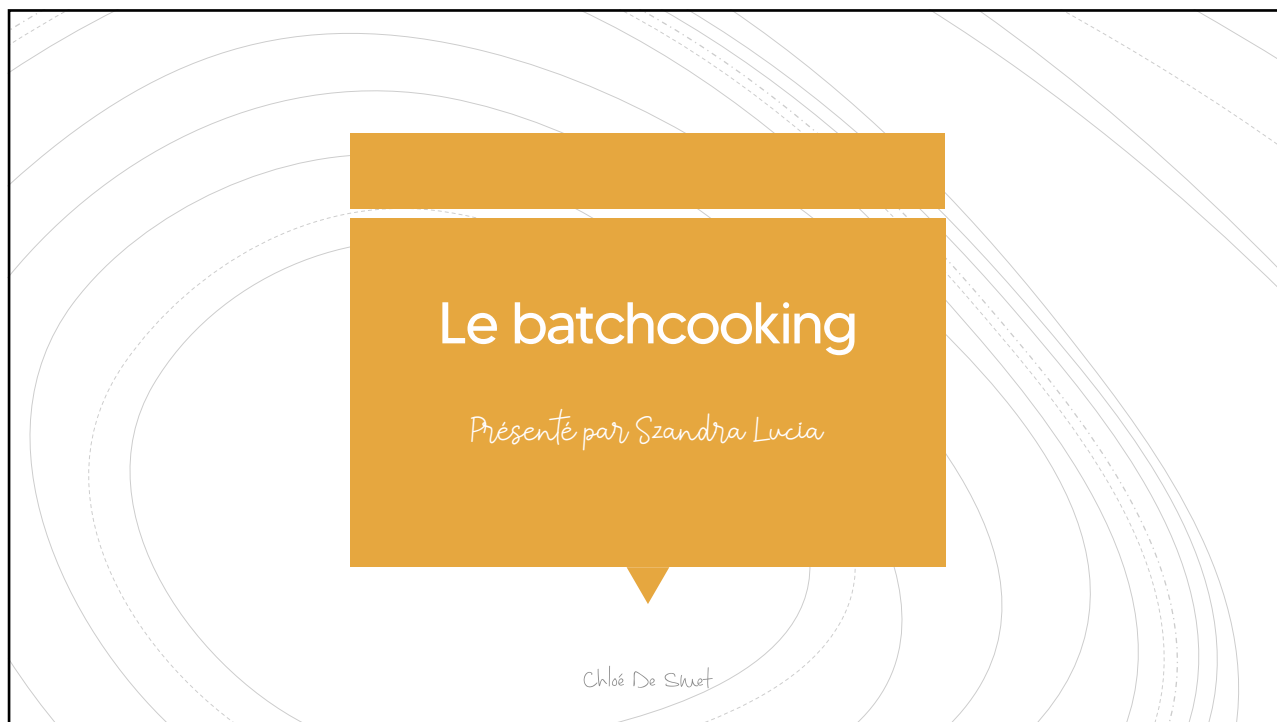
Cuisiner en double

- Prendre la recette et multiplier les ingrédients (poids plutôt que volume)
- Les temps de cuisson:
 - Dépend de l'épaisseur à cuire, pas de la quantité!
 - Si le poids d'un aliment double, le temps de cuisson ne double pas forcément!

| | Température | 800g | 1kg | 1,5 - 2 kg |
|----------|-------------|--------|-------|------------|
| Bœuf | 210°C | 30 min | 45min | 60min |
| Porc | 180°C | 60min | 90min | 120min |
| Veau | 210°C | 50min | 70min | 90min |
| Volaille | 180°C | 30min | 90min | 120min |

Chloé De Smet

9



10

Le meal prep

- Issu du monde sportif
- Préparation de rations ou d'ingrédients séparés
 - Lavage et préparation des légumes
 - Cuisson des féculents
 - Éventuelle cuisson des protéines
 - Notion de portions et de poids
- Conservation
 - Chaque ingrédient séparément
 - Tous les ingrédients d'un repas dans une boîte -> cuisiner à la dernière minute
- En pratique: en fonction du menu, lister les aliments à préparer à l'avance et les durées de conservation; sortir les ingrédients et le matériel, préparer et portionner dans les boîtes.

13

Déclinaisons d'ingrédients

- Pour satisfaire toute la famille sans faire des menus différents:
- Prélever une portion à différentes étapes
 - Laver, tailler → crudités
 - Blanchir / cuire: 1 partie sans assaisonnement
- Ex: carottes
 - Crues
 - Cuites nature
 - Cuites en purée
 - Soupe
 - Dans des boulettes / galettes / burger

Chloé De Smet