

MINI Batch cooking

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 400F.
2. Décongeler le chou-fleur en riz. Si vous utilisez un chou-fleur frais, sauter cette étape.
3. Préparer le filet de porc et frites de légumes.
 - Peler et couper 2 patates douces en fins bâtonnets, réserver dans un grand bol.
 - Peler et couper le navet en fins bâtonnets et ajouter dans le même bol que les patates.
 - Arroser de 3 c. à soupe d'huile d'olive, ajouter 1 c. à thé de poudre d'oignon, du sel et du poivre et bien mélanger.
 - Déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin et cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
 - Dans un poêlon allant au four (avec couvercle), à feu moyen-vif, chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et sauter le filet de porc de tous les côtés pendant 3 minutes. Saler, poivrer et arroser de 2 tasses de sauce à côtes levées.
 - Couvrir et déposer au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre du filet de porc soit légèrement rosé. Servir avec les frites de légumes.
4. Couper 1 lb de poitrines de poulet en lanières et réserver.
5. Hacher 2 gousses d'ail et réserver.
6. Hacher les champignons de Paris finement et réserver.
7. Préparer la soupe thaïe.
 - Dans un grand chaudron, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et cuire le poulet pendant 2 minutes. Incorporer 2 gousses d'ail et 2 c. à soupe de gingembre et poursuivre la cuisson encore 2 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de pâte de tomate, 1 c. à soupe de pâte de cari, 1 boîte de lait de coco, 1 litre de bouillon de poulet, les champignons hachés, le zeste et le jus d'une lime, du sel et du poivre et laisser mijoter 10 minutes. Incorporer 2 tasses de bouquets de brocoli et laisser mijoter à nouveau 5 minutes.
8. Râper 2 tasses de fromage cheddar jaune et réserver.
9. Hacher finement 2 tasses de chou-fleur si vous n'utilisez pas le chou-fleur en riz et réserver.
10. Préparer le mac and cheese.
 - Déposer dans une grande casserole 450g de macaronis crus, 2 tasses de jus de carottes, 1 litre d'eau froide, 1 c. à thé de poudre d'oignon, 2 c. à soupe de paprika fumé, 340g de chou-fleur en riz décongelé (ou 2 tasses de chou-fleur haché finement). Porter à ébullition.
 - Cuire à feu moyen, en remuant souvent, pendant 10 minutes.
 - Incorporer ½ tasse de fromage à la crème, 2 tasses de fromage cheddar jaune râpé, bien mélanger et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Saler et poivrer au goût.
 - Garnir de bacon émietté au moment de servir.