

MINI Batch cooking

Marche à suivre

1. Préchauffer le four à 375F.
2. Hacher 4 oignons verts. Réserver.
3. Hacher ½ poivron rouge et ½ poivron vert. Réserver.
4. Dans un bol, battre 8 oeufs, 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15%, 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon, du sel et du poivre. Ajouter 250 ml (1 tasse) de fromage tex-mex râpé et mélanger.
5. Verser dans un moule à cuisson rectangulaire antiadhésif ou recouvert de papier sulfurisé. Garnir de ½ poivron rouge et de ½ poivron vert haché. Cuire au four pendant 20 minutes.
6. Hacher finement ½ barquette de champignon de Paris et 60 ml (¼ tasse) de concombre anglais. Réserver.
7. Hacher 4 gousses d'ail, 75 ml (¼ tasse + 1 c. à soupe) de menthe fraîche. Réserver.
8. Presser et zester ½ citron. Réserver.
9. Dans un grand bol, mélanger 450g (16 oz) de poulet haché, ½ barquette de champignons hachés, 1 gousse d'ail hachée, 125 ml (½ tasse) de chapelure de pain, 1 œuf, du sel et du poivre. Former 8 galettes.
10. Dans un grand poêlon, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et cuire les galettes pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Réserver au frigo et réchauffer au moment de servir.
11. N'oubliez pas d'ajouter 250 ml (1 tasse) de sauce à pizza, 250g de pepperonis tranchés et 250 ml (1 tasse) de fromage râpé sur la frittata et poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes.
12. Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 125 ml (½ tasse) de mayonnaise, 60 ml (¼ tasse) de concombre anglais haché finement, 2 gousses d'ail hachées, le jus et le zeste d'un demi-citron, 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche hachée, du sel et poivre du moulin. Réserver au frigo pour servir avec les burgers de poulet.
13. Dans un grand chaudron. porter de l'eau à ébullition et cuire 1 kg de tortellinis pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et réserver.
14. Peler et couper en gros morceaux 4 betteraves moyennes (environ 2 tasses). Déposer dans un robot culinaire et hacher finement. Réserver.
15. Dans un grand poêlon profond, chauffer 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire 3 oignons verts hachés et les 4 betteraves hachées (2 tasses) pendant 2 minutes. Incorporer 375 ml (1½ tasse) d'eau de

cuisson et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient cuites. Replacer le mélange de betteraves dans le robot culinaire, ajouter 250 ml (1 tasse) de crème, 1 gousse d'ail hachée, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter plus de crème au besoin. Verser la sauce aux betteraves dans le poêlon et ajouter les tortellinis cuits. Laisser mijoter doucement pendant 2 minutes. Garnir de 250 ml (1 tasse) de parmesan frais râpé au moment de servir.