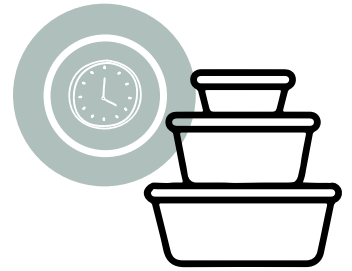


# Batch Cooking

Cochez les ingrédients à acheter ce mois-ci !



## Pour 12 burritos

- 3 oignons, hachés finement
- 6 saucisses de Toulouse, la chair seulement (peut être remplacée par de la saucisse déjeuner ou du bacon)
- 3/4 tasse de beurre
- 12 œufs, légèrement battus
- 12 tortillas d'environ 20 cm (8 po) de diamètre
- 2 ¼ tasses de fromage mozzarella râpé
- Salsa douce ou piquante, au goût

## Pour 18 barres protéinées

- 4 ½ tasses flocons d'avoine à cuisson rapide
- 3 tasses de dattes entières dénoyautées
- 4 ½ tasses de lait écrémé en poudre
- 6 c. à soupe de graines de lin moulues
- 3 pincées de cannelle moulue
- 3 pincées de sel
- ¾ de tasse de mini-pépites de chocolat

## Pour 48 biscuits décadents double chocolat et noix

- 14 oz de chocolat mi-amer, haché grossièrement
- 2/3 tasse de beurre doux
- 4 oeufs
- 1 1/3 tasse de sucre
- 1/2 tasse de cassonade
- 1c. à thé d'extrait de vanille
- 1 1/3 tasse de farine
- 2 c. à soupe de cacao
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de chocolat mi-amer, haché grossièrement
- 1 1/2 tasse de noix grillés, (pacanes, Grenoble, acajou, macadam), haché grossièrement

**Conseil : Congelez des boules de pâte à biscuits et faites-les cuire au moment désiré. C'est toujours bon des biscuits chauds sortants du four.**

## Pour 18 portions de bœuf/poulet/porc ou poisson mariné prêts pour le barbecue

### Marinade verte au yogourt & aux herbes

- 6 portions de viande au goût
- 3 tasses de yogourt
- 3 tasses d'herbes vertes (basilic, menthe, ciboulette, aneth, etc.)
- 3/4 de tasse d'huile d'olive
- 1½ oignon rouge, pelé
- 3 gousses d'ail, pelées

### Marinade barbecue

- 6 portions de viande au goût
- 3 tasses de jus de pamplemousse
- 1 1/2 tasse de ketchup aux tomates
- 3/4 de tasse de mélasse
- 3 échalotes françaises, pelées
- 3 gousses d'ail, pelées
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à thé de sauce Worcestershire
- 3/4 de c. à thé de tabasco

### Marinade à la lime & à la coriandre

- 6 portions de viande au goût
- 3 tasses d'huile d'olive
- 3 tasses de coriandre fraîche, hachée
- Le zeste et le jus de 6 limes
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de sel

**Conseil : Conservez les viandes marinées pour les soirs pressés ou pour la visite impromptue pour éviter que votre réserve ne s'écoule trop vite.**