

MINI Batch cooking

Marche à suivre

1. Tempérer 1 tasse de fromage à la crème et préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un grand chaudron, porter 2 litres d'eau à ébullition et cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et refroidir les pâtes sous l'eau froide. Déposer dans un grand bol.
3. Couper 900g de poitrines de poulet en dés de 1cm x 1cm.
4. Dans un grand poêlon à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et cuire la moitié des dés de poulet, 1 c. à soupe d'herbes italiennes séchées, du sel et du poivre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Déposer dans le bol avec les pâtes.
5. Râper 1 c. à soupe de gingembre frais.
6. Dans un petit bol mélanger ¼ tasse de miel, 2 c. à soupe de sauce soya et 1 c. à soupe de gingembre frais râpé. Réserver.
7. Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif et cuire le reste des dés de poulet pendant 5 minutes. Incorporer la sauce au miel, baisser le feu à moyen-doux et cuire encore 5 minutes. Servir chaud ou froid avec le quinoa aux légumes.
8. Dans un grand chaudron, porter 2 litres d'eau à ébullition et cuire le quinoa pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter et déposer dans un grand bol.
9. Hacher 2 poivrons rouges, 1 poivron vert, 3 branches de céleri, 5 oignons verts et ½ petit oignon rouge. Réserver.
10. Couper 1 tasse de tomates cerises en deux et réserver.
11. Dans un petit bol, mélanger ½ tasse de mayonnaise, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de sucre, du sel et du poivre. Réserver.
12. Dans le grand bol de pâtes cuites, ajouter le mélange de mayonnaise, 1 poivron rouge haché, 1 branche de céleri haché et 2 oignons verts hachés. Bien mélanger, ajuster les assaisonnements au besoin et déposer au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
13. Dans le grand bol de quinoa cuit, ajouter 1 tasse de tomates cerises coupées en deux, 2 branches de céleri hachés, ½ oignon rouge haché, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'épices à légumes, du sel et du poivre. Déposer au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
14. Dans un bol, mélanger 1 tasse de fromage à la crème tempéré et 2 tasses de fromage râpé.
15. Déposer 6 tortillas sur le plan de travail et répartir le mélange de fromages sur chacun et bien étaler.
16. Répartir 1 poivron rouge haché, 1 poivron vert haché, 3 oignons verts hachés et 1 tasse de maïs en grains sur les 6 tortillas. Refermer avec un tortillas. Entreposer dans un contenant hermétique au frigo jusqu'au moment de la cuisson.