

IV ! Je m'organise, Je « Batch Cook ! »

Quand cuisiner ?

- **Prévoyez de cuisiner un jour où vous avez 2 à 3 heures de temps libre sans pression.** Un dimanche ou un jour de congé.
- « **Batch Cookez** » le lendemain de vos courses, en famille ou en mode solo : les aliments seront parfaitement frais et avec toutes leurs qualités nutritionnelles.

Quels contenants choisir ?

- **Tous les plats peuvent être congelés dans des récipients adaptés.** La congélation des aliments dans des récipients en verre est idéale. Il n'y a pas besoin de les changer entre le congélateur, le réfrigérateur et le four.
- **Choisir des récipients de plusieurs tailles et contenances** (de 400 ml à 1,5 L).

Comment conserver ?

- **La plupart des plats peuvent être conservés facilement au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.**
- **Préférez toujours manger les plats avec des aliments fragiles (poissons, viandes) en premier** et mettez tout de suite au congélateur les plats qui attendront plus de 4 jours.
- **Ne congelez jamais d'aliments qui ont déjà été congelés et décongelés.**
Seule exception : les produits crus décongelés cuits à cœur et qui peuvent être recongelés.
- **Fermez vos contenants de façon hermétique.**
- **Ne conservez pas vos plats plus de 2 mois au congélateur.**
- **Attention aux chocs thermiques :** laissez bien refroidir les plats avant de les mettre au frais et, inversement, laissez bien revenir à température ambiante avant de mettre au four.

Les indispensables à avoir dans sa cuisine

- **Les épices et les herbes** (sel, poivre, muscade, curry, paprika, gingembre, herbes de Provence, thym, laurier, bouillon...)
- **Les condiments** (miel, sirop d'agave, moutarde, sauce soja, nuoc-mam...)
- **Les céréales et les légumineuses sèches** (riz, pâtes sèches, lentilles, pois chiches, quinoa, boulgour, blé...)
- **Les huiles et vinaigres** (huile d'olive, huile végétale neutre, vinaigre balsamique, autres vinaigres doux...)
- **Les ingrédients de base** (beurre, lait / boissons végétales, farines, féculés, sucres, levure, extrait de vanille...)
- **Les conserves** (tomates, légumineuses et céréales, légumes verts...)