

The dossier



Batch cooking

L'organisation
c'est la clé !

- ✓ 10 idées à "batch cooker"
- ✓ Les astuces pour tout cuisiner en mode express
- ✓ Les bienfaits du batch cooking en mode céto/IG bas



Bienvenue dans ce dossier de Batch Cooking Céto - IG Bas spécialement conçu pour vous simplifier la vie tout en respectant vos objectifs nutritionnels.

Vous y trouverez :

- ✓ 10 recettes céto simples et rapides,
- ✓ Les macros précises (glucides, protéines, lipides, calories) par portion (ANSES)
- ✓ La liste complète de courses pour optimiser vos achats,
- ✓ Un planning d'organisation sur 2h pour tout préparer efficacement,

L'objectif est de cuisiner une seule fois et de profiter toute la semaine de repas équilibrés, savoureux et adaptés à un mode de vie low carb, IG bas et céto.

Prêt(e) à passer à l'action et à transformer votre quotidien ? 🚀

Recettes proposées

- Poulet au curry coco
- Boulettes de bœuf aux épices
- Cabillaud rôti au citron
- Gratin de courgettes au chèvre
- Omelette muffins aux légumes
- Saumon grillé + salade de concombre
- Poêlée de légumes au chorizo
- Salade de poulet et avocat
- Spaghettis de courgette au pesto
- Chili céto sans haricots

Liste de courses

Viandes & poissons

- 800g filets de poulet
- 1kg viande hachée bœuf
- 500g filets de cabillaud
- 500g pavés de saumon
- 100g chorizo

Œufs & produits laitiers

- 12 œufs
- 100g fromage de chèvre frais
- 100ml crème entière

Fruits & légumes

- 6 courgettes
- 3 poivrons
- 1 aubergine
- 2 concombres
- 2 avocats
- 1 salade verte
- 1 boîte de tomates pelées sans sucre
- 2 citrons
- 1 bulbe d'ail
- 1 sachet d'épinards frais

Épicerie & condiments

- 1 boîte lait de coco
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Pesto vert ou ingrédients pour pesto maison
- Cumin moulu
- Paprika doux
- Curry en poudre
- Sel, poivre

1. Poulet au curry coco – 2 portions

Glucides : 5g – Protéines : 30g – Lipides : 32g – Calories : 430 kcal (par portion)

=> 3 jours au frigo/ 3 mois congelo

Préparation :

Cuire 800g de filets de poulet en morceaux, ajouter 200ml lait de coco + 1 càs de curry en poudre.
Mijoter 10 minutes.

2. Boulettes de bœuf aux épices – 2 portions

Glucides : 3g – Protéines : 28g – Lipides : 30g – Calories : 410 kcal (par portion)

=> 4 jours au frigo/ 3 mois congelo

Préparation :

Mélanger 500g viande hachée de bœuf + ail + cumin + paprika.
Former des boulettes et cuire 20 min à 180°C.

3. Cabillaud rôti citron – 2 portions

Glucides : 2g – Protéines : 28g – Lipides : 18g – Calories : 290 kcal (par portion)

=> 2 jours au frigo

Préparation :

Déposer filets de cabillaud dans un plat. Arroser de citron + huile d'olive.
Cuire 12 min au four à 180°C.

4. Gratin de courgettes et chèvre – 2 portions

- Glucides : 4g – Protéines : 15g – Lipides : 28g – Calories : 320 kcal (par portion)

=> 3 jours au frigo/ 3 mois congelo

Préparation :

Râper 4 courgettes. Mélanger avec 100g chèvre frais + 2 œufs + 100ml crème.
Cuire 25 min au four.

5. Omelette muffins – 4 portions

- Glucides : 2g – Protéines : 16g – Lipides : 23g – Calories : 280 kcal (par portion)

+> 4 jours au frigo / congelo possible

Préparation :

Battre 8 œufs, ajouter légumes coupés (épinards, poivrons).
Verser dans moules à muffins, cuire 20 min à 180°C.
=> 8 muffins ≈ 2 muffins par portion.

6. Saumon grillé + salade de concombre – 2 portions

- Glucides : 3g – Protéines : 30g – Lipides : 30g – Calories : 450 kcal (par portion)

=> 4 jours frigo

Préparation :

Griller les pavés de saumon. Servir avec concombre tranché + huile d'olive.

7. Poêlée de légumes au chorizo – 2 portions

- Glucides : 6g – Protéines : 20g – Lipides : 28g – Calories : 380 kcal (par portion)

=> 4 jours frigo

Préparation :

Sauter courgette, aubergine, poivron. Ajouter 100g chorizo.

8. Salade poulet avocat – 2 portions

- Glucides : 5g – Protéines : 25g – Lipides : 28g – Calories : 390 kcal (par portion)

=> 3 jours frigo pour le poulet (avocat le jour même)

Préparation :

Mélanger poulet froid grillé, avocat en dés et salade verte.

9. Spaghettis de courgette au pesto – 2 portions

- Glucides : 5g – Protéines : 5g – Lipides : 24g – Calories : 280 kcal (par portion)

=> Pesto : 1 semaine / courgettes : 2 jours

Préparation :

Spiraliser 2 courgettes, faire sauter 2 min, ajouter pesto maison.

10. Chili céto sans haricots – 2 portions

- Glucides : 7g – Protéines : 30g – Lipides : 28g – Calories : 400 kcal (par portion)

=> 5 jours au frigo / 3 mois congelo

Préparation :

Cuire 500g bœuf haché + poivron + tomate pelée sans sucre.

Assaisonner avec cumin + paprika.

Planning Batch Cooking en 2h

Avant de commencer (15 min)

- Sortir tous les ingrédients.
- Préchauffer four à 180°C.

Lancer grosses cuissons (30 min)

- Enfourner boulettes de bœuf (20 min).
- Enfourner gratin de courgettes (25 min).
- Puis cabillaud (12 min).

Pendant ce temps :

- Cuire poulet coco.
- Faire poêlée légumes chorizo.
- Préparer chili céto.

Cuissons rapides (20 min)

- Enfourner muffins omelette.
- Griller saumon.
- Préparer spaghettis courgette pesto.


Conclusion :

Le batch cooking, mon super-pouvoir pour une routine céto/low carb sans stress

Cela fait maintenant **5 ans** que j'ai opté pour le batch cooking... et je ne reviendrais en arrière pour rien au monde. Entre le boulot, les imprévus et la volonté de bien manger, cette méthode m'a littéralement changé la vie. En quelques heures chaque semaine, je prépare des repas céto/low carb savoureux, sains et prêts à l'emploi. Fini les tentations du "n'importe quoi", les prises de tête devant le frigo vide à 18h ou les plats de dernière minute. Aujourd'hui, je gagne du temps, je reste alignée avec mes objectifs santé, et je savoure chaque repas en toute sérénité.

 **Moins de courses.**

 **Moins de charge mentale.**

 **Plus de plaisir à chaque bouchée.**

Croyez-moi : une fois que vous aurez testé, vous ne voudrez plus faire autrement !

VOS NOTES