



LEGO BATCH COOKING

Mes bases GoodFat GoodCarb à préparer, combiner et congeler

Cuisiner une fois. Assembler plusieurs fois. Manger différemment. C'est tout le principe de mon batch cooking version LEGO. 🧩 Plutôt que de préparer sept boîtes contenant exactement le même repas — et de ne plus pouvoir regarder un brocoli en face dès mercredi 😊 — je prépare quelques « briques » **GoodFat GoodCarb**.

***À propos des macros : ** les valeurs indiquées sont des estimations par portion calculées à partir des valeurs moyennes de la table ANSES-Ciquel. Elles peuvent varier selon les produits et marques utilisés.*



BRIQUE 1

🥦 Légumes méditerranéens grillés

Probablement la brique LEGO la plus polyvalente.

À manger avec des œufs, un morceau de poulet, du poisson, de la feta, dans une salade, une omelette ou simplement réchauffée avec un peu de parmesan.

Pour 6 portions

- 600 g de courgettes
- 500 g d'aubergines
- 400 g de poivrons rouges et jaunes
- 60 g d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- thym ou herbes de Provence
- sel
- poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **200 °C**.
- Couper les courgettes et aubergines en morceaux assez épais et les poivrons en lanières.
- Répartir les légumes sur une ou deux plaques. Ils doivent pouvoir rôtir plutôt que cuire à la vapeur.
- Ajouter l'huile d'olive, l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre.
- Mélanger.
- Enfourner environ **30 à 40 minutes**, en retournant les légumes à mi-cuisson.
- Laisser refroidir avant de répartir en portions.



Macros estimées / portion

≈ **160 kcal**



Lipides : **11 g**



Protéines : **3 g**



Glucides : **8 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 à 4 jours dans une boîte hermétique.

Congélateur : environ 3 mois.

Pour le congélateur, laisser complètement refroidir et portionner dans des contenants ou sachets adaptés.

Après décongélation, les légumes seront un peu moins fermes. Je les préfère donc réchauffés **au four ou à la poêle** plutôt qu'au micro-ondes.

Avec quoi je l'assemble ?

- poulet + feta
- saumon + sauce yaourt
- œufs + avocat
- halloumi
- quelques olives + mozzarella

BRIQUE 2

Les incontournables œufs durs

Pas vraiment une recette... Mais impossible de parler batch cooking sans œufs – ;o)

Préparation

- Porter une casserole d'eau à ébullition.
 - Plonger délicatement les œufs dans l'eau.
 - Compter environ **9 à 10 minutes**.
 - Les transférer immédiatement dans de l'eau très froide.
1. Laisser refroidir.

Pour le batch cooking, je préfère **les conserver avec leur coquille** et les écaler au moment de les utiliser.

Macros estimées / 2 œufs

≈ 145 kcal

 Lipides : **10 g**

 Protéines : **13 g**

 Glucides : **< 1 g**

Conservation

Réfrigérateur : jusqu'à environ 1 semaine s'ils sont cuits durs et conservés correctement au froid.

 **Congélation déconseillée.**

Le blanc devient caoutchouteux et franchement... Même au nom du batch cooking, **nous avons des limites.**



Avec quoi je les assemble ?

- avocat + mayonnaise maison
- salade + poulet
- légumes grillés
- saumon fumé
- thon + crudités

BRIQUE 3

Muffins salés courgette, feta & jambon

À préparer en quantité et à congeler individuellement.

Parfaits pour un petit-déjeuner salé, un déjeuner rapide ou le fameux soir où l'on ouvre le frigo sans aucune inspiration.

Pour 8 muffins – 4 portions

- 6 œufs
- 200 g de courgette
- 120 g de feta
- 100 g de jambon cuit
- 50 ml de crème entière
- 30 g de parmesan râpé
- poivre
- herbes fraîches

Préparation

- Préchauffer le four à **180 °C**.
- Râper la courgette et bien la presser pour retirer un maximum d'eau.
- Battre les œufs avec la crème.
- Ajouter la courgette, le jambon coupé en petits morceaux, la feta émiettée et le parmesan.
- Poivrer et ajouter les herbes.
- Répartir dans 8 moules à muffins.
- Enfourner **20 à 25 minutes**.
- Laisser refroidir avant de démouler.



Macros estimées / portion de 2 muffins

≈ **340 kcal**



Lipides : **25 g**



Protéines : **25 g**



Glucides : **4 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 jours.

Congélateur : 2 à 3 mois.

Les congeler individuellement avant de les rassembler dans un sachet permet de sortir exactement la quantité souhaitée.

Décongélation une nuit au réfrigérateur ou réchauffage doux au four.



BRIQUE 4



Dauphinois de courgettes au parmesan

Le gratin dauphinois... **sans les pommes de terre**.

Pour 6 portions

- 1 kg de courgettes
- 300 ml de crème liquide entière
- 120 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- noix de muscade

- sel
- poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **180 °C**.
- Couper les courgettes en rondelles fines.
- Les faire revenir quelques minutes à la poêle ou les précuire afin qu'elles rendent une partie de leur eau.
- Frotter le plat avec la gousse d'ail.
- Disposer une couche de courgettes.
- Ajouter crème, parmesan, poivre et muscade.
- Continuer en alternant les couches.
- Terminer par du parmesan.
- Enfourner environ **35 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- Laisser reposer 10 minutes avant de servir.



Macros estimées / portion

≈ 270 kcal



Lipides : **22 g**



Protéines : **10 g**



Glucides : **5 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 jours.

Congélateur : environ 2 mois, de préférence déjà découpé en portions.

La courgette peut rendre un peu d'eau après décongélation.



Réchauffer **au four** permet de retrouver une texture nettement plus agréable.



BRIQUE 5



Velouté poireaux & courgettes

Une grande casserole = plusieurs repas.

Ça, c'est du rendement. 😊

Pour 6 portions

- 600 g de courgettes
- 350 g de blancs de poireaux
- 100 g d'échalotes
- 20 g de beurre
- 1 litre de bouillon
- 150 ml de crème entière
- sel
- poivre
- noix de muscade

Préparation

- Émincer les poireaux et les échalotes.
- Faire fondre le beurre dans une casserole.

- Faire revenir doucement poireaux et échalotes pendant environ 5 minutes.
- Ajouter les courgettes coupées en morceaux.
- Ajouter le bouillon.
- Laisser mijoter **20 à 25 minutes**.
- Mixer finement.
- Ajouter la crème.
- Rectifier l'assaisonnement.



Macros estimées / portion

≈ 150 kcal



Lipides : **11 g**



Protéines : **3 g**



Glucides : **8 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 jours.

Congélateur : environ 3 mois.



Pour une congélation optimale, on peut préparer la soupe **sans la crème**, congeler les portions puis ajouter la crème au moment du réchauffage.



Je la transforme en repas avec...

- œuf dur
- poulet effiloché
- graines de courge
- parmesan
- quelques noix



BRIQUE 6



Quiche « lorraine » keto sans pâte

Des œufs, de la crème, des lardons...

Et aucune pâte à préparer.

Personnellement, **je considère déjà cela comme une victoire.** 😂

Pour 6 portions

- 6 œufs
- 250 ml de crème entière
- 200 g de lardons
- 120 g d'emmental râpé
- 50 g d'oignon
- poivre
- noix de muscade

Préparation

- Préchauffer le four à **180 °C**.
- Faire revenir les lardons avec l'oignon émincé.
- Égoutter l'excès de graisse si nécessaire.

- Battre les œufs avec la crème.
- Ajouter l'emmental, le poivre et la muscade.
- Répartir les lardons dans un moule légèrement graissé.
- Verser l'appareil aux œufs.
- Enfourner **30 à 35 minutes**.
- Laisser légèrement refroidir avant de couper.



Macros estimées / portion

≈ 390 kcal



Lipides : **33 g**



Protéines : **21 g**



Glucides : **3 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 jours.

Congélateur : 2 à 3 mois.

Couper la quiche refroidie en portions avant congélation.

Décongeler au réfrigérateur puis réchauffer doucement au four.



Avec une salade ou quelques légumes grillés : **repas réglé**.



BRIQUE 7



Lasagnes bolognaises keto aubergine & courgette

Ici, les feuilles de lasagne prennent des vacances.

À leur place : **aubergine et courgette**.

Et franchement, avec une bonne bolognaise et du fromage gratiné...

elles ne me manquent pas beaucoup. 😊

Pour 6 portions

Pour les « feuilles »

- 500 g d'aubergines
- 500 g de courgettes
- 20 g d'huile d'olive

Pour la bolognaise

- 600 g de bœuf haché
- 500 g de tomates concassées sans sucre ajouté
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- origan
- basilic
- sel
- poivre

Pour le montage

- 250 g de mozzarella
- 80 g de parmesan

Préparation

- Couper aubergines et courgettes **dans la longueur en tranches fines**.
- Les déposer sur une plaque.
- Badigeonner légèrement d'huile d'olive.
- Les précuire environ **15 minutes à 200 °C**.
- Cette étape est importante : elle permet aux légumes de perdre une partie de leur eau.
- Pendant ce temps :
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- Ajouter le bœuf haché et faire colorer.
- Ajouter les tomates et les herbes.
- Laisser mijoter **20 à 30 minutes**, afin d'obtenir une sauce assez épaisse.

Montage

- Déposer une fine couche de bolognaise.
- Ajouter une couche d'aubergines.
- Ajouter de la sauce.
- Ajouter une couche de courgettes.
- Continuer jusqu'à épuisement.
- Terminer par la mozzarella et le parmesan.
- Enfourner environ **30 minutes à 190 °C**.
- Laisser reposer au moins 10 minutes avant de découper.



Macros estimées / portion

≈ 520 kcal



Lipides : **36 g**



Protéines : **39 g**



Glucides : **10 g**



Conservation

Réfrigérateur : 3 jours.

Congélateur : environ 3 mois.

Et celle-ci est vraiment parfaite pour le batch cooking.

Laisser refroidir complètement.

Découper en portions.

Congeler chaque portion séparément.



Un soir de « je n'ai absolument aucune envie de cuisiner », on sort une part, on ajoute une salade...

et le fast-food maison entre en scène. 🎉



COMMENT JOUER AUX LEGO AVEC TOUT ÇA ?

L'idée n'est surtout pas de préparer **toutes** ces recettes chaque dimanche. Sinon mon fameux batch cooking d'une heure risque légèrement de dérapier. 😅

Je choisis plutôt :

1 ou 2 briques légumes

- 1 préparation protéinée
- 1 plat complet
- quelques œufs durs
- 1 ou 2 portions déjà présentes au congélateur

Et je complète au dernier moment avec :

 avocat

 salade et crudités

 poisson frais ou fumé

 fromage

 olives

 noix et graines

 huile d'olive et vinaigre

 herbes fraîches

Conservation : mon petit rappel

Toujours laisser refroidir rapidement les préparations avant de les placer au réfrigérateur ou au congélateur, utiliser des contenants propres et adaptés, noter la date et éviter de laisser les aliments cuisinés trop longtemps à température ambiante.

Et surtout : **en cas de doute sur l'aspect, l'odeur ou les conditions de conservation d'un aliment, je ne prends pas de risque.** Batch cooking, oui. Batch microbiologie... **toujours non.** 😅

Sources nutritionnelles

Les macros sont des **estimations par portion** établies à partir des valeurs nutritionnelles moyennes de la **Table de composition nutritionnelle des aliments ANSES-Ciqual**. La valeur réelle dépend notamment des ingrédients, des marques, de la teneur en matière grasse des viandes et produits laitiers et des quantités effectivement utilisées.