

BATCH COOKING: MES REPAS DE LA SEMAINE EN UN SOIR

PASSER DEUX HEURES AUX FOURNEAUX, LE DIMANCHE SOIR, POUR ÉVITER D'ENFILER LE TABLIER EN SEMAINE? LES EXPERTS APPLAUDISSENT L'IDÉE, À CONDITION DE RESPECTER QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE

TEXTE ELLEN DE MEESTER

«**Q**u'est-ce qu'on mange ce soir?» À peine articulée, cette question nous expédie dans d'affligeantes réflexions. La journée a été longue et il serait si facile de commander une pizza dégoulinante de fromage, livrée toute chaude sur le pas de la porte... Stop! Ça, c'était avant. Cette fois, imaginez plutôt qu'une véritable armée de Tupperwares remplis de plats sains et faits maison vous attend dans le frigo! Non, il ne s'agit pas d'un mirage, mais de la promesse du *batch*

cooking, un phénomène repopularisé par l'avènement du *home made*. La technique, qui fait fureur sur Instagram (67 000 occurrences pour le hashtag #batchcooking), consiste tout simplement à passer quelques heures en cuisine, le dimanche soir, afin de préparer à l'avance tous les plats des cinq prochains jours. Rangés au frigo ou au congélateur, ils attendront patiemment d'être réchauffés durant la semaine.

Gagner du temps

Malgré la grande organisation qu'il exige, le concept semble séduire tous ceux qui l'adop-

PHOTO: SOPHIE MACKENZIE/STOCKSY UNITED



IL N'Y A ENCORE JAMAIS
EU AUTANT DE MARQUES.



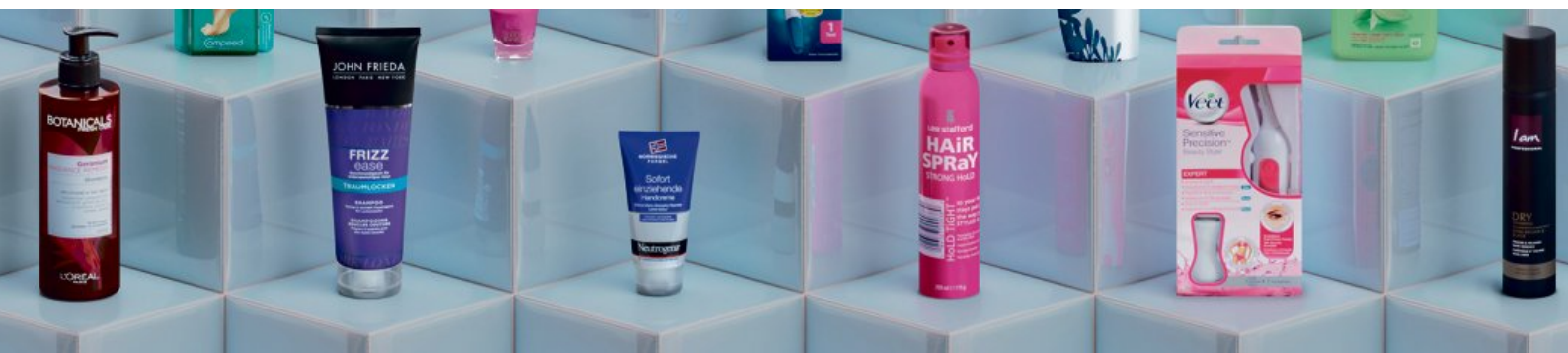


tent. Pour Sara, créatrice du blog culinaire A hungry Blonde, il représente un petit effort largement récompensé: «Parfois, il faut prendre du temps pour gagner du temps», résume cette *foodista* connectée, que l'idée de passer deux heures en cuisine ne décourage pas le moins du monde. Valentine, jeune Neuchâtoise de 30 ans, est entièrement d'accord: «Depuis que je suis devenue maman, j'ai beaucoup moins de temps pour cuisiner le soir, confie-t-elle. Par ailleurs, j'ai envie de passer le maximum de temps avec mon fils lorsque je rentre du travail! Le *batch cooking* me permet de gagner de précieuses minutes!»

Si les adeptes en parlent avec un enthousiasme débordant, d'autres haussent les sourcils, perplexes à l'idée d'avaler un dîner cuit trois ou quatre jours plus tôt. «N'est-ce pas dangereux?» se demandent-ils, sceptiques. «Le *batch cooking* encourage un choix alimentaire plus réfléchi et plus varié, estime quant à elle Tania Lehmann, diététicienne ASDD et coordinatrice de la Fourchette verte Genève. Cependant, je ne conseillerais pas de l'étirer sur une période dépassant trois jours. Selon les préparations, cela pourrait représenter des risques au niveau de la sécurité alimentaire.» Ainsi,

LE BATCH COOKING
ENCOURAGE UN
CHOIX ALIMENTAIRE
PLUS **RÉFLÉCHI ET**
PLUS VARIÉ. CEPENDANT,
JE NE CONSEILLERAI PAS
DE L'ÉTIRER SUR UNE PÉRIODE
DÉPASSANT TROIS JOURS

TANIA LEHMANN, DIÉTÉTICIENNE ASDD
ET COORDINATRICE DE
LA FOURCHETTE VERTE GENÈVE



un bon choix de menu s'impose, car le fait maison s'accompagne forcément de certaines règles.

Gérer la réfrigération

Tous les amateurs de smoothies vous le diront: il est bien plus intéressant de boire un jus de fruits directement après l'avoir pressé. «Les vitamines peuvent être très sensibles à l'oxygène, à la lumière et à la température, confirme Laurence Margot, diététicienne ASDD et référent alimentaire pour la Fourchette verte Suisse. Lorsqu'ils sont stockés dans un réfrigérateur maintenu à 4 degrés environ, les légumes feuilles (tels que les épinards) perdent 25% de leur teneur en vitamine C. En comparaison, la meilleure solution reste le congélateur: ce n'est qu'au bout d'un mois que la perte en vitamine C s'élèvera à 20%.»

Est-il bien utile, dans ce cas, d'enfermer nos fruits et légumes fins prêts au frigo pendant trois jours? «Oui», acquiesce la Dre en

chimie analytique pharmaceutique Dao Nguyen: «Il faut relativiser. Si une partie des vitamines est perdue, les fibres, les sels minéraux et les antioxydants sont conservés!» Afin de les préserver un maximum, il convient de ne pas couper nos végétaux en trop petits morceaux, dans le but d'éviter qu'une trop grande partie de la chair soit exposée à l'oxygène, et de les cuire le moins longtemps possible. Moins ils requièrent de chaleur et d'eau, mieux se déroulera leur séjour au frigo.

Certains de nos réflexes de préparation sont toutefois à proscrire: «Lorsque nous cuisons des pâtes à l'avance, nous avons tendance à les laisser refroidir à l'air ambiant, avant de les placer au réfrigérateur, constate Tania Lehmann. C'est une erreur, ce temps d'attente permet à des bactéries de prendre place sur l'aliment. Lorsqu'on réchauffera nos plats, le lendemain, le changement important de température tuera certainement les bactéries, mais ne détruira pas les toxines

que celles-ci ont pu engendrer entre-temps! Je conseille donc de refroidir ce type d'aliments sous l'eau, après la cuisson, avant de les placer directement au frigo, dans un récipient bien hermétique.»

Certains aliments, en revanche, ne sont pas adaptés à la conservation. Les viandes crues, saignantes ou hachées, doivent évidemment être consommées très rapidement ou être immédiatement congelées, histoire d'écarter tout risque. Une bolognaise, par exemple, peut être savourée plusieurs jours après sa cuisson, à condition d'avoir été placée au congélateur.

Faire preuve de bon sens

De même, «le poisson et les produits contenant des œufs (quiches, gratin, crèmes), lorsqu'ils ne sont pas stockés dans des conditions impeccables, ne peuvent se conserver au-delà de 48 heures», nous prévient Tania Lehmann. Voilà qui réduit fortement nos possibilités en termes de menus anticipés, à moins de réserver ce genre de produit aux tout premiers jours de la semaine.

Dans ce cas, quels aliments préconiser lorsqu'on veut adopter le *batch cooking*? Il en reste plein, affirment nos expertes avec enthousiasme. «Si les crudités et les légumes feuilles sont particulièrement vulnérables, les carottes, les navets ou les poireaux, aussi surnommés *légumes de garde*, se conservent beaucoup mieux, rappelle Laurence Margot. Les viandes mijotées se réchauffent également volontiers; on dit même qu'elles sont meilleures le lendemain!» Rappelons toutefois qu'il est très important de réchauffer suffisamment les plats en élevant leur température au-dessus de 65 degrés durant plusieurs minutes.

Nos expertes sont unanimes: il faut surtout faire preuve de bon sens. «Nos yeux et notre nez nous avertissent bien assez tôt si un aliment n'est plus comestible, estime Dao Nguyen. Faisons confiance à notre instinct et pensons surtout au plaisir de manger!» ●

À LIRE, AVANT DE CUIRE

SECRETS DES MEILLEURS BATCH-COOKERS

- Avec *En 2 h je cuisine pour toute la semaine*, la styliste culinaire Caroline Pessin signe une véritable Bible du *batch cooking*. Grande adepte de la méthode, l'auteure y livre des idées de menus complets, ainsi que de précieuses indications quant aux temps de cuisson et aux délais de conservation: «J'ai eu envie de prouver qu'il était accessible à tous de manger des produits frais, des petits plats faits maison et équilibrés tous les soirs, même en rentrant tard du travail», nous résume-t-elle.

En 2 h je cuisine pour toute la semaine, Caroline Pessin, Hachette cuisine

- Destiné aux débutants, *Mes premiers pas en batch cooking* permet de choisir parmi plusieurs menus en fonction du temps dont on dispose pour cuisiner. La gastronome française Keda Black nous y fournit même une liste d'ingrédients de base à toujours avoir dans son frigo. Hyper intuitif!

Mes premiers pas en batch cooking, Keda Black, Marabout



J'AI TESTÉ POUR VOUS 5 JOURS DE BATCH COOKING

ELLEN DE MEESTER, JOURNALISTE

Lundi, 19 h 30 Je me lance, après avoir étudié quelques livres et suivi le hashtag #batchcooking sur Instagram pendant 10 jours. Mes ingrédients sont réunis (je viens de faire les courses) et je me suis enfin décidée quant aux menus de la semaine. Par contre, je triche un peu: plutôt que de mettre la main à la pâte le dimanche soir, je m'y attelle un lundi (sacrifier mon farniente dominical? Certainement pas!) Un peu anxieuse, je cuis mon poulet à la perfection, presque trop. En revanche, les pois chiches, courgettes, potirons, brocolis et navets restent *al dente*, afin de protéger au mieux leurs vitamines. Je n'ai encore jamais vu ma cuisine ainsi: chaque centimètre carré est recouvert de plats et d'épluchures! Mais une fois tout rangé dans les bocaux en verre (superbe investissement!), je dois admettre que mon frigo ressemble à une photo Pinterest. La satisfaction finale est digne de l'effort fourni!

Mardi, 17 h 20 Le lendemain se déroule sans le moindre trouble digestif (j'avoue m'être tournée vers du poisson fumé, moins risqué...) et le granola préparé la veille pour le petit-déjeuner est une réussite. Je suis même plutôt ravie, après un cours de sport tardif, de ne pas devoir réfléchir au menu de la soirée. Le curry de légumes et son riz complet sont déjà prêts, en moins de 10 minutes je suis à table. Il m'en reste même pour le lendemain!

Mercredi, 19 h 00 Je retrouve avec joie mon bocal de sauce tomate-basilic-ricotta et résiste sans (trop de) mal à l'envie de commander une pizza quatre fromages.

Jeudi, 12 h 25 Le grand jour est arrivé: je vais réchauffer le fameux poulet préparé le lundi soir (avec une petite soupe de potiron décongelée dont je suis plutôt fière). Un peu parano, je monte tellement la température du micro-ondes que j'évite de justesse de tout brûler. «Ouh-là, tu manges le poulet, là?» s'inquiète une collègue. Feignant une totale sérénité, je réponds que les experts situent la limite du raisonnable à trois jours – et je finis tranquillement mon assiette.

Vendredi, 18 h (je suis toujours en vie) Lorsqu'une amie me propose un resto, je pense au burger végétarien qui m'attend sagement au frigo. Tant pis, me dis-je sereinement: je le mangerai demain. Après tout, ce ne sont pas 24h de plus qui vont faire la différence. Tiens, on dirait que je suis devenue beaucoup moins parano!

PHOTOS: YANINA-TREKHLEB UNSPLASH; DR

JOURNÉE MODÈLE

Lundi 15 octobre

● DÉJEUNER

Omelette tomate épinards

Sara, l'ingénieuse blogueuse culinaire du site A Hungry Blonde, prépare des petites omelettes aux légumes, qu'elle surgèle dans un moule à muffins. Rapide, et facile à réchauffer!

● DÎNER

Curry de patates douces au poulet, avec du riz complet

Dénichée dans l'ouvrage de Caroline Pessin, *En 2h je cuisine pour toute la semaine*, on tente une savoureuse préparation toute simple, qui se conserve durant deux ou trois jours!

● SOUPER

Burger végétarien

Des pois chiches, carottes, choux-fleurs et épinards écrasés prennent facilement la forme du burger et cuisent dans une poêle. Rien de plus simple... et de plus sain!



CHAQUE SEMAINE, DÉCOUVREZ PLUS DE DOSSIERS SUR
L'APPLI FEMINA

