

La Cuisine Organisée
- par Au Bois Gourmand -

La Cuisine Organisée

c'est quoi

Aussi appelé **Batch Cooking**

Préparation des repas de la semaine

- **en 1 fois**
- **à l'avance**
- **à domicile**

(pour bénéficier de 50% de crédit d'impôt)

pourquoi

Se dégager du temps libre

Manque d'idées

Manger sain et équilibrer

Varier les plaisirs

en chiffres

Formule à partir de **45€ ***

50% de crédit d'impôt immédiat

Dès 3 repas/semaine

Session cuisine de 2h à 3h

* Après crédit d'impôt immédiat de 50%

en détails

Vous faites vos **courses** selon la liste fournie,
(une option vous permet de me déléguer cette partie)

Vous me faites une petite place **dans votre cuisine**

Vous mettez à disposition **le matériel de cuisson**

Vous n'avez plus qu'à mettre tout cela **au frais**

A réchauffer...et à déguster !

The background features a collection of faint, hand-drawn sketches of various kitchen items. At the top center is a large rectangular wooden cutting board with a handle. To its right is a fork and a butter knife. Below the cutting board is a glass jar with a lid. To the right of the jar is a head of broccoli. At the bottom left is a mug, and at the bottom center is a strainer. Other items like a spoon and a knife are partially visible on the left side.

Les formules

3 plats / semaine

3 ou 4 personnes

45€ *

+ prix des ingrédients

5 ou 6 personnes

50€ *

+ prix des ingrédients

4 plats / semaine

3 ou 4 personnes

50€ *

+ prix des ingrédients

5 ou 6 personnes

57€ *

+ prix des ingrédients

* après crédit d'impôt immédiat de 50%

5 plats / semaine

3 ou 4 personnes

57€ *

+ prix des ingrédients

5 ou 6 personnes

66€ *

+ prix des ingrédients

Les options

Je récupère vos
courses (au drive)

+ 10€

Je fournis les
contenants (jetables)

+ 1.20€/plats

* après crédit d'impôt immédiat de 50%

Les plats cuisinés

Les plats de viandes

- Lasagnes bolognaises
- Hachis parmentier de boeuf
- Parmentier de canard, carotte et pommes de terre
- Quiche lorraine
- Feuilletée jambon, cheddar, et moutarde
- Poulet coco.curry, semoule de blé, carottes rôties
- Tartiflette
- Tarte bacon, champignon, courgette
- Poulet à l'ananas et aux poivrons, riz basmati
- Poulet champignons et crème à la moutarde, pâtes
- Bœuf aux oignons et sauce soja, riz basmati
- Cuisses de poulet rôti, haricots verts, champignon
- Chili con carne, riz basmati
- Boulettes de bœuf, sauce tomate au cumin, purée
- Poulet Yassa et blé
- Poireaux gratinés au jambon, coquillettes
- Blanquette de poulet et légumes, riz basmati
- Lentilles à la tomate, saucisses fumées
- Chaussons à la viande de bœuf hachée, salade verte
- Cake jambon, chèvre, olive verte
- Couscous merguez et poulet, semoule de blé

Les plats de poisson

- Lasagnes saumon et épinard
- Tarte au thon, carotte, brocolis et chèvre frais
- Lieu en papillote, tagliatelles de carotte, riz
- Crevettes coco.curry, semoule de blé, carottes rôties
- Parmentier de poisson épinard, et pommes de terre
- Tarte au saumon fumé et courgette ou poireau
- Boulettes de thon et maïs, purée de brocolis
- Blanquette de la mer, riz basmati
- Cabillaud aux carottes, curcuma et parmesan, pâtes
- Chaussons au thon et carotte, salade verte
- Saumon au sésame, purée de patate douce, brocolis
- Risotto à la crevette, parmesan et chorizo
- Vol-au-vent aux moules, champignons et poireau

Les plats végétariens

- Lasagnes carotte et épinard
- Tarte brocolis, carotte, chèvre frais
- Légumes de saison coco.curry, semoule de blé, carottes rôties
- Parmentier à la bolognaise de lentilles
- Blanquette aux légumes de saison, riz basmati
- Velouté de carotte au lait de coco, noisettes grillées, poêlée de champignons
- Chaussons aux haricots rouges et maïs, salade
- Tarte aux fromages
- Dahl de lentilles corail au lait de coco, riz basmati
- Purée de chou-fleur, légumes rôtis et pois chiches
- Chili végétarien, riz basmati
- Crumble de légumes de saison et fromage frais, œufs
- Tofu, pois chiches et légumes croquants à la sauce soja, nouilles



*Et maintenant
comment on fait ?*

Remplissez le formulaire de réservation

- Nombre de repas, et choix des recettes
- Nombre de personnes
- Options éventuelles
- Disponibilités pour me donner accès au domicile (2-3h)
- Informations personnelles
- Envoyez le formulaire à **auboisgourmand@gmail.com**

Recevez un devis et la liste de courses

- Renvoyez le devis signé
- Verser l'acompte afin de valider la prestation (solde le jour J avant mon départ)
- Faites vos courses en ligne ou en magasin, en fonction de la liste transmise (produits frais ou surgelés, marques, bio ou conventionnel c'est vous qui choisissez !)

Laissez-moi une petite place en cuisine !

- J'interviens le jour défini ensemble, pendant 2 à 3h
- Le plan de travail doit être libéré et propre
- J'utilise le matériel de cuisson (four, plaques électriques, casseroles, poêles, marmites, plats), mais je viens avec le reste du matériel (petits ustensiles, torchons, robot si besoin, ...)
- Je vous laisse les plats dans les contenants que vous mettez à disposition
- 1h après mon départ, vous pouvez tout placer au frais
- Dans les jours qui suivent, consommez vos plats selon les recommandations que je vous aurais laissées.