

BONUS
2

BONUS N°2 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

Le batch cooking du dimanche en double panier

4 sessions, 20 dîners complets pour 4 personnes

Préparation, minuteur tour par tour, réglages des deux paniers, conservation et liste de courses à cocher pour chaque session.

MODE D'EMPLOI

Le dimanche, une heure pour toute la semaine

4 sessions, 20 dîners complets pour 4 personnes, organisés panier par panier.

Le batch cooking classique se heurte vite à la taille du four. Avec deux paniers, on cuit le plat et son accompagnement en même temps, et on enchaîne trois tours d'environ 20 minutes. Pendant que l'appareil tourne, on prépare les deux dîners de fin de semaine, qui sont stockés crus pour rester croustillants.

Comment se déroule une session

- **0:00 → 0:15 · Préparation** : on coupe, on assaisonne, on façonne.
- **3 tours de cuisson** de 16 à 26 minutes, chacun avec un plat dans le panier 1 et un accompagnement dans le panier 2, lancés avec SYNC ou MATCH.
- **Pendant chaque tour** : une tâche précise (paner, mariner, mettre en boîtes), indiquée dans la colonne « Pendant ce temps ».
- **Fin de session vers 1:10–1:15** : 3 dîners cuits au réfrigérateur, 2 dîners prêts à cuire au congélateur.

Conservation : les règles à respecter

Étape	La bonne pratique
Refroidir	Répartir dans des boîtes peu profondes, laisser tiédir 30 min maximum à température ambiante, puis réfrigérer : moins de 2 h entre la fin de cuisson et le réfrigérateur.
Réfrigérer	Réfrigérateur à 4 °C maximum. Les dîners cuits se gardent 3 jours, 4 au grand maximum : c'est pourquoi ils sont prévus du lundi au mercredi.
Congeler	Les dîners de jeudi et vendredi sont congelés crus le dimanche, à plat. Décongélation au réfrigérateur la veille, jamais sur le plan de travail.
Réchauffer	Mode REHEAT (ou AIR FRY 170 °C), 5 à 8 min, jusqu'à ce que ce soit bien chaud à cœur (74 °C). Une seule fois : on ne réchauffe pas deux fois un même plat.
Étiqueter	Nom du plat et jour de consommation prévu sur chaque boîte.

Matériel conseillé

- 10 boîtes hermétiques allant au réfrigérateur, de préférence en verre.
- Sacs de congélation et papier cuisson pour séparer steaks, cordons bleus et panés.
- Un thermomètre de cuisine à sonde : c'est lui qui dit si la viande est cuite.
- Une étiquette ou un feutre effaçable pour les boîtes.

Quantités et taille des paniers

Les quantités sont prévues pour 4 personnes et des paniers d'environ 4,5 L ou plus chacun. Avec des paniers plus petits, gardez une seule couche et cuisez en deux fournées : comptez alors 15 à 20 minutes de plus par session.

SESSION 1

Les classiques de la semaine

5 dîners pour 4 personnes : 3 cuits le dimanche, 2 préparés crus et prêts à cuire en fin de semaine.

Jour	Panier 1 · plat	Panier 2 · accompagnement	Statut	Contrôle
Lundi	Hauts de cuisse paprika et ail	Grenailles au romarin	Cuit dimanche	74 °C à cœur
Mardi	Boulettes de bœuf aux herbes	Légumes du soleil	Cuit dimanche	70 °C à cœur
Mercredi	Filet mignon moutarde et miel	Carottes au cumin	Cuit dimanche	63 °C à cœur, 5 min de repos
Jeudi	Aiguillettes panées aux cornflakes	Frites de patate douce surgelées	Prêt à cuire	74 °C à cœur
Vendredi	Saumon soja et sésame	Haricots verts surgelés	Prêt à cuire	63 °C à cœur

Préparation · de 0:00 à 0:15

- Couper les grenailles en deux, les courgettes, poivrons et l'oignon en cubes, les carottes en bâtonnets.
- Mélanger le haché, 1 œuf, la chapelure et le persil ; former 20 boulettes.
- Badigeonner les hauts de cuisse d'huile, de paprika fumé et d'ail ; le filet mignon de moutarde et de miel.

Le minuteur, tour par tour

Horaire	Panier 1	Panier 2	Lancement	Pendant ce temps
0:15 → 0:37	Hauts de cuisse 200 °C · 20 min	Grenailles 200 °C · 20 min	MATCH	Paner les aiguillettes (farine, œuf, cornflakes) et les congeler à plat.
0:37 → 0:59	Filet mignon 190 °C · 20 min	Carottes 190 °C · 18 min	SYNC	Préparer la marinade soja, miel, sésame en bocal. Mettre en boîtes le tour 1.
0:59 → 1:15	Boulettes 200 °C · 12 min	Légumes du soleil 200 °C · 15 min	SYNC	Laisser reposer le filet mignon, le trancher. Fermer et étiqueter les boîtes.

Le soir venu : réglages des 5 dîners

LUNDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Hauts de cuisse paprika et ail**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Grenailles au romarin**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Avec une salade verte.

MARDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Boulettes de bœuf aux herbes**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Légumes du soleil**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Avec une semoule faite au moment (5 min).

MERCREDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Filet mignon moutarde et miel**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Carottes au cumin**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Trancher froid, réchauffer en tranches.

JEUDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Aiguillettes panées aux cornflakes**
AIR FRY 200 °C · 12 min

SYNC

2 **Frites de patate douce surgelées**
AIR FRY 190 °C · 16 min

Panées crues dimanche et congelées ; décongeler au réfrigérateur la veille.

VENDREDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 Saumon soja et sésame
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 Haricots verts surgelés
AIR FRY 190 °C · 11 min

Marinade préparée dimanche en bocal ; saumon surgelé décongelé au réfrigérateur la veille.

Liste de courses · session 1

Pour 5 dîners de 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- ☐ 8 hauts de cuisse de poulet désossés (≈ 900 g)
- ☐ 600 g de bœuf haché 5 % MG
- ☐ 600 g de filet mignon de porc
- ☐ 600 g de blancs de poulet

SURGELÉS

- ☐ 4 pavés de saumon (≈ 120 g chacun)
- ☐ 800 g de frites de patate douce
- ☐ 600 g de haricots verts

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ 1 kg de pommes de terre grenaille
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 2 poivrons
- ☐ 1 oignon rouge
- ☐ 800 g de carottes
- ☐ 1 tête d'ail
- ☐ 1 bouquet de persil plat
- ☐ Romarin
- ☐ 1 salade verte

ÉPICERIE

- ☐ Huile d'olive
- ☐ Paprika fumé, cumin
- ☐ Moutarde à l'ancienne
- ☐ Miel
- ☐ Sauce soja
- ☐ Graines de sésame
- ☐ 80 g de cornflakes nature
- ☐ 40 g de chapelure
- ☐ 50 g de farine
- ☐ 250 g de semoule

CRÉMERIE

- ☐ 2 œufs

SESSION 2

Épices douces et saveurs du monde

5 dîners pour 4 personnes : 3 cuits le dimanche, 2 préparés crus et prêts à cuire en fin de semaine.

Jour	Panier 1 · plat	Panier 2 · accompagnement	Statut	Contrôle
Lundi	Pilons de poulet tandoori	Chou-fleur au curcuma	Cuit dimanche	74 °C près de l'os
Mardi	Boulettes de poulet citron et persil	Pois chiches et poivrons rôtis	Cuit dimanche	74 °C à cœur
Mercredi	Saucisses de Toulouse	Quartiers de pommes de terre	Cuit dimanche	70 °C à cœur
Jeudi	Cordons bleus maison	Brocoli surgelé	Prêt à cuire	74 °C à cœur
Vendredi	Burgers maison	Potatoes surgelées	Prêt à cuire	70 °C à cœur

Préparation · de 0:00 à 0:15

- Mariner les pilons dans le yaourt et les épices tandoori. Couper le chou-fleur en fleurettes.
- Mixer ou hacher finement les blancs de poulet avec le persil et le zeste de citron ; former 20 boulettes.
- Couper les pommes de terre en quartiers et les poivrons en lanières ; égoutter et sécher les pois chiches.

Le minuteur, tour par tour

Horaire	Panier 1	Panier 2	Lancement	Pendant ce temps
0:15 → 0:39	Pilons tandoori 200 °C · 22 min	Quartiers de pommes de terre 200 °C · 22 min	MATCH	Monter les cordons bleus (escalope, jambon, emmental), les paner, les congeler.
0:39 → 0:56	Saucisses 190 °C · 15 min	Chou-fleur 190 °C · 16 min	SYNC	Façonner 4 steaks de 125 g, les congeler séparés par du papier cuisson.
0:56 → 1:13	Boulettes de poulet 190 °C · 12 min	Pois chiches et poivrons 200 °C · 15 min	SYNC	Mettre en boîtes, laisser refroidir couvercle entrouvert, fermer, étiqueter.

Le soir venu : réglages des 5 dîners

LUNDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Pilons de poulet tandoori**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Chou-fleur au curcuma**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Avec du riz basmati fait au moment.

MARDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Boulettes de poulet citron et persil**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Pois chiches et poivrons rôtis**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Sauce yaourt-citron à part.

MERCREDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Saucisses de Toulouse**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Quartiers de pommes de terre**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Moutarde et cornichons.

JEUDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Cordons bleus maison**
AIR FRY 190 °C · 16 min

SYNC

2 **Brocoli surgelé**
AIR FRY 190 °C · 11 min

Montés et panés crus dimanche, congelés ; décongeler au réfrigérateur la veille.

VENDREDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Burgers maison**
AIR FRY 190 °C · 11 min

SYNC

2 **Potatoes surgelées**
AIR FRY 200 °C · 18 min

Steaks façonnés dimanche, congelés entre deux papiers cuisson.

Liste de courses · session 2

Pour 5 dîners de 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- ☐ 8 pilons de poulet
- ☐ 600 g de blancs de poulet
- ☐ 4 saucisses de Toulouse (≈ 600 g)
- ☐ 4 escalopes de dinde fines
- ☐ 4 tranches de jambon
- ☐ 500 g de bœuf haché 15 % MG

SURGELÉS

- ☐ 600 g de brocoli
- ☐ 800 g de potatoes

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ 1 chou-fleur
- ☐ 1 kg de pommes de terre
- ☐ 2 poivrons
- ☐ 2 citrons
- ☐ 1 bouquet de persil plat
- ☐ 1 oignon rouge
- ☐ 2 tomates
- ☐ 1 salade

ÉPICERIE

- ☐ Mélange d'épices tandoori
- ☐ Curcuma, paprika
- ☐ Huile d'olive
- ☐ 2 boîtes de pois chiches (400 g)
- ☐ 60 g de chapelure
- ☐ 50 g de farine
- ☐ Riz basmati
- ☐ Moutarde, cornichons
- ☐ 4 pains à burger
- ☐ Ketchup

CRÉMERIE

- ☐ 2 yaourts nature (250 g)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 4 tranches d'emmental
- ☐ 4 tranches de cheddar

SESSION 3

Soirées pita, fish and chips et croque

5 dîners pour 4 personnes : 3 cuits le dimanche, 2 préparés crus et prêts à cuire en fin de semaine.

Jour	Panier 1 · plat	Panier 2 · accompagnement	Statut	Contrôle
Lundi	Poulet façon kebab	Poivrons et oignons	Cuit dimanche	74 °C à cœur
Mardi	Escalopes de dinde citron et thym	Ratatouille rôtie	Cuit dimanche	74 °C à cœur
Mercredi	Keftas de bœuf	Carottes et panais rôtis	Cuit dimanche	70 °C à cœur
Jeudi	Fish maison au parmesan	Frites surgelées	Prêt à cuire	63 °C à cœur
Vendredi	Croque-monsieur maison	Potatoes surgelées	Prêt à cuire	Fromage fondu, cœur chaud

Préparation · de 0:00 à 0:15

- Émincer les hauts de cuisse, les mariner (yaourt, ail, cumin, paprika). Émincer poivrons et oignons.
- Couper aubergine, courgette, poivron en cubes ; carottes et panais en bâtonnets.
- Mélanger le haché, l'oignon râpé, le persil, le cumin ; former 12 keftas allongées.

Le minuteur, tour par tour

Horaire	Panier 1	Panier 2	Lancement	Pendant ce temps
0:12 → 0:30	Kebab de poulet 200 °C · 14 min	Poivrons et oignons 190 °C · 12 min	SYNC	Paner le poisson (farine, œuf, chapelure-parmesan), congeler à plat.
0:30 → 0:50	Keftas 200 °C · 12 min	Carottes et panais 190 °C · 18 min	SYNC	Monter les croque-monsieur, les filmer un par un, congeler.
0:50 → 1:08	Escalopes de dinde 190 °C · 12 min	Ratatouille 200 °C · 16 min	SYNC	Mettre en boîtes, refroidir, fermer, étiqueter.

Le soir venu : réglages des 5 dîners

LUNDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Poulet façon kebab**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Poivrons et oignons**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Dans des pains pita, sauce yaourt-ail, tomates.

MARDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Escalopes de dinde citron et thym**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Ratatouille rôtie**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Avec du boulgour fait au moment.

MERCREDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Keftas de bœuf**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Carottes et panais rôtis**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Sauce yaourt-menthe.

JEUDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Fish maison au parmesan**
AIR FRY 200 °C · 12 min

SYNC

2 **Frites surgelées**
AIR FRY 200 °C · 18 min

Poisson pané cru dimanche et congelé ; décongeler au réfrigérateur la veille.

VENDREDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Croque-monsieur maison**
AIR FRY 180 °C · 11 min

SYNC

2 **Potatoes surgelées**
AIR FRY 200 °C · 18 min

Montés dimanche, filmés et congelés ; cuisson directement surgelés, ajouter 2 min.

Liste de courses · session 3

Pour 5 dîners de 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- [ ] 800 g de hauts de cuisse de poulet désossés
- [ ] 4 escalopes de dinde (≈ 600 g)
- [ ] 500 g de bœuf haché 15 % MG
- [ ] 4 tranches de jambon

POISSONNERIE ET SURGELÉS

- [ ] 4 filets de colin (≈ 600 g, frais ou surgelés)
- [ ] 800 g de frites
- [ ] 800 g de potatoes

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] 3 poivrons
- [ ] 2 oignons rouges
- [ ] 1 aubergine
- [ ] 1 courgette
- [ ] 250 g de tomates cerises
- [ ] 500 g de carottes
- [ ] 300 g de panais
- [ ] 2 tomates
- [ ] 1 citron
- [ ] 1 tête d'ail
- [ ] Persil, menthe, thym

ÉPICERIE

- [ ] Huile d'olive
- [ ] Cumin, paprika
- [ ] 60 g de chapelure
- [ ] 50 g de farine
- [ ] 8 pains pita
- [ ] Boulgour
- [ ] 8 tranches de pain de mie

CRÉMERIE

- [ ] 3 yaourts nature (375 g)
- [ ] 2 œufs
- [ ] 40 g de parmesan râpé
- [ ] 100 g d'emmental râpé
- [ ] Beurre

SESSION 4

Rôti, végétal et marinades

5 dîners pour 4 personnes : 3 cuits le dimanche, 2 préparés crus et prêts à cuire en fin de semaine.

Jour	Panier 1 · plat	Panier 2 · accompagnement	Statut	Contrôle
Lundi	Hauts de cuisse citron et ail	Patate douce en cubes	Cuit dimanche	74 °C près de l'os
Mardi	Falafels maison	Chou-fleur et brocoli	Cuit dimanche	Bien chauds à cœur
Mercredi	Filet mignon au paprika fumé	Haricots verts frais	Cuit dimanche	63 °C à cœur, 5 min de repos
Jeudi	Brochettes de dinde marinées	Courgettes grillées surgelées	Prêt à cuire	74 °C à cœur
Vendredi	Saumon en croûte d'herbes	Pommes noisettes surgelées	Prêt à cuire	63 °C à cœur

Préparation · de 0:00 à 0:15

- Mariner les hauts de cuisse (citron, ail, huile). Couper la patate douce en cubes de 2 cm.
- Mixer pois chiches, oignon, ail, persil, cumin et farine ; former 20 falafels.
- Couper chou-fleur et brocoli en fleurettes ; équeuter les haricots verts.

Le minuteur, tour par tour

Horaire	Panier 1	Panier 2	Lancement	Pendant ce temps
0:12 → 0:38	Hauts de cuisse 200 °C · 24 min	Patate douce 200 °C · 16 min	SYNC	Couper la dinde en cubes, mariner, monter 8 brochettes (piques adaptées à la longueur du panier), congeler.
0:38 → 0:59	Filet mignon 190 °C · 20 min	Haricots verts 190 °C · 11 min	SYNC	Préparer la croûte d'herbes en bocal. Mettre en boîtes le tour 1.
0:59 → 1:16	Falafels 190 °C · 14 min	Chou-fleur et brocoli 190 °C · 15 min	SYNC	Trancher le filet mignon, fermer et étiqueter les boîtes.

Le soir venu : réglages des 5 dîners

LUNDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Hauts de cuisse citron et ail**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Patate douce en cubes**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Avec une salade de roquette.

MARDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Falafels maison**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Chou-fleur et brocoli**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Sauce tahini-citron ou yaourt.

MERCREDI · CUIT DIMANCHE · réchauffer

1 **Filet mignon au paprika fumé**
REHEAT 170 °C · 6–8 min

SYNC

2 **Haricots verts frais**
REHEAT 170 °C · 5–6 min

Trancher froid, réchauffer en tranches.

JEUDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Brochettes de dinde marinées**
AIR FRY 200 °C · 12 min

SYNC

2 **Courgettes grillées surgelées**
AIR FRY 200 °C · 13 min

Marinées et montées dimanche, congelées ; décongeler au réfrigérateur la veille.

Réglages indicatifs, à adapter selon votre modèle et la taille des aliments.

VENDREDI · PRÊT À CUIRE · cuire

1 **Saumon en croûte d'herbes**
AIR FRY 180 °C · 13 min

SYNC

2 **Pommes noisettes surgelées**
AIR FRY 200 °C · 13 min

Croûte (chapelure, herbes, huile) préparée dimanche en bocal ; saumon décongelé la veille.

Liste de courses · session 4

Pour 5 dîners de 4 personnes. Cochez ce que vous avez déjà.

BOUCHERIE ET VOLAILLE

- [ ] 8 hauts de cuisse de poulet avec os (≈ 1,2 kg)
- [ ] 600 g de filet mignon de porc
- [ ] 600 g d'escalopes ou de filets de dinde

SURGELÉS

- [ ] 4 pavés de saumon (≈ 120 g chacun)
- [ ] 600 g de courgettes grillées
- [ ] 600 g de pommes noisettes

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ] 800 g de patates douces
- [ ] 1 petit chou-fleur
- [ ] 1 brocoli
- [ ] 600 g de haricots verts
- [ ] 2 citrons
- [ ] 1 oignon
- [ ] 1 tête d'ail
- [ ] 2 bouquets de persil
- [ ] Roquette

ÉPICERIE

- [ ] 2 boîtes de pois chiches (400 g)
- [ ] 40 g de farine
- [ ] Cumin, paprika fumé
- [ ] Huile d'olive
- [ ] 40 g de chapelure
- [ ] Herbes de Provence
- [ ] Tahini (facultatif)
- [ ] Piques à brochettes

CRÉMERIE

- [ ] 1 yaourt nature
- [ ] Fromage frais pour la sauce (facultatif)

BON À SAVOIR

Cuisson, sécurité et mentions

Les temps et températures de ce document sont **indicatifs**. Ils varient selon le modèle d'air fryer, la puissance, la taille des paniers, la quantité, l'épaisseur et la température de départ des aliments. Vérifiez la cuisson avant de servir et, pour les produits du commerce, référez-vous toujours aux indications de l'emballage.

Pour les viandes et les poissons, la seule vérification fiable est la **température à cœur**, prise avec un thermomètre de cuisine au centre de la pièce la plus épaisse, sans toucher l'os.

Aliment	Température à cœur
Volaille (poulet, dinde, canard haché)	74 °C
Viande hachée (steak haché, boulettes, saucisses)	70 °C
Porc (filet mignon, côtes, échine)	63 à 70 °C
Poisson	63 °C
Restes réchauffés	bien chauds à cœur (74 °C)

✓ **Votre notice d'abord**
Les noms des modes (AIR FRY, MAX CRISP, ROAST, BAKE, REHEAT…), les fonctions SYNC et MATCH, les plages de température et les capacités dépendent de votre appareil. En cas de doute, la notice de votre modèle fait foi.

Bonus n°2 offert aux lecteurs du livre d'Augustin Marceau. Document réservé à un usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le diffuser publiquement.

Ninja, Dual Zone et FlexDrawer sont des marques de leurs propriétaires respectifs ; ce document n'est ni affilié ni approuvé par SharkNinja.

© Augustin Marceau. Tous droits réservés.