BNINA W LDIDA · RAMADAN 2027

Batch cooking du Ramadan : les essentiels à congeler

Ce qu'on prépare à l'avance, combien de temps ça se garde et comment le réchauffer, pour un ftour prêt en 20 minutes chaque soir.

LE PRINCIPE

Cuisiner 3 week-ends, souffler 30 jours

Pendant le Ramadan, le plus dur est la dernière heure avant le ftour. Le batch cooking consiste à préparer les bases et les feuilletés avant le mois, pour n'avoir chaque soir qu'à réchauffer, cuire et dresser.

QUOI PRÉPARER	QUAND	SE GARDE	COMMENT L'UTILISER
Base de harira ou de chorba (sans vermicelles ni liaison)	3 semaines avant	2 à 3 mois	Au frigo la veille, puis à la casserole ; ajoutez vermicelles et liaison à la fin
Briouates et bourek crus	2 à 3 semaines avant	2 mois	Sans décongeler, au four, à la poêle ou au air fryer : 3 à 4 min de plus
Msemen, baghrir et batbout cuits	2 semaines avant	2 mois	Directement à la poêle, sans décongeler
Boulettes de kefta crues	2 semaines avant	3 mois	Directement dans la sauce frémissante
Poulet mariné cru (en portions)	2 semaines avant	3 mois	Au frigo la veille, puis cuisson complète
Sauce tomate maison	3 semaines avant	2 à 3 mois	À la casserole, encore surgelée
Oignons émincés et revenus	3 semaines avant	3 mois	Directement dans la marmite
Coriandre et persil hachés en glaçons	3 semaines avant	3 mois	Le cube directement dans la soupe
Pois chiches cuits (en sachets de 200 g)	3 semaines avant	3 mois	Directement dans la soupe ou le tajine
Farce de briouates au poulet (cuite)	2 semaines avant	2 mois	Au frigo la veille, puis pliage et cuisson

PAS BESOIN DE CONGÉLATEUR

DOUCEUR	CONSERVATION
Chebakia	3 à 4 semaines en boîte hermétique, au sec
Sellou	3 à 4 semaines en boîte hermétique, au frais
Kalb el louz	1 semaine au frigo, ou 3 mois au congélateur en parts

LE PLANNING

Trois week-ends pour être prête

Week-end 1 · trois semaines avant

- [ ] Grandes courses d'épicerie sèche
- [ ] Bases de harira et de chorba : 2 à 3 marmites
- [ ] Sauce tomate, oignons revenus, pois chiches cuits
- [ ] Herbes hachées en glaçons

Week-end 2 · deux semaines avant

- [ ] Farces (poulet, viande hachée) puis briouates et bourek crus
- [ ] Msemen, baghrir et batbout
- [ ] Boulettes de kefta et poulet mariné
- [ ] Chebakia et sellou

Week-end 3 · la semaine d'avant

- [ ] Inventaire du congélateur et liste des 7 premiers ftours
- [ ] Courses de produits frais pour la première semaine
- [ ] Kalb el louz, à couper en parts et à congeler
- [ ] Rangement : soupes en bas, feuilletés à plat en haut

LES RÈGLES D'OR

Refroidir vite : laissez tiédir, puis mettez au froid dans les 2 heures. Répartissez les grandes quantités dans plusieurs boîtes pour qu'elles refroidissent plus vite.

Congeler à plat : les feuilletés sur une plaque, séparés, 2 heures au congélateur avant de les mettre en sachet. Ils ne collent pas entre eux.

Étiqueter tout : nom du plat, nombre de portions et date. Utilisez d'abord les plus anciens.

Décongeler au frigo, jamais à température ambiante, et ne recongelez pas un plat déjà décongelé.

Et pour la suite ?

Menus du ftour et du shour, listes de courses et Planner Ramadan sur **bninawldida.com**.