



LE "ONE POT"

C'EST QUOI ?

Le One Pot est une méthode de cuisson où tous les ingrédients sont cuits ensemble dans un seul contenant. Cette technique permet de préparer un plat complet, équilibré et savoureux avec un minimum de vaisselle et d'effort.

Quels sont les avantages ?



Gain de temps : préparation et cuisson rapides et moins de nettoyage.



Saveurs : les ingrédients cuisent ensemble, créant une harmonie de goûts.

Comment ça marche ?

1. Choisir une base :

Féculents : riz, pâtes, lentilles, quinoa.

Autres : légumes racines, patates douces.

2. Ajouter les ingrédients :

Protéines : viande, poisson, tofu, légumineuses.

Légumes frais, surgelés ou en conserve.

3. Liquide de cuisson :

Eau, bouillon, lait de coco, sauce tomate.

4. Épices et herbes :

Pour relever le plat selon vos envies (curry, paprika, herbes de Provence).

5. Cuire à feu doux :

Remuer occasionnellement pour éviter que ça accroche.

Exemples de One Pot

One Pot Pasta : pâtes, tomates, oignon, basilic, parmesan.

One Pot Riz Curry : riz, lait de coco, poulet, légumes, curry.

One Pot Chili : haricots rouges, maïs, tomates, épices.

One Pot Poulet Epinard : pâtes, filet de poulet, épinards frais ou surgelés, crème.

One Pot Curry Pois Chiche : chou pak choi, pomme de terre, pois chiche, lait coco, curry;

One Pot Nouilles au Bœuf : nouilles express, boeuf émincé, brocolis, sauce soja.

One Pot Chakchouka : ratatouille, œufs, épices.

Mon plat One Cocotte au four

Poulet fermier entier avec beaucoup de légumes différents et de pomme de terre.

Cuire au four le poulet pendant **1h30 à 180°C** (avec un couvercle) puis éteindre le four et laisser **refroidir porte fermée 1h**.

Décarcasser entièrement le poulet puis **faire un bouillon** avec les os et une garniture aromatique, **filtrer et faire cuire des pâtes dedans**.

Les avantages :

- Économique car le poulet entier est beaucoup moins cher au kg.
- Une seule utilisation du four.
- Rapide : 1h30 pour plusieurs repas.

Le résultat :

2 blancs, 2 avants cuisses, 2 pilons + un effiloché de poulet pour faire avec du riz + un bouillon pour faire avec des pâtes.