NOUVEAU MAGAZINE

CHAQUE DIMANCHE À 10H30
DÈS LE 15 NOVEMBRE

ADOPTEZ LA TENDANCE BATCH COOKING AVEC JUSTINE PILUSO

Elle a illuminé la 11e saison de *Top Chef* avec sa positive attitude. C'est maintenant sur téva que la bouillonnante **Justine Piluso** vient faire briller son talent, en initiant des foyers français au « batch cooking ».

C'est quoi le batch cooking ? L'art et la manière de cuisiner en une seule fois les menus de toute la semaine. Deux heures chaque dimanche pour mettre en boîte sept jours de repas, avec le sourire de Justine en prime ? C'est la charge mentale qui va nous dire merci !

La bonne nouvelle ? Les recettes de l'émission seront mises en ligne chaque semaine sur le site de **Cusineaz.com** !

Magazine hebdomadaire produit par Golden Network. Format : 26'.

5 QUESTIONS À JUSTINE PILUSO...

COMMENT EST NÉ CE PROJET ?

Cuisiner maison est le meilleur moyen pour manger sain et maitriser notre empreinte écologique, deux choses qui me tiennent à cœur et qui sont au centre des préoccupations de beaucoup de Français. Pourquoi cuisine-t-on de moins en moins ? Principalement parce que ça prend trop de temps. Le batch cooking est la meilleure solution pour régler ce problème et pouvoir manger du fait maison tout le temps. C'est révolutionnaire et il était temps d'en faire une émission !

POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE REJOINDRE TÉVA ?

On a beaucoup de points communs avec téva : on est cool et on essaye d'apporter de la joie, on aime le vert, la cuisine et les good vibes... on était fait pour se rencontrer ! Je me sens en accord avec cette chaîne pétillante, stimulante et aussi bienveillante. C'est un métier complètement nouveau pour moi, un gros challenge qui me sort de ma zone de confort... cachée en cuisine ! C'est juste la chaîne parfaite pour faire passer les messages que je veux faire passer : « Cuisinez et régalez-vous » !

QU'EST-CE QUE LE BATCH COOKING ?

Le batch cooking ça veut dire « cuisine en lot » en anglais. Le principe est simple : cuisiner en 2 heures tous les repas de la semaine, que l'on n'aura plus qu'à réchauffer ou finir de cuire en 5 à 10 minutes, le jour-même. L'idée de base c'est de profiter que le poste de travail soit prêt, que les plaques et le four soient chauds, que les ustensiles soient sales, pour cuisiner le plus possible, en une seule fois ! On crée des menus bien réfléchis pour préparer des plats variés, en rassemblant les préparations et les cuissons ! En fait, c'est le métier de chef de cuisine appliqué aux particuliers ! Nous on fait de la mise en place, les particuliers font du batch cooking !

COMMENT L'ÉMISSION VA-T-ELLE SE DÉROULER ?

Dans chaque épisode je pars à la rencontre d'une nouvelle famille pour une session de batch cooking personnalisée, adaptée à sa spécificité : une famille nombreuse, une autre végétarienne, une autre fois ce sera un père seul avec son ado en manque de junk food... Ils me feront part de leurs goûts en amont et je ferai de mon mieux pour créer un menu à leur goût et changer leurs mauvaises habitudes... s'ils en ont ! Après je débarque chez eux et on cuisine ensemble en 2 heures pour préparer tous leurs plats de la semaine ! Du partage, de la cuisine, du fun... la vie quoi !

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES PRÉVUES DANS L'ÉMISSION ?

L'idée est de proposer une cuisine familiale, pas compliquée à faire, avec des produits qu'on trouve facilement en saison et abordables, mais avec des petits twists qui vont nous faire prendre du plaisir avant tout ! Attention spoilers : pommes de terre rôties, burger de pois chiches sauce barbecue, chou-fleur rôti au thé vert, oignons caramélisés, sorbet mangue-banane...

À vos fourneaux !

© Jo ZHOU/TEVA / The Good Place @tgpguide