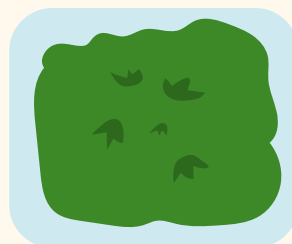
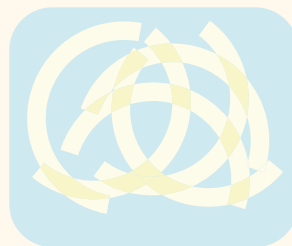
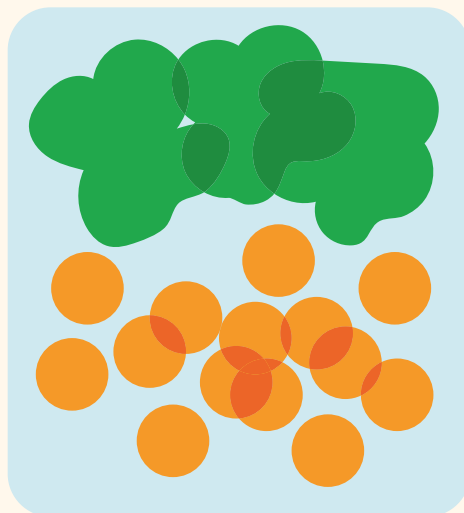
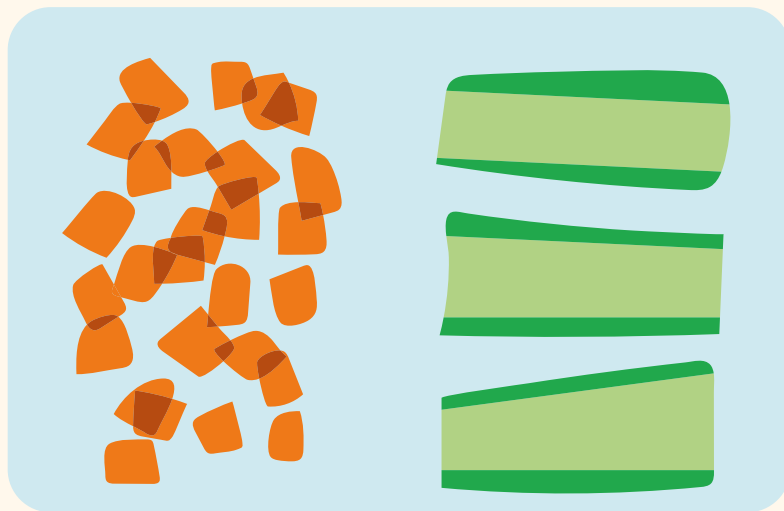


KAZIDOMI

Le guide du batch cooking

Édition automne !



Introduction

Si vous vous retrouvez régulièrement face à un frigo vide,
Si votre budget de livraisons à emporter ne fait que grimper,
Si vous laissez facilement pourrir vos légumes ,
Si vos ustensiles de cuisine prennent la poussière,
Si tous les soirs, vous sentez l'angoisse vous envahir lorsque vous vous demandez quel plat préparer rapidement pour le dîner,

Alors cet ebook est fait pour vous !

La clé pour une semaine saine et sereine de repas réside en 2 mots :
organisation et préparation.

Et pour cela, rien de mieux que le **batch cooking** !

Le batch cooking a l'avantage de convenir à tous les modes de vie, à tous les régimes alimentaires, et à tous les budgets.

Belle découverte et bonne mise en pratique,

Lucile Champy, coach santé Kazidomi



Sommaire

Introduction

LE BATCH COOKING, C'EST PARTI !

- Tout savoir sur le batch cooking
- Les avantages du batch cooking
- Batch cooking et meal prep, quelles différences?
- Nos conseils pour un batch cooking réussi

LES RECETTES DE L'AUTOMNE

Semaine A

- La shopping list
- Menus de la semaine
- Les préparations
- La To-do list de la semaine
- Le panier Kazidomi

Semaine B

- La shopping list
- Menus de la semaine
- Les préparations
- La To-do de la semaine
- Le panier Kazidomi

KIT PRATIQUE

- Guide de conservation
- Nos astuces pour conserver plus longtemps les produits frais
- Le point sur les ustensiles
- Par quoi remplacer...
- Les indispensables des placards

BONUS : NOTRE OUTIL DE PLANIFICATION

LES ASTUCES DE NOTRE EXPERTE VÉRONIQUE TABURIAUX

FAITES CONNAISSANCE AVEC KAZIDOMI

**Le batch cooking,
c'est parti !**



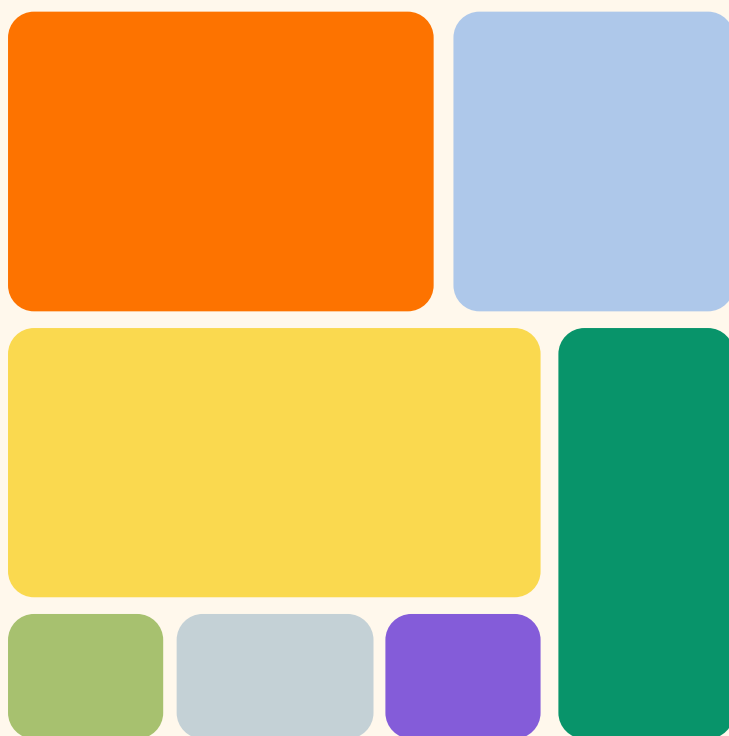
Tout savoir sur le batch cooking

Le batch cooking est une méthode de **planification** et de **préparation** des repas. Le terme anglais "batch cooking" renvoie au mot "batch" qui signifie "lot". Le batch cooking, c'est donc cuisiner en lot.

Cette méthode se prépare en deux étapes :

- Une première étape de **repérage des recettes** à réaliser et du **nombre de repas** à préparer (ce dernier varie en fonction de vos besoins : vous pouvez faire du batch cooking pour 2 jours comme pour 5 jours).
- Une deuxième étape **en cuisine** pour préparer vos menus. Vous préparez plusieurs recettes complètes ou simplement plusieurs ingrédients en grandes quantités. Vous n'aurez plus qu'à les réchauffer avant le repas.

Ainsi, quelques heures passées à cuisiner le weekend et c'est une sérénité retrouvée en semaine ! Les bases de vos menus seront déjà prêtes, et moins de 10 minutes de préparation vous suffiront pour finaliser vos assiettes au moment voulu.



**Afin de mener à bien votre batch cooking,
il est important de suivre ces quelques conseils :**

- Commencez par sélectionner les recettes en vous inspirant de ce que vous trouvez sur internet et les livres de recettes comme celui-ci. N'hésitez pas à choisir des recettes de saison.
- Comptez le nombre de repas qui nécessitent un batch cooking et déduisez vos sorties, restaurants et autres repas pris à l'extérieur pour éviter le gaspillage et gagner du temps en cuisine.
- Avant d'aller faire vos courses, rédigez votre shopping list en vérifiant que vous n'avez pas déjà l'ingrédient dans vos placards.
- Privilégiez les courses le weekend pour pouvoir vous mettre aux fourneaux dès le dimanche, lorsque vous avez un peu de temps devant vous.
- Ne rangez pas complètement vos courses, mettez-les sur vos meubles de cuisine en évidence, de manière à gagner du temps lorsque vous les cuisinerez le lendemain, car vous n'aurez pas à les chercher.
- Trouvez LE moment durant le weekend où vous êtes systématiquement chez vous. C'est ce moment qui vous servira de base pour faire votre batch cooking, et le pratiquer de manière régulière. Le dimanche en fin d'après-midi est généralement l'idéal car la plupart d'entre nous sommes toujours à la maison.
- Une fois cuisinés, rangez les plats selon le jour de consommation : les plats du lundi au mercredi pourront être conservés au frigo, tandis que les plats pour le reste de la semaine seront plutôt à conserver au congélateur.

Les avantages du batch cooking

Des soirées allégées et une sérénité retrouvée

Qui n'a pas connu l'angoisse du frigo vide ou le manque de motivation de faire quoi que ce soit à manger le soir, après une journée de travail bien remplie ? Grâce au batch cooking, vous savez que le menu est prêt pour la semaine, qu'il y aura toujours quelque chose dans le frigo, et qu'il n'y aura pas besoin de se poser l'éternelle question de "qu'est-ce que l'on mange ce soir ?" Un bon moyen d'alléger sa charge mentale !

Plus de temps pour vous ou pour votre famille

"Batcher", c'est regrouper et effectuer le même type de tâches ensemble, pour aller plus vite et donc gagner du temps. Avec le batch cooking, il vous suffira simplement, en temps voulu, d'assembler les aliments, de les assaisonner, éventuellement de les réchauffer. Au final, vous n'aurez pas besoin de plus de 10 minutes de préparation en cuisine durant la semaine. C'est du gain de temps que vous pourrez passer à faire une activité qui vous tient vraiment à cœur, comme du temps passé avec vos enfants ou une demi-heure rien que pour vous.





Moins de tentations de commander

Et oui, plus d'excuses pour commander une pizza, puisque vous aurez dans votre frigo des plats succulents qu'il suffira de réchauffer. C'est donc écologique, économique, et plus sain !

Plus de repas variés et équilibrés

Dans de nombreuses familles, il est compliqué de manger les fameux 5 fruits et légumes recommandés au quotidien. Le batch cooking est une bonne façon de vous organiser pour atteindre plus facilement cet objectif car vous aurez programmé vos menus à l'avance et fait en sorte qu'ils soient équilibrés.

De l'économie de temps, et d'argent

Puisque vos menus seront programmés et préparés à l'avance, vous achèterez uniquement ce dont vous avez besoin, ce qui permettra d'éviter les tentations inutiles et les achats impulsifs. Et plus besoin de perdre du temps à repasser en courses en urgence parce que les placards sont vides !

De chaudes retrouvailles avec le goût du "fait-maison"

Manger sain, frais et équilibré, ça n'a pas d'égal. Vous retrouverez le goût des vrais aliments sans additifs ni exhausteurs de goût, et votre organisme vous dira merci !

Moins de gaspillages

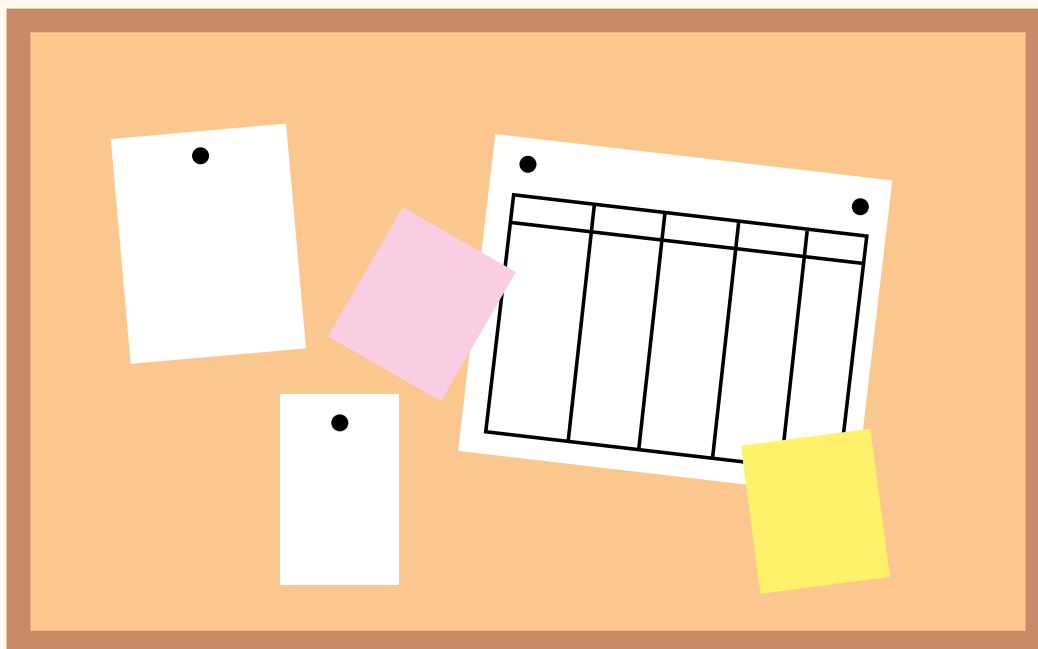
En planifiant vos repas à l'avance avec le batch cooking, vous n'utiliserez que les aliments dont vous avez réellement besoin, dans les bonnes quantités. Finis les aliments achetés "au cas où" qui finissent à la poubelle parce qu'ils sont périmés !

Exemple avec une recette
de **salade classique de quinoa et crudités** :

Meal prep	Batch cooking
Le jour de la préparation	
• On épluche et on coupe des crudités (par exemple : concombre, carottes, oignon rouge, tomates) • On égoutte et on rince les pois chiches • On cuit le quinoa • On verse chaque aliment en portions équitables dans des tupperwares. Ainsi, chaque tupperware est un mélange de tous les aliments	• On épluche et on coupe des crudités (par exemple : concombre, carottes, oignon rouge, tomates) • On égoutte et on rince les pois chiches • On cuit le quinoa • On verse chaque famille d'aliment dans un tupperware séparé
Pendant la semaine	
• On ajoute l'assaisonnement	• On prépare son assiette en assemblant les aliments dont on a envie • On ajoute l'assaisonnement
Commentaires	
Le repas est le même toute la semaine.	Le plat peut être différent puisqu'on assemble uniquement les aliments que l'on souhaite. Par exemple : • salade pois chiches /tomates le lundi • salade quinoa/concombre/oignon rouge le mardi • Hummus maison avec les restes de pois chiches le mercredi

Au final, chaque méthode est intéressante, tout dépend de vos objectifs et de votre mode de vie !

Nos conseils pour un batch cooking réussi



Anticipez, c'est la clé

Investissez dans un tableau ardoise ou un semainier magnétique à coller sur votre frigo. Ils vous permettront de prévoir vos menus à l'avance et de vous organiser en amont. Un batch cooking réussi se prépare à l'avance, et non dans les rayons du supermarché !

Prenez une petite heure le samedi pour chercher des idées de plat et composez votre liste de courses

Choisissez des recettes pertinentes

Le but est de vous simplifier la vie, pas de la compliquer ! Mettez de côté les recettes avec 30 ingrédients et les cuissons à rallonge, faites au plus simple. Essayez de mutualiser des recettes qui ont des cuissons et des ustensiles en commun pour gagner du temps, voire des aliments en commun. Par exemple, si vous avez prévu de faire cuire des pois chiches, vous pouvez alors vous dire que vous ferez à la fois des pois chiches rôtis au four, un hummus, et que vous en réserverez pour une salade ou pour des falafels maison.

Investissez dans des ustensiles de qualité

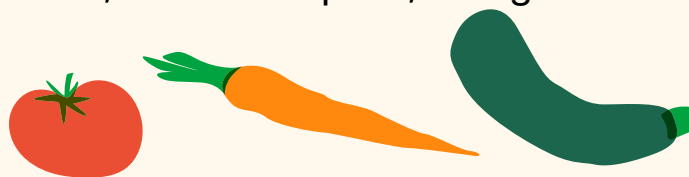
Râper les carottes, couper les courgettes, éplucher les oignons... Et si vous gagniez du temps avec un robot ménager pour aller plus vite ? Pensez également aux cuiseurs vapeur pour tout faire cuire en même temps.

Ne pensez pas que recettes, pensez bases

Contrairement au meal prep, vous n'êtes pas obligé(e) de partir sur des recettes complètes. Vous pouvez très bien vous dire que vous partez sur des bases d'aliments :

1. Une à trois bases de légumes :

tomates, carottes râpées, courgettes rôties



2. Une à trois bases de féculents :

riz complet, patates douces, pâtes complètes



3. Une à trois bases de protéines :

lentilles corail, tofu, oeufs

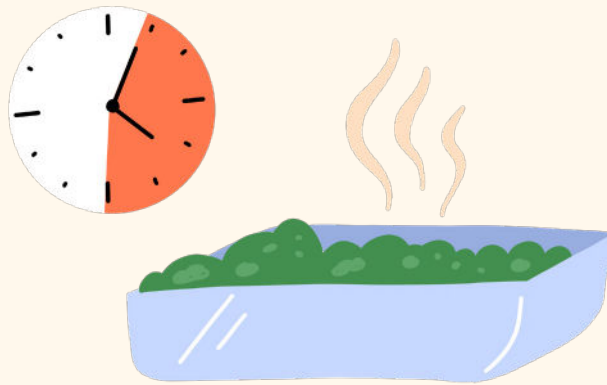


Ce sont ces bases qui vous permettront d'inviter la diversité dans votre assiette car vous n'aurez qu'à assembler les aliments ensemble, ou les mixer, les faire cuire, les manger en salade, etc.

Le robot multifonction, le meilleur allié du batch cooking



Pour râper, trancher, mixer, émulsionner, pétrir ou presser, rien ne vaut un robot multifonction dans sa cuisine ! C'est le meilleur moyen de gagner du temps lors de sa préparation de plats. Nous nous sommes alliés à Magimix pour proposer à nos membres un bon de réduction sur l'ensemble de leurs gammes avec le code. Cliquez [ICI](#) pour plus d'informations !



Faites preuve de générosité dans les proportions

Augmenter les proportions, c'est en effet augmenter le nombre de plats réalisés sans augmenter le temps de préparation, pas mal non ? De plus, si vous avez surévalué vos quantités, vous pourrez toujours congeler le surplus.

Faites preuve d'un peu de patience une fois les aliments cuits

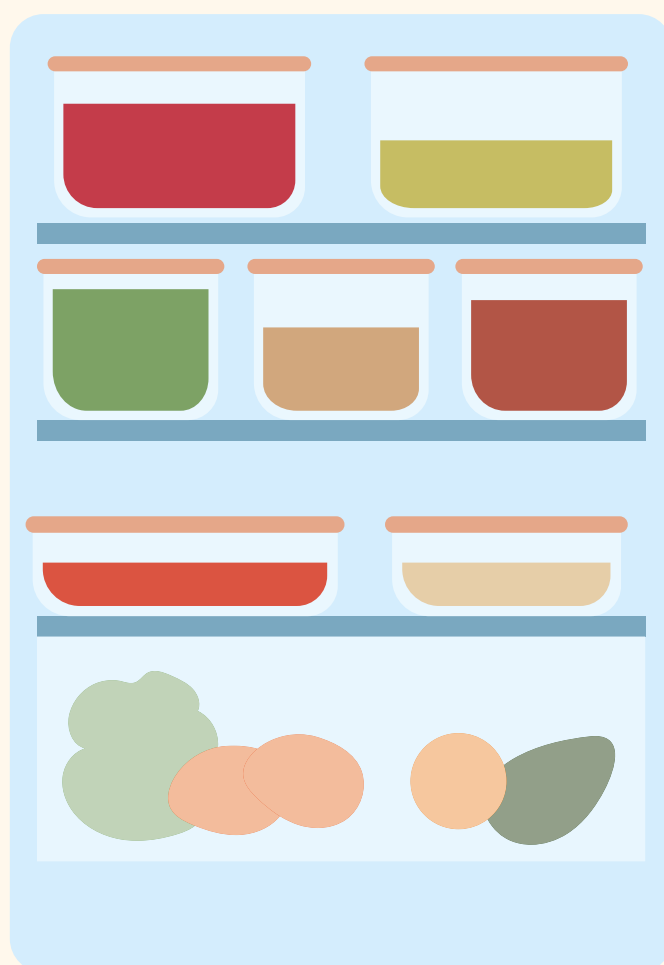
Ne mettez pas vos aliments encore chauds dans des tupperwares ni dans le frigo, surtout s'ils sont encore chauds. Vous risqueriez non seulement de perturber la chaîne du froid de votre réfrigérateur (et donc d'augmenter le risque de prolifération bactérienne), mais aussi de faire migrer des particules de matières plus ou moins nocives dans votre nourriture.

Utilisez des contenants de qualité

Le verre évite ces risques de migration de particules dans vos aliments. Veillez à ce que vos tupperwares soient bien hermétiques pour éviter le risque de prolifération bactérienne. Et si vous n'avez pas assez de tupperwares, vous pouvez toujours opter pour des charlottes en tissu ou des emballages écologiques qui recouvriront vos bols et assiettes.

Consommez vos aliments dans un ordre précis

Tous les aliments ne se conservent pas de la même durée. Par exemple, les protéines végétales se cuisinent facilement à l'avance, mais les viandes et poissons seront à consommer en priorité car ils se conservent moins bien. Pensez à bien trier votre frigo pour ranger les aliments les plus fragiles au niveau de vos yeux de manière à ne pas les oublier.



Les recettes de l'automne



Semaine A

Lundi	Mardi	Mercredi
Pâtes crèmeuses de tofu et brocolis	Burger de quinoa et lentilles corail	Nouilles Soba à la japonaise
Jeudi		Vendredi
Champignons farcis aux tomates séchées		Dhal de lentilles corail

- 400g de tofu fumé
- 100 g de tofu soyeux
- 3 brocolis
- 13 gros champignons de Paris
- 2 grosses carottes
- 1 chou rouge
- 2 poignées épinards
- 1 bocal d'edamame
- 1,5 mug de quinoa cru (son poids triple à la cuisson)
- 1 mug de lentilles corail (leur poids triple à la cuisson)
- 1 paquet de nouilles Soba
- 1 paquet de fusilli épeautre
- 300ml lait de coco
- 250g de tomates concassées
- 6 tomates séchées bio
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail

- 1 échalote
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c.à soupe de pâte miso
- 2 c.à.s de farine de pois chiche + 3 c. à s.
- 1 c.à.s de levure maltée
- 25g de substitut végétal de parmesan Pimp My Salad
- Paprika
- Cumin
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel
- Poivre
- Huile de coco
- Huile d'olive
- Sauce tamari
- 1 morceau de kombu
- 1 c.à soupe de tamari

La liste Kazidomi

Scannez le QR code ou cliquez [ici](#) pour retrouver la liste des produits alimentaires disponibles sur Kazidomi utilisés pour cette semaine A



Place au batch cooking !

Étape 1 : Préparation des bases pour la semaine

1. **Laver et couper** les brocolis, le chou rouge et 1 champignon en lamelles, les 2 carottes en rondelles. Les faire cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes.

2. **Rincer** le quinoa, le faire cuire 15 minutes dans deux fois son volume d'eau.

3. Rincer les lentilles corail, les faire cuire 15 minutes dans deux fois leur volume d'eau.

4. **Éplucher et hacher :**

- l'échalote
- les oignons
- les gousses d'ail

5. **Retirer les pieds** des 12 champignons et les **hacher**. Faire chauffer ces pieds de champignons dans de l'huile d'olive dans une poêle avec 1 échalote et les tomates séchées. Saler légèrement et saupoudrer de piment, avant de laisser cuire à nouveau 5 minutes.

Une fois que tout est prêt, laisser les aliments refroidir et les placer chacun dans un tupperware séparé.

Étape 2 : La To-Do liste de la semaine

LUNDI

Pâtes crémeuses au tofu et brocoli



10 minutes



10 minutes



4 personnes

Du batch cooking

Les bouquets d'1 brocoli

1 oignon ciselé

En plus

400g de tofu fumé

1 paquet de fusilli épeautre

30 cl de crème végétale noix de cajou

1 c. à soupe de sauce tamari

Recette

Porter une grande casserole d'eau à ébullition, et faire cuire les fusillis pendant 8 minutes.

Pendant ce temps, sortir un oignon de ses tupperwares de batch cooking et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Couper le tofu en cubes et une fois l'oignon doré, l'ajouter dans la poêle avec les bouquets d'1 brocoli et la sauce tamari.

Faire dorer pendant 5 minutes puis ajouter la crème de cajou

Une fois les pâtes prêtes, les égoutter et les verser dans un saladier.

Ajouter la sauce et mélanger.

MARDI

Burger de quinoa & lentilles



10 minutes



20 minutes



4 à 6 personnes

Du batch cooking

1 mug de quinoa cuit

1 mug de lentilles corail cuites

Les bouquets d'1 brocoli

1 oignon ciselé

En plus

2 c.à.s de farine de pois chiche

1 c.à.s de chapelure de riz (ou 3 c.à.s de farine)

1 c.à.s de levure maltée

Le jus d'un demi-citron

Sel et poivre

Recette

Mixer tous les ingrédients ensemble (le quinoa, le brocolis, l'oignon, la farine de pois-chiches, la chapelure de riz, la levure maltée, le jus de citron et les épices), en veillant à ne pas mixer la préparation complètement afin de garder une bonne consistance.

Former des petits palets et enfourner à 180° pendant 20min (ou à la poêle dans un filet d'huile d'olive).

Pendant ce temps, faire réchauffer à l'huile d'olive les restes de chou rouge et y verser de la coriandre qui serviront d'accompagnement

Vous pouvez également accompagner ces délicieux burgers healthy d'une purée d'avocat

MERCREDI

Nouilles Soba à la japonaise



10 minutes



10 minutes



4 personnes

Du batch cooking

Les bouquets d'1 brocoli
Des morceaux de carottes
Les lamelles d'1 champignon
Des fines tranches de chou
rouge
1 oignon ciselé
1 gousse d'ail ciselée

En plus

Des edamame
100 g de tofu soyeux
Huile de coco
1 paquet de nouilles Soba
Epices : sel, poivre et paprika

Pour la soupe miso

3 verres d'eau
1 c.à soupe de pâte miso
5 shiitake sec mixés en
poudre
1 morceau de kombu
1 c.à soupe de tamari

Recette

Préparer la soupe miso : dans une casserole, faire dorer l'oignon et l'ail dans un filet d'huile de coco. Ajouter le morceau de kombu, le tamari, le shiitake, la pâte miso et les 3 verres d'eau. Laisser mijoter durant 10 minutes.

Dans une autre casserole, porter à ébullition de l'eau et y verser les nouilles.

Couper le tofu en cubes

Une fois les nouilles prêtes, les essorer puis les assembler dans une assiette creuse avec la soupe miso, les légumes et les cubes de tofu.

JEUDI

Champignons farcis aux tomates séchées



10 minutes



20 minutes



4 à 5 personnes

Du batch cooking

les 12 gros champignons de Paris restants, sans leurs pieds

1 mug de quinoa cuit

1 échalote déjà épluchée et émincée

En plus

6 pétales de tomates séchées bio

25g de substitut végétal de fromage

2 càs d'huile d'olive

1 pincée de piment de Cayenne

Sel

Recette

Préchauffer le four à 180°C.

Laver les champignons

Faire réchauffer le haché de pieds de champignons, échalote, et tomates séchées.

Éteindre le feu et ajouter le quinoa cuit et le substitut végétal de fromage.

Remplir chaque champignon avec la farce.

Enfourner pendant 20 minutes.

VENDREDI

Dhal de lentilles corail



5 minutes



20 minutes



4 personnes

Du batch cooking

Le mug restant de quinoa cuit

les 2 mugs restants de
lentilles corail

Le restant de brocolis

1 oignon ciselé

3 gousses d'ail ciselé

En plus

250g de tomates concassées

300ml lait de coco

2 poignées épinards

2 cc sel

1 cs cumin

1 cs paprika

200-300ml eau

Recette

Faire fondre un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons. Ajouter les gousses d'ail, et les épices. Laisser cuire quelques instants.

Ajouter les lentilles, le quinoa, les tomates concassées, le lait de coco, le brocoli et un peu d'eau. Bien mélanger puis laisser mijoter 20 minutes en remuant.

À la fin de la cuisson, ajouter les pousses d'épinards. Mélanger bien.

Semaine B

Lundi		Mardi
Courge de butternut grillée au fromage de chèvre, canneberges et graines de courge		Salade d'automne à la patate douce et aux figues
Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tartelettes au butternut et oignon rouge	Tofu bowl	Gaufres aux patates douces

2 courges butternut
1 bûche de fromage de chèvre
2 blocs de tofu nature
6 patates douces
2 salades vertes
2 oignons rouges
2 carottes
300 g de choux de Bruxelles
2 poignées de chou kale
4 figues
1 citron
1 pâte brisée
30g de noisettes
4 cuillères à soupe de crème de fromage vegan

240 ml de boisson d'avoine
150gr de farine épeautre
1 poignée de canneberges
1 poignée de graines de courge
Tahini
2 c. à soupe de miel
Huile d'olive
Paprika
Ail en poudre
Sel marin
Poivre
1c. à café de poudre à lever

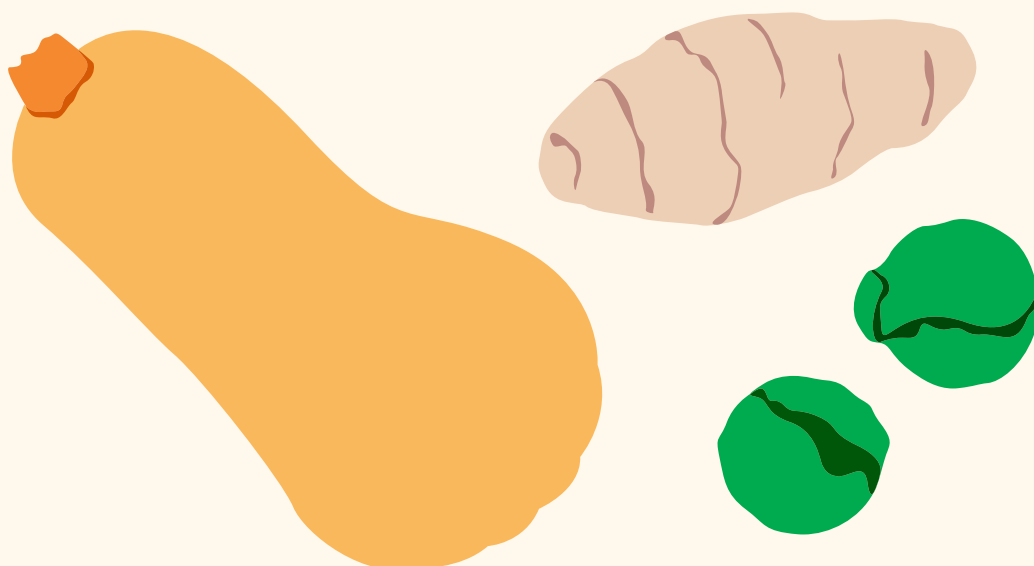
La liste Kazidomi

Scannez le QR code ou cliquez [ici](#) pour retrouver la liste des produits alimentaires disponibles sur Kazidomi utilisés pour cette semaine A



Étape 1 : Préparation des bases pour la semaine

1. **Préchauffer** le four à 180°C.
2. **Peler** les 2 courges, les **couper** en lanières et retirer les pépins.
3. Laver, éplucher et couper les patates douces en morceaux.
4. Prélever la moitié des lanières de courge et les déposer sur l'un des côtés d'une plaque de cuisson, en les aspergeant d'huile d'olive, de sel et de miel. Prélever la moitié des morceaux de patates douces et les verser de l'autre côté de la plaque de four, en les arrosant d'huile d'olive, de paprika, sel et poivre. Les faire **cuire** 40 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.



5. Placer le reste des morceaux de courges et de patates douces dans le cuit-vapeur, en veillant à bien les séparer les uns des autres, et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien cuits.
6. **Éplucher et couper** les 2 carottes, les choux de Bruxelles et le chou kale, les arroser d'huile d'olive et de paprika et les enfourner pendant 10 minutes à 200 degrés
7. Pendant ce temps, **couper** le tofu en dés et le faire rissoler à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner à votre convenance et faire tout refroidir
8. **Rincer et préparer** les salades vertes.
9. Mettre tout dans des tupperwares séparés et conserver au frais

Étape 2 : La To-Do liste de la semaine

LUNDI

Courge de butternut grillée au fromage de chèvre, canneberges et graines de courge



5 minutes



15 minutes



3 personnes

Du batch cooking

Les lanières de courge grillées

En plus

1 bûche de fromage de chèvre

1 poignée de canneberges

1 poignée de graines de courge

poivre & sel

Recette

Préchauffer le four à 180°C. Faire réchauffer les lanières de courge grillées. Y faire dorer également les graines de courge.

Transvaser le tout dans une assiette creuse. Parsemer de canneberges.

Émietter le fromage de chèvre par-dessus.

MARDI

Salade d'automne à la patate douce et aux figues



5 minutes



20 minutes



4 personnes

Du batch cooking

La moitié des patates douces
rôties au four

Salade verte

En plus

4 figues

30g de noixettes

Sauce

2 càs d'huile d'olive

1 càc de miel

1 càc de moutarde

Recette

Préchauffer le four à 180 degrés.

Couper les figues en quartiers et ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de miel pour les faire cuire 5 à 7 minutes au four.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les noixettes et assembler le reste des ingrédients en salade

Sortir les figues du four et les ajouter à la salade.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol.

Ajouter le tout à la salade.

MERCREDI

Tartelettes au butternut et oignon rouge



10 minutes



20 minutes



3 à 6 personnes

Du batch cooking

Les lanières de courge
butternut cuites vapeur

Salade verte

En plus

2 oignons rouges

4 cuillères à soupe de crème
de fromage vegan

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 pâte brisée

Recette

Couper en petites lanières les 2 oignons rouges, en mettre un de côté et faire rissoler l'autre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Une fois cuit, l'ajouter avec la courge dans un mixeur avec les épices (sel, poivre, ail) et la crème de fromage vegan.

Mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

Avec un peu d'huile de coco, graisser légèrement vos plats à tartelettes.

Découper la pâte brisée en parts égales et proportionnellement à vos plats à tartelettes.

Placer la pâte dans les moules à tartelettes.

Répartir équitablement le mix de butternut dans vos plats à tartelettes.

Superposer les lanières de l'oignon rouge restant. Poivrer.

Enfourner le tout 20 minutes à 200° jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée

Retirer du four et laisser refroidir. Servir avec une salade verte

JEUDI

Tofu bowl



5 minutes



0 minutes



3 à 4 personnes

Du batch cooking

Les restes de patates douces
rôtis au four

Choux de Bruxelles rôtis
au four

Kale rôti au four

Carottes rôties au four

Les cubes de tofu rissolés

En plus

2 c. à soupe d'huile d'olive

85 g de tahini

60 ml d'eau

jus d'½ citron

1 cuillère à café d'ail en
poudre

Recette

Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile, le tahini, l'eau, le citron et l'ail en poudre.

Disposer les légumes dans un saladier et y ajouter la vinaigrette.

Bien mélanger puis servir

VENDREDI

Gaufres aux patates douces



5 minutes



0 minutes



3 à 4 personnes

Du batch cooking

Les morceaux de patates
douce vapeur

Salade verte

En plus

2 c. à soupe d'huile d'olive

240 ml de boisson d'avoine

150gr de farine épeautre

1 c. à café de poudre à lever

1 c. à café de sel

Recette

Écraser les morceaux de patate douce en purée avec l'huile d'olive et le lait d'avoine.

Ajouter la farine d'épeautre, la poudre à lever et le sel.

Mélanger jusqu'à la formation d'une pâte à gaufres.

Faire chauffer le gaufrier, le huiler et y faire cuire une à une les gaufres.

Servir avec les toppings de votre choix et une salade verte

Quelques inspirations pour vos toppings :

Poêlée de champignons

Épinards/chèvre frais

Compotée d'oignons rouges

Chèvre/noix/miel

Hummus

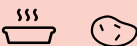
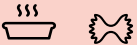
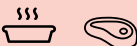
Ratatouille

Guacamole

Guide de conservation



	Plats	Réfrigérateur	Congélateur
	Salade prête à consommer	3 à 4 jours	✗
	Légumes riches en eau (tomates, concombres, etc.)	2 jours	✗
	Légumes racine (carottes, betteraves, etc.)	3 à 4 jours	✓
	Choux	4 à 5 jours	✓
	Soupes de légumes	5 jours	✓
	Légumes poêlés	5 jours	✓
	Légumes rôtis	5 jours	✓
	Champignons crus entiers	3 à 4 jours	✓
	Champignons crus coupés	1 à 2 jours	✓
	Champignons poêlés	1 à 2 jours	✓
	Sauce tomate cuisinée	3 à 4 jours	✓
	Pommes de terre cuites à l'eau	24 heures	✗
	Pommes de terre sautées	2 jours	✗
	Purée de pommes de terre	2 jours	✗
	Légumineuses cuites	5 à 7 jours	✗
	Riz complet cuit	5 à 7 jours	✗
	Riz blanc cuit	5 jours	✓

	Plats	Réfrigérateur	Congélateur
	Pâtes cuites	5 jours	✗
	Gratins de légumes sans crème ni beurre	5 jours	✓
	Gratins de légumes avec crème ou beurre	2 à 3 jours	✗
	Gratins de pomme de terre (dauphinois, Parmentier,...)	2 à 3 jours	✗
	Gratins de pâtes	3 à 4 jours	✗
	Gratin de viande	3 à 4 jours	✓
	Quiches et tartes	2 à 3 jours	✓
	Mijotés	3 à 4 jours	✓
	Gaufres	3 jours	✓
	Pâte à crêpes	2 jours	✓
	Crêpes cuites	3 à 4 jours	✓
	Pâtisserie avec produits laitiers et œufs	3 à 4 jours	✓
	Compote de pomme	7 jours	✓
	Yaourt maison	10 jours	✗
	Blanc d'œuf cru	7 jours	9 mois
	Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours	4 mois

	Plats	Réfrigérateur	Congélateur
	Oeufs durs	1 semaine	✗
	Oeufs préparés cuits	✗	✗
	Crème fraîche	3 à 5 jours	Possible, mais la matière grasse se sépare de l'eau
	Lait animal	3 à 5 jours	Possible, mais la matière grasse se sépare de l'eau
	Préparations à base d'œufs et/ou crème	2 à 3 jours	✗
	Sauce béchamel	2 à 3 jours	✗
	Viande hachée crue	1 jour	✓
	Plat cuit à base de viande hachée	3 jours	✓
	Volaille cuite	3 à 4 jours	✓
	Viandes grillées	4 à 5 jours	✗
	Viandes en sauce	3 à 4 jours	✓
	Plat cuisiné à base de poisson	1 à 2 jours	Si cru, oui Si cuit, selon les ingrédients
	Crustacés cuits	1 à 2 jours	✓ à décortiquer en amont
	Coquillages cuits	1 à 2 jours	✓ à décortiquer en amont

Autres conseils

Utilisez des récipients adaptés et bien hermétiques

Pour être efficace, le réfrigérateur ne doit pas être trop plein. Laissez donc de l'espace entre les denrées pour que l'air circule

Dans votre frigo, consommez vos aliments dans un ordre précis, en commençant par les aliments ou les plats les plus fragiles

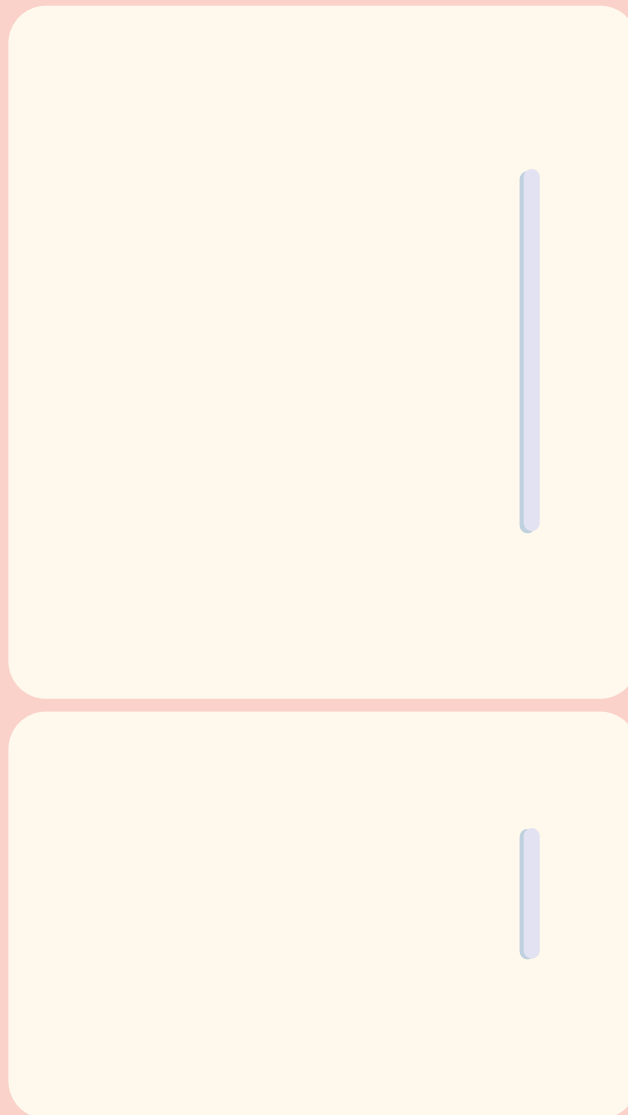
Laissez refroidir vos plats avant de les mettre au réfrigérateur

Avant de mettre à congeler un plat fait maison, collez une étiquette avec la date

Ne congelez jamais d'aliments décongelés

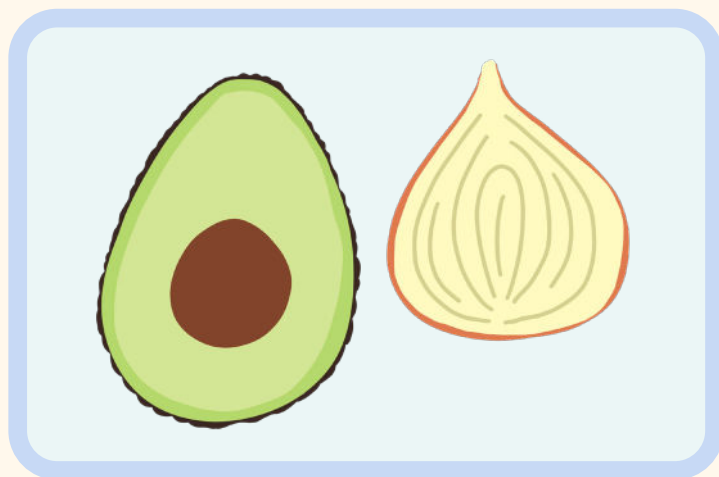
En cas de doute, utilisez vos sens : la vue et l'odorat vous aiguilleront rapidement !

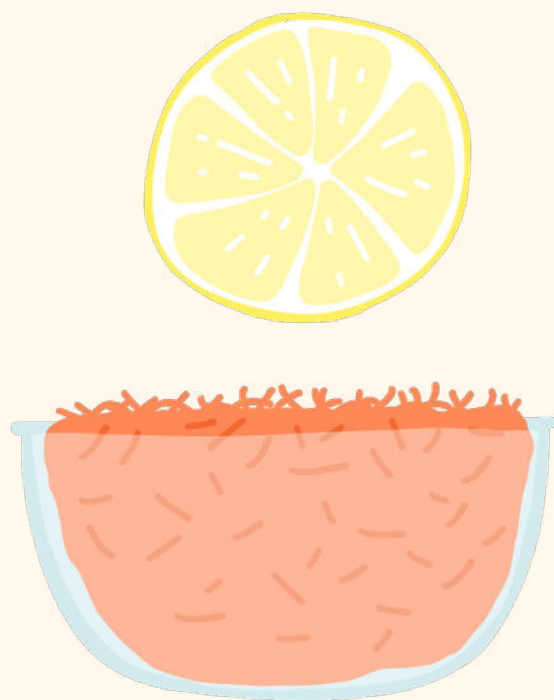
Lorsque vous congelez des liquides, ne les remplissez pas à ras bord et évitez les récipients en verre car le récipient pourrait éclater



Nos astuces pour conserver plus longtemps vos produits frais

- **Évitez certains mélanges de fruits** : Les pommes et les bananes sont ceux qui émettent la quantité de gaz éthylène la plus élevée, ce sont donc surtout ceux qu'il faut isoler.
- Pour éviter qu'ils ne noircissent, conservez vos **avocats** avec un **oignon** coupé dans un tupperware hermétique au frigo.
- Enveloppez votre **pain** dans un **torchon**, avant de le mettre dans sa corbeille ou dans une boîte hermétique, à côté d'une pomme coupée en deux. Elle favorisera l'humidité et ralentira l'assèchement du pain et fera gagner au moins 3 jours à votre pain.
- Conservez votre raisin dans un **tupperware** pour éviter le contact avec l'air.
- Enroulez la **tige des bananes** avec un Bee's Wrap pour les conserver fraîches plus longtemps.
- Mettez un **bouchon de liège** coupé en deux dans la **corbeille de fruits** afin d'éviter qu'ils ne mûrissent trop vite : le liège absorbera l'humidité et évitera l'invasion de moucheron qui détestent cette odeur. Changez les bouchons de liège toutes les semaines.
- Des restes de salades de fruits ou de légumes ? Arrosez-les de **jus de citron**, riche en acide citrique, pour éviter qu'ils ne s'oxydent et ne brunissent.
- Mettez les **herbes** dans un **bac à glaçons**, ajoutez de l'huile et conservez-les au congélateur.





- Conservez les **pommes de terre** avec les **pommes** pour les empêcher de germer.
- Conservez la salade avec des feuilles de **papier absorbant** pour absorber l'humidité dans un sac de congélation ou un grand sac en silicone. La salade restera croquante bien plus longtemps.
- Trempez les **fruits rouges** avec quelques gouttes de **vinaigre blanc** diluées dans de l'eau froide, avant de bien les sécher et de les placer dans un tupperware avec de l'essuie-tout, au frigo.
- Coupez les **feuilles des légumes racines** pour éviter que leurs fanes déshydratent les légumes et accélèrent leur décomposition. Les couper permet donc de diminuer la perte d'humidité pour augmenter leur période de conservation.
- Lavez et ciselez vos **herbes aromatiques** avant de les enfermer dans une boîte hermétique et de les congeler pour être tranquille pendant 6 mois.
- Une fois vos **carottes râpées**, arrosez-les de jus de citron avant de les mettre au frigo. Elles garderont de prime leur belle couleur orangée
- Épluchez vos **gousses d'ail** et conservez-les dans un tupperware, recouvertes d'huile. En bonus, vous pourrez déguster une délicieuse huile parfumée !

DDM, DLC, comment s'y reconnaître?

Lorsque vous triez vos produits alimentaires en revenant des courses, pensez systématiquement à vérifier les dates de péremption apposées sur l'emballage. Il en existe deux différentes :

- **La DLC (Date Limite de Consommation)** est une limite à respecter impérativement car si la date est passée, cela peut engendrer des risques sur la santé. Ce sont surtout les produits frais à mettre au frigo qui sont concernés. Sur l'étiquette, la DLC est accompagnée de la mention « à consommer jusqu'au... »
- **La DDM (Date de Durabilité Minimale)** n'est pas une limite à respecter impérativement car elle ne présente pas de risques bactériologiques pour le consommateur. Toutefois, lorsque la date est dépassée, cela entraîne une perte au niveau organoleptique et nutritionnel : le goût, la couleur, la saveur est altérée, tout comme la richesse en nutriments de l'aliment. Les produits concernés sont surtout les produits secs, en conserve, ou UHT¹. Sur l'emballage, la DDM est accompagnée de la mention : « à consommer de préférence avant... »

N'hésitez pas à vous inspirer du slogan de l'association **Too Good Too Go** qui lutte contre le gaspillage alimentaire :



Utiliser vos sens est l'un des meilleurs indicateurs pour détecter si le produit est toujours consommable.

Chez Kazidomi, on lutte tous les jours contre le gaspillage !

Et pour ce faire, on n'a pas trouvé mieux que de lui dédier un filtre sur notre site. Rendez-vous sur Kazidomi pour profiter de produits toujours aussi bons et toujours aussi sains, mais avec une DLC et un prix réduit !

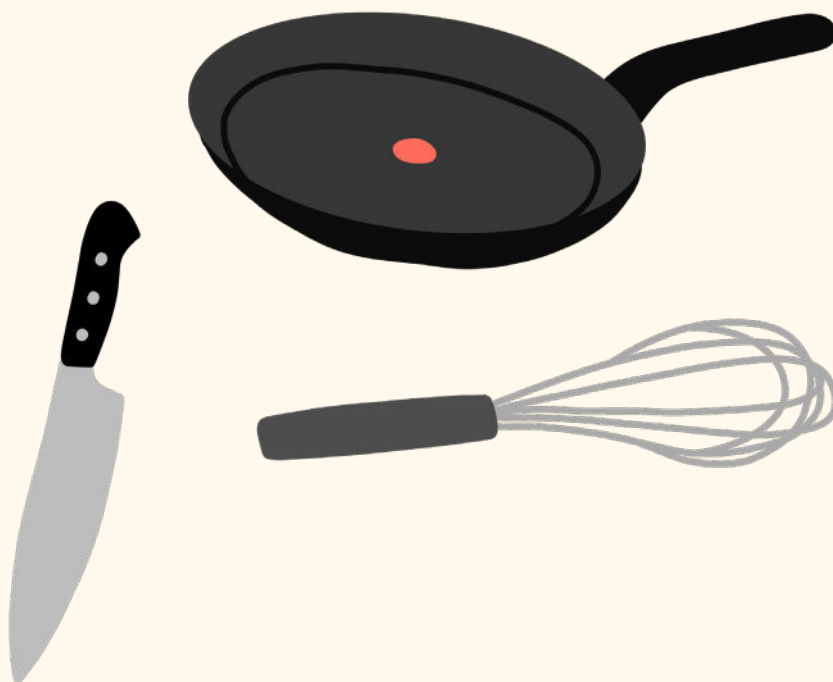
1. Stérilisation par élévation à haute température pendant un temps très court.

Le point sur les ustensiles

L'avantage du batch cooking, c'est que vous n'avez pas besoin d'être un grand chef, ni d'avoir la cuisine d'un grand chef !

Faites au plus simple et avec ce que vous avez déjà chez vous, par exemple :

- Des bols, saladiers, tupperwares hermétiques et/ou boîtes en métal
- Des fouets, couteaux, ciseaux,
- Un four, et des moules
- Des poêles
- Un robot mixeur
- Un cuit-vapeur ou un Vitaliseur



Pourquoi adopter un vitaliseur ?



Le Vitaliseur, c'est la Rolls Royce des cuits vapeur !

Sa cuisson à la vapeur douce permet de ne jamais dépasser les 95°

Son dôme permet de garder les aliments "vivants" en préservant leur goût et surtout leurs vitamines et minéraux qu'on perd en plus grandes quantités avec la cuisson à la poêle, au four ou dans l'eau bouillante

Son tamis est pensé pour une rapidité de cuisson incomparable

Les graisses, toxines et pesticides de l'aliment sont éliminées dans l'eau de cuisson

Il est fabriqué à partir d'Inox 18/10, un matériau sain, de qualité et durable, qui s'adapte à tout type de chaleur : cuisson gaz, induction, électricité, etc.

Le Vitaliseur est donc totalement aligné à nos valeurs de santé et d'environnement, c'est pourquoi nous nous sommes alliés avec la marque pour proposer à tous non membres une remise sur tout achat d'un Vitaliseur !

Rendez-vous sur cette page pour en savoir plus

Nos produits préférés zéro déchet à retrouver sur Kazidomi

Bento hermétique



Box en acier inoxydable isotherme



Film alimentaire végétal



Emballages alimentaires écologiques



Sacs silicone réutilisables



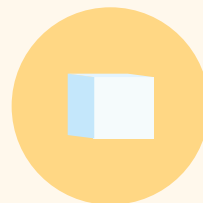
Par quoi remplacer...

Vous souhaitez suivre une recette mais vous il vous manque un ingrédient important ? Pas de panique, ne laissez pas tomber, il existe des substituts à tout !



1 oeuf =

- ½ banane mixée
- 60 g de compote de pommes
- 50 g de yaourt
- 50 g de purée de pommes de terres
- 50 g de purée de courges
- 50 g de purée de carottes
- 1 c. à soupe de bicarbonate + 1 c. à café de vinaigre
- 3 c. à soupe d'aquafaba (jus de pois chiches cuits)
- Poudre alternative oeuf Naturgreen

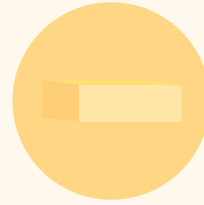


100g de sucre blanc =

- 100 g de sucre de coco
- 100 g de sucre complet
- 100 g de sirop d'érable
- 100 g de xylitol (recette crue)
- 50 g de xylitol (recette cuite)
- 85 g de miel
- 75 g de sirop d'agave

**100g de farine blanche =**

- 100 g de farine d'épeautre
- 100 g de farine de seigle
- 100 g de farine d'orge bisé
- 100 g de flocons d'avoine, d'épeautre ou de sarrasin mixés
- 50 g de farine de châtaigne + 50 g de farine de riz
- 50 g de farine de sarrasin + 50 g de farine de riz
- 50 g de poudre de noix + 50 g de fécule

**100g de beurre =**

- 100 g de purée d'oléagineux (amande, cacahuète, cajou...)
- 100 g de purée d'avocats
- 100 g de purée de fruits (bananes, poires, etc.)
- 80 g d'huile d'olive
- 80 g d'huile de coco

**1 sachet de levure =**

- 1 sachet de levure chimique = 1 c. à café de bicarbonate + 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de bicarbonate + 1 c. à café de vinaigre de cidre

Tableau de conversion

De nombreuses recettes que vous pouvez trouver sur internet ou dans votre bibliothèque utilisent des mesures différentes, et il peut être difficile de s'y retrouver. Aidez-vous de ces tableaux pour convertir !

Équivalences L/ml	
1 L	1000 ml
3/4 de L	750 ml
1/2 L	500 ml
1/4 de L	250 ml
1/8 de L	125 ml
1/10 de L	100 ml
1 c. à café	5 ml
1 c. à soupe	15 ml
1 pincée	1 ml

Équivalences tasse/ml	
1/4 de tasse	50 ml
1/2 de tasse	120 ml
3/4 de tasse	175 ml
1 tasse	240 ml
1 tasse 1/4	300 ml
1 tasse 1/2	757 ml
1 tasse 3/4	625 ml

Équivalence ml/g					
ML	Farine	Fécule	Sucrant	Cacao	Riz
25 ml	12,5 g	12,5 g	12,5 g	12,5 g	20 g
50 ml	25 g	25 g	25 g	25 g	40 g
100 ml	50 g	50 g	50 g	50 g	80 g
150 ml	75 g	75 g	75 g	75 g	120 g
200 ml	100 g	100 g	100 g	100 g	160 g
250 ml	125 g	125 g	125 g	125 g	200 g

Différence entre le poids cru et poids cuit des féculents

Les céréales			
Nom	Poids cru	Poids cuit	Facteur
Blé	35 g	80 g	2,3
Pâte complète (al dente)	35 g	67 g	1,9
Boulgour	35 g	158 g	4,5
Couscous	35 g	98 g	2,8
Orge mondé	35 g	95 g	2,7
Petit épeautre	35 g	63 g	1,8
Nouille de riz	35 g	77 g	2,2
Quinoa blond	35 g	122 g	3,5
Riz basmati	35 g	110 g	3,1
Riz rouge	35 g	70 g	2
Sarrasin	35 g	108 g	3,1
Sorgho	35 g	91 g	2,6

Les céréales			
Nom	Poids cru	Poids cuit	Facteur
Pois chiche	35 g	75 g	2,1
Lentille corail	35 g	98 g	2,8
Lentille verte	35 g	83 g	2,4
Petit pois (surgelés)	35 g	85 g	1

Les tubercules			
Nom	Poids cru	Poids cuit	Facteur
Patate douce (grillée)	100 g	85 g	0,85

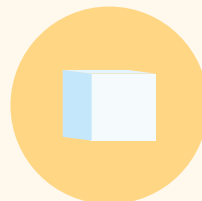
Les indispensables des placards

Ces aliments sont la base d'un batch cooking réussi car chaque semaine, une fois que vous aurez acheté vos produits frais, ils vous permettront de varier les saveurs tout en vous permettant de rester dans l'équilibre nutritionnel.



Les ingrédients de base

- Boissons végétales (amande, avoine, soja, coco, etc.)
- Farines (blé complet, épeautre, châtaigne, sarrasin, pois chiches, etc.)
- Céréales (pâtes complètes, quinoa, sarrasin, riz basmati, etc.)
- Légumineuses (lentilles corail, pois chiches, haricots rouges, etc.)
- Levure de boulanger
- Oeufs



Les sucres

- Sucre de coco
- Sirop d'agave
- Sirop de yacon



Les matières grasses

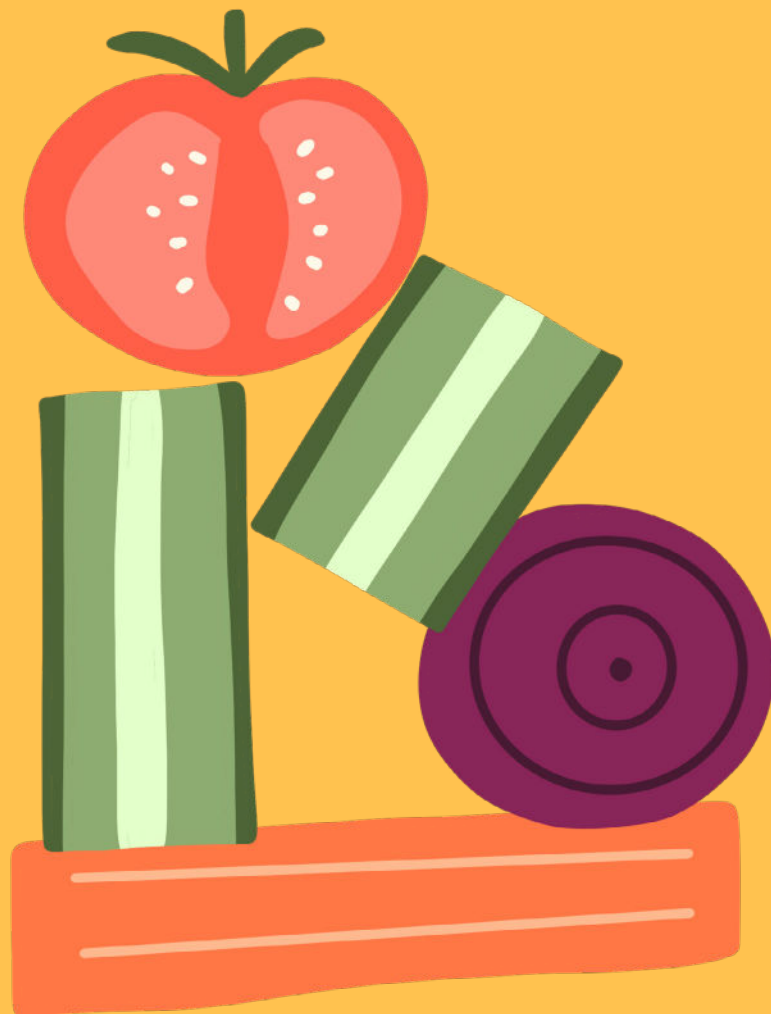
- Crème de coco
- Huile de coco
- Huile d'olive
- Oléagineux (amandes, noix, pécan, noisettes, etc.)
- Huile d'assaisonnement : colza, chanvre, cameline, etc.



Les condiments & épices

- Sel marin, fleur de sel
- Cannelle
- Vanille en poudre
- Paprika
- Curcuma
- Curry
- Cumin
- Coriandre
- Poivres
- Herbes de Provence
- Vinaigre de cidre non pasteurisé
- Vinaigre de vin
- Moutarde
- Coulis de tomates
- Tomates pelées ou concassées
- Olives

Bonus : Notre outil de planification



Mon meal plan de la semaine

Liste de courses	
À acheter	Déjà dans ma cuisine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner						
Déjeuner						
Dîner						

Ma to-do list		
Légumes à préparer	Les céréales/légumineuses à préparer	Les protéines à préparer

Les astuces de notre experte Véronique Taburiaux



Véronique Taburiaux est directrice engagée et passionnée
de l'EAVD, l'École de l'Alimentation Vivante et Durable.
C'est l'une de nos expertes en nutrition santé.

Elle partage avec nous ses astuces pour gagner du temps en cuisine.
N'hésitez pas à les mettre en pratique dans vos nouvelles résolutions
batch cooking !

Le batch cooking façon vivante pour la rentrée !

Véronique Taburiaux, Directrice passionnée et engagée de l'École d'Alimentation Vivante et Durable (EAVD), nous partage ses trucs et astuces en cuisine pour une rentrée aussi efficace que saine et vitalisante !

Ca y est ! L'été touche déjà à sa fin et le mois de septembre rime avec le retour à l'école et au travail. La vie s'accélère et vous vous demandez peut-être comment vous organiser pour économiser votre temps en cuisine tout en conservant des habitudes alimentaires saines et équilibrées.

Bonne nouvelle ! L'alimentation vivante est idéale pour le batch cooking car elle propose des principes de cuisine et de conservation des aliments qui vous permettront de vous organiser à l'avance et d'anticiper facilement vos repas pour plusieurs jours.

Avant tout, clarifions le concept d'« alimentation vivante ». Il s'agit d'un ensemble de méthodes en cuisine qui permettent de consommer les aliments à leur plein potentiel, c'est-à-dire hautement riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et antioxydants. On mange principalement cru, germé, fermenté, bio, de saison, local et durable. Au travers de ce « style » de cuisine, on vise à préserver notre santé, mais également à la régénérer !

Pour en savoir plus sur le monde du Vivant, c'est par [ici](#) !

Cela vous semble compliqué ? Eh bien, non ! Découvrez dans la suite de cet article, les cinq conseils de Véronique pour manger vivant au quotidien, même quand on a peu de temps en cuisine :

1. Anticipez le trempage et la germination de vos céréales et légumineuses

Les aliments germés sont de véritables petites bombes nutritionnelles et énergétiques et occupent le haut du classement au niveau vitalité et bénéfices pour notre santé.

Découvrez comment vous lancer dans la germination dans notre article de blog sur le sujet [ici](#).

Une fois vos céréales et légumineuses germées, cuisez-les à la vapeur, indiquez sur votre contenant la date limite de consommation (estimée) et conservez-les au frigo. Il ne reste plus qu'à vous servir lorsque vous souhaitez vous composer une assiette. Vous pouvez les consommer dans les 3-4 jours après cuisson.

Petit conseil pour les végétariens et végétaliens : combinez des céréales et légumineuses afin de bénéficier de tous les acides aminés essentiels (AAE) et de manger équilibrer.

2. Ayez toujours des légumes crus ou cuits à la vapeur douce prêts dans votre frigo

On ne le dira jamais assez, la base d'une alimentation saine est de manger varié ! Une assiette équilibrée est constituée de 50% de légumes (au moins 4-5 différents).

Si vous le pouvez, fournissez-vous chez un maraîcher de votre région. Rendez-vous sur place ou optez pour l'achat en ligne de paniers bio directement livrés dans votre quartier pour gagner du temps.

Pré-coupez vos légumes, certains peuvent être légèrement cuits à la vapeur pour les rendre plus digestes, et disposez-les dans des récipients en verre ou en inox pour 3-4 jours au frigo. Quand l'heure de manger est arrivée, complétez généreusement votre assiette de céréales/légumineuses avec votre assortiment de légumes variés.

3. Préparez vos sauces vierges à l'avance

Les sauces vierges sont réalisées à partir de bonnes huiles crues que vous pouvez facilement préparer à l'avance et sortir du frigo au besoin pour ajouter des saveurs à vos assiettes composées et les rendre irrésistiblement délicieuses.

On vous divulgue ici notre secret de préparation.

Chaque sauce crue contient :

2 càs/pers. d'huile végétale **1^{ère} pression à froid**



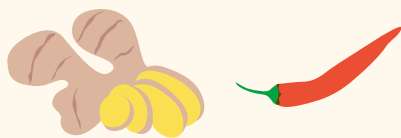
olive, sésame, argan, noix,
colza, etc.

un salant



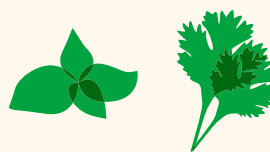
fleur de sel, tamari, miso, olives,
tomates séchées coupées en
petits morceaux, etc.

une touche piquante



poivre noir, gingembre,
ail, oignon/échalote, piment
rouge, etc.

des herbes aromatiques



persil, coriandre, basilic,
menthe, etc.

Il ne vous reste plus qu'à laisser libre cours à votre imagination pour réaliser des sauces plus succulentes les unes que les autres.

En fonction de vos combinaisons vous pourrez leur donner différentes tonalités : plutôt potagère, méditerranéenne, orientale, thaï... Le nombre de possibilités est infini !

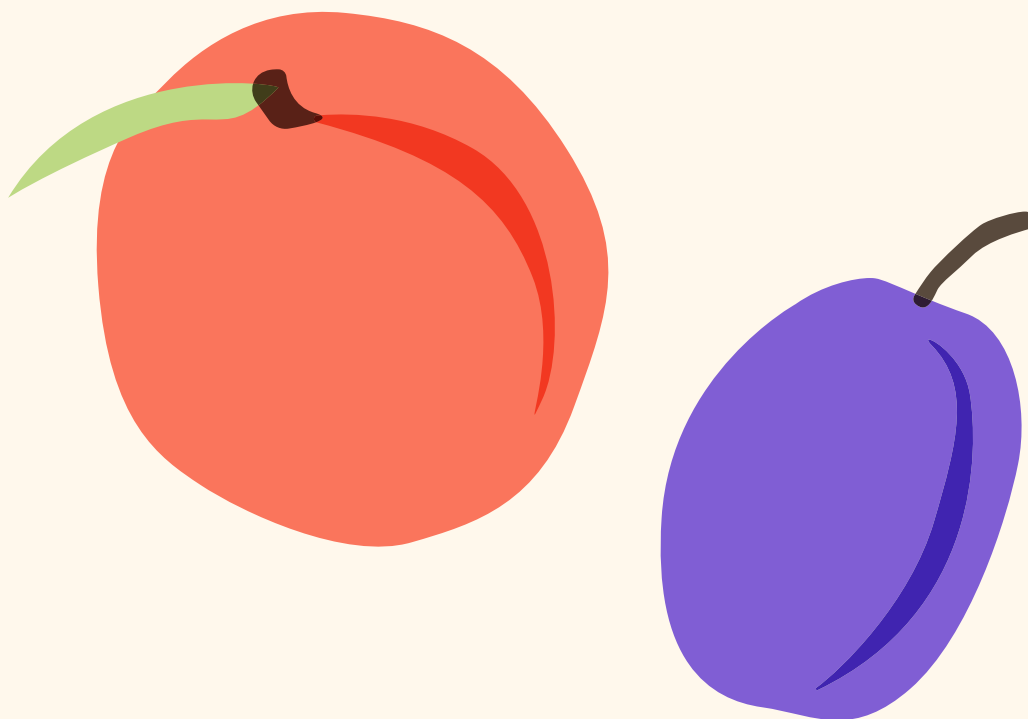
4. Intégrez des petits déjeuners ou goûters vivants à vos habitudes alimentaires

Le principe des petits déjeuners (ou goûters) vivants est extrêmement simple et rapide ! Il consiste à mixer au blender (idéalement au Vitamix) des oléagineux trempés 12h et bien rincés (amandes, noix, macadamia, pécan...) à raison d'½ tasse par personne avec des fruits de saison bien mûrs (un fruit par personne).

Vous pouvez éventuellement ajouter un peu d'eau de source pour obtenir une crème bien lisse ou édulcorez avec un peu de miel cru ou de sucre complet de canne pour donner une touche plus sucrée.

Agrémentez d'un ou deux fruits de saison coupés en lamelles ou en salade et le tour est joué !

Découvrez notre recette de crème noix de cajou à la pêche, salade de prunes à la fleur d'oranger [ici](#).



5. Consommez des aliments lactofermentés

La lactofermentation est un principe de conservation ancestral qui fait partie intégrante de l'alimentation vivante. Elle présente l'avantage de n'utiliser aucune énergie (pas besoin de disposer vos bocaux au frigo) et d'augmenter significativement les bienfaits nutritifs des aliments conservés.

C'est une méthode simplissime qui vous demandera à peine quelques heures de préparation pour plusieurs bocaux que vous pourrez ensuite conserver et consommer pendant des mois. Pour les légumes, il vous faudra donc des bocaux en verre à fermeture mécanique, de l'eau, du sel... et c'est tout ! Au bout de 4 à 6 semaines, la fermentation les aura sublimés, les rendant bien croquants et riches en nutriments.

Il ne vous restera plus qu'à consommer quotidiennement quelques cuillères de légumes lactofermentés pour bénéficier de tous leurs bienfaits sur votre santé !



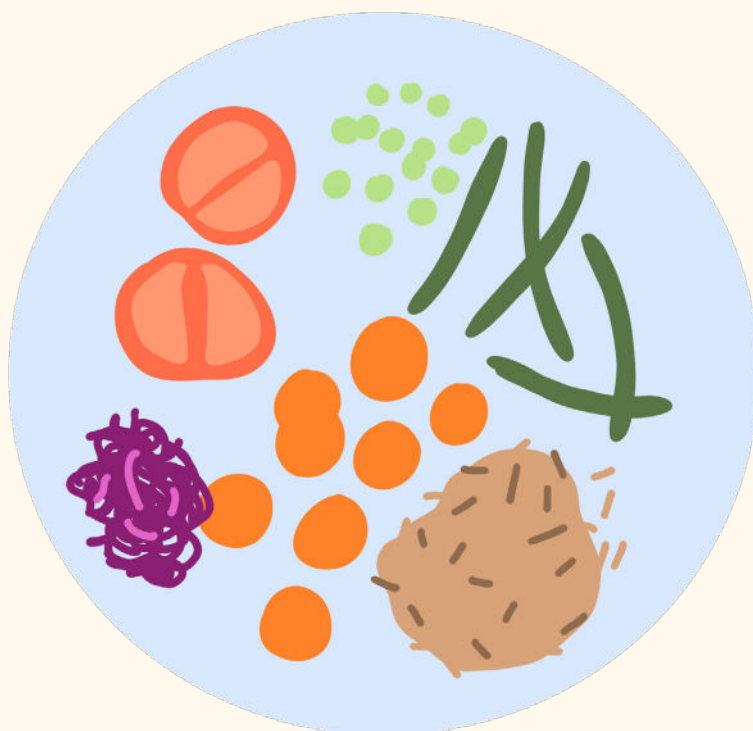
Nous espérons que ces quelques astuces vous motiveront à aborder la rentrée plus sainement et sereinement. Notre dernier conseil : un changement à la fois ! Par exemple, commencez par apporter une petite touche de vivant dans chacune de vos assiettes. Vous verrez que cela fera déjà une belle différence dans votre quotidien.

Pour en savoir plus sur l'alimentation santé, vivante et durable, rejoignez la communauté de l'EAVD sur :

Instagram

Facebook

Newsletter





Faites connaissance avec Kazidomi

C'est en 2016 qu'**Emma** décide de se lancer dans l'aventure de l'entrepreneuriat et de fonder la start-up Kazidomi.

Son but ? Démocratiser l'achat de produits sains.

Kazidomi, qui signifie "**Comme chez soi**" en latin, est un e-shop de produits bio et bons pour la santé, et ce au meilleur prix. Sur le site Kazidomi, vous pouvez trouver des milliers de produits alimentaires, des cosmétiques, des produits d'entretien, mais aussi de nombreux produits pour la maison et des compléments alimentaires pour prendre soin de votre santé...

Shopper les yeux fermés ? C'est maintenant possible avec Kazidomi, où tous les produits sont sélectionnés par une équipe de personnes bien averties sur la nutrition et ils respectent une **charte** très pointue que nous avons rédigée à l'aide de **professionnels de la santé**, notre armée d'experts.

En plus d'offrir ce qu'il y a de plus sain pour vous, Kazidomi rend la vie plus facile grâce à son système de **courses en ligne**. Votre commande est livrée chez vous dans les meilleurs délais : une solution rapide et efficace !

Mais ce n'est pas tout : Kazidomi fonctionne avec un **système d'adhésion**. Ce business model particulier permet de faire d'importantes économies sur vos achats. En moyenne, nos clients économisent **300 euros par an** ! Nous avons également notre propre marque de produits pour proposer les prix les plus attractifs le plus souvent possible. De l'alimentation aux cosmétiques en passant par les articles zéro déchet, nous avons à cœur de développer des produits de qualité, validés par notre experte santé interne, aux prix les plus abordables.

À bientôt sur Kazidomi