

# Planning Batch Cooking - Semaine 4

Janvier 2026 • Préparez tout le dimanche

## Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Poulet Basquaise	70 min	
Mardi	Galette de tomates à la croûte de sarrasin	60 min	
Mercredi	Salade de poulet tzatziki	15 min	
Jeudi	Soupe de pommes de terre au four	65 min	
Vendredi	Coq au vin	75 min	
Samedi	Gâteau aux carottes	65 min	
Dimanche	Poulet au miel et à la moutarde à l'Instant Pot	30 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

# Liste de Courses

## Viandes

- 6 tasses de chou haché (½ tête)
- 1/4 de tasse de persil haché
- ½ tasse de noix de pécan hachées, pour décorer
- Morceaux de bacon de 12 onces, coupés en petits morceaux
- 1 livre de viande de bœuf, coupée en morceaux de 1½ pouce
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 1 poulet entier, environ 4 livres, coupé en 8 morceaux
- 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d...

## Légumes

- 1 livre (454 grammes) de tomates mûres, de préférence ...
- 1 oignon jaune
- 4 carottes
- 3 tasses de carottes finement râpées (4-5 grandes carot...
- 1 poivron vert
- 1 boîte de 28 oz. de tomates en dés
- 1 boîte de 8 oz. de sauce tomate
- 6 tasses de bouillon de légumes

## Produits frais

- 2/3 de tasse (60 grammes) de gruyère râpé
- 1 gros œuf
- 4 gros œufs, légèrement battus
- 8 oz. de fromage à la crème, ramolli
- 6 cuillères à soupe de beurre salé, ramolli
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 yaourt grec (environ 150g)
- Fromage feta émietté (facultatif)

## Épicerie

- 1/4 de tasse (60 millilitres) d'huile d'olive
- 1/4 de tasse (30 grammes) de farine de sarrasin
- 1/2 cuillère à café de sel fin, divisée
- 3/4 de tasse (90 grammes) de farine de blé entier pour p...
- 1/8 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 lb. de haricots verts surgelés
- 1/2 cuillère à soupe de paprika fumé

## Fruits

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ⅔ tasse de compote de pommes non sucrée\*.
- ¾ tasse de raisins secs dorés, facultatif
- 2 ou 3 pommes de terre nouvelles
- 1 jus de citron

## Autres

- 1/2 petite échalote, émincée
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau glacée
- 1 cuillère à soupe d'eau, plus si nécessaire
- 1 cuillère à café de feuilles de thym frais, plus d'a...
- 4 cloves garlic
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1 ½ cuillère à café de levure chimique

□ Envie d'un planning 100% personnalisé ?

Modifiez les recettes à votre goût • Vos préférences alimentaires respectées • Allergies exclues

[masterclass.cookup.com](https://masterclass.cookup.com)

