

# Planning Batch Cooking - Semaine 5

Janvier 2026 • Préparez tout le dimanche

## Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Mayonnaise	20 min	
Mardi	Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes	50 min	
Mercredi	Gratin dauphinois	65 min	
Jeudi	Sandwichs polonais au jambon et au concombre	15 min	
Vendredi	Coq au vin	75 min	
Samedi	Soupe au fromage et au brocoli	55 min	
Dimanche	Le beurre d'amande maison	2 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

## Viandes

- 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, ép...
- 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards frais légèrement...
- 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- 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
- 2 tasses (475 ml) d'eau, ou de bouillon de poulet à faib...

## Légumes

- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement mou...
- 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates...
- 2 carottes moyennes (6 onces au total), pelées et coupé...
- Une boîte (14,5 onces) de tomates en dés sans sel ajout...
- 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 carotte, à partir de l'extrémité épaisse, pelée et...

## Produits frais

- 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que...
- 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 8 onces de fromage Gruyère
- 2 tasses de crème épaisse
- 2 tasses de lait entier
- 3 cuillères à soupe (45 g) de beurre non salé
- 3 tasses (700 ml) de lait entier

## Épicerie

- 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d...
- 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée
- 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo...
- Sel fin (facultatif)
- Sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de farine

## Fruits

- 2 ou 3 pommes de terre nouvelles
- 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold

## Autres

- 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem...
- Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
- 1 tasse de vin rouge
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue
- 2 feuilles de laurier séchées
- 1 cuillère à café de feuilles de thym frais
- 300g à 400g d'amandes entières (crues, non salées, ave...

## 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)