

Planning Batch Cooking - Semaine 6

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Recette des pommes au four	50 min	
Mardi	Tonique à la lavande	20 min	
Mercredi	Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)	10 min	
Jeudi	Tofu au sel et au poivre	60 min	
Vendredi	Poulet épice au bacon et aux dattes, cuit à l'air libre	35 min	
Samedi	Gâteau aux carottes	65 min	
Dimanche	Samosas au fromage et au poulet	60 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 6 tasses de chou haché (½ tête)
- 1/4 de tasse de persil haché
- ½ tasse de noix de pécan hachées, pour décorer
- 1 livre de poitrines ou de cuisses de poulet désossées ...
- 4 onces de bacon (environ 4 fines lanières), haché
- 6 dattes Medjool, dénoyautées et grossièrement hachées
- Feuilles de persil plat frais hachées ou échalotes tran...
- 1/4 de tasse de noix de pécan hachées, facultatif

Légumes

- 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
- Salade verte, pour servir (facultatif)

Produits frais

- 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
- 200 g de feta (en gros cubes)
- Sel (avec parcimonie, la feta est salée)
- 2 cups fromage râpé (Gouda doux ou mozzarella)

Épicerie

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 lb. de haricots verts surgelés
- 1/2 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tasses de farine tout usage
- ½ cuillère à café de sel
- 1 tasse de sucre brun foncé

Fruits

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ⅔ tasse de compote de pommes non sucrée*.
- ¾ tasse de raisins secs dorés, facultatif
- 4 grosses pommes à cuire, telles que Rome Beauty, Golden...
- 1 citron, coupé en deux

Autres

- 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
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade moulue
- ½ cuillère à café de gingembre moulu

Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookup.com

