

Planning Batch Cooking - Semaine 7

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Frites de patates douces à la friteuse	20 min	
Mardi	Cajun Spaghetti	40 min	
Mercredi	Keftedakia (boulettes de viande à la grecque)	45 min	
Jeudi	Muffins chocolat-banane ultra moelleux	30 min	
Vendredi	Galette de tomates à la croûte de sarrasin	60 min	
Samedi	Pain perdu classique	10 min	
Dimanche	Crème brûlée - Le grand classique des bistrots	65 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1 livre de bœuf haché, de préférence 80 % de viande m...
- 1/2 tasse de persil plat frais haché (feuilles et tiges ...)
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche hachées
- 450 g de saucisse andouille ou saucisse fumée, coupée e...
- 3 c. à café d'ail haché
- 375 ml de bouillon de poulet

Légumes

- 1 livre (454 grammes) de tomates mûres, de préférence ...
- 1 oignon jaune moyen (8 onces), râpé ou réduit en poud...
- 4 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 1 petite patate douce (environ 8 onces), pelée
- 1 œuf bio (taille L)
- 1 tasse de poivron rouge coupé en dés
- 3 c. à soupe de concentré de tomate

Produits frais

- 2/3 de tasse (60 grammes) de gruyère râpé
- 1 gros œuf
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 1 cuillère à soupe de lait (n'importe lequel)
- 4 gros œufs
- 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle
- 50cl de Crème Liquide (ou 25cl de crème et 25cl de lait...)

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 de vinaigre blanc distillé
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

Fruits

- 1 citron, coupé en quartiers
- 2 grandes bananes très mûres

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...
- 1/2 tasse de chapelure ordinaire ou de panko
- 1 Demi Gousse de Vanille
- peu de Cassonade
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookup.com