

Planning Batch Cooking - Semaine 8

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Sous-salade italienne	45 min	
Mardi	Poulet à la Moambé	45 min	
Mercredi	Moelleux au chocolat	33 min	
Jeudi	Soupe de légumes maison	35 min	
Vendredi	Entrecôte à la poêle	50 min	
Samedi	Gaufres multi-céréales (Multi-Grain Waffles)	45 min	
Dimanche	Tonique à la lavande	20 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- Une entrecôte d'une livre, d'environ 1 1/2 pouce d'épaisseur
- 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morceaux)
- 1 1/2 once de jambon de charcuterie (environ 4 tranches),...

Légumes

- Gousses d'ail écrasées (facultatif)
- 2 oignons moyens, coupés en dés
- 3 gousses d'ail pressées
- Boîte de 170 g de concentré de tomates
- 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés
- 1 pinte (10 onces) de tomates cerises ou raisins, coupée en dés
- 1/4 de petite tête de laitue iceberg (7 onces au total),...
- 1/4 d'oignon rouge moyen (2 onces au total), finement tranché

Produits frais

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- ½ tasse (125g) de beurre de cacahuète naturel
- 4 onces de fromage provolone en tranches, coupées en carrés
- 2 tasses de babeurre
- 2 gros œufs, légèrement battus
- 70 g (3oz/ ⅓ cup) de beurre non salé

Épicerie

- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre, comme l'huile d'arachide
- Sel marin en flocons, pour servir
- 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de palme rouge biologique
- sel selon le goût (environ 1 cuillère à café)
- 1/2 petit pain italien (6 à 7 onces au total), coupé ou non
- 1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Fruits

- 1/4 de tasse de tranches de piments bananes marinés
- 1 citron, coupé en deux

Autres

- Thym frais, romarin et/ou sauge (facultatif)
- 1 pouce (2,5 mm) de racine de gingembre, râpée
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 tasse (237ml) d'eau
- Une boîte d'olives noires tranchées (2,25 oz), égouttées
- 1 1/2 once de pepperoni en tranches (environ 4 tranches),...
- 1 1/2 once de salami en tranches (environ 4 tranches), coupé ou non
- 1/2 cuillère à café d'origan séché

Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookup.com

