

Planning Batch Cooking - Semaine 9

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Velouté de pommes de terre et poireaux (crémeux et doux)	40 min	
Mardi	Crêpes	30 min	
Mercredi	Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic	35 min	
Jeudi	Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)	10 min	
Vendredi	Barres chocolatées croustillantes	20 min	
Samedi	Petits pains baguette faits maison	32 min	
Dimanche	Cocktail Mojito	5 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1 petite échalote, finement hachée

Légumes

- 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée
- 12 onces de tomates cerises ou de tomates raisins, coupé...
- 3 pommes de terre moyennes (type chair farineuse)
- 2 poireaux (parties blanches et vert clair)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (optionnel)
- 700 ml de bouillon de légumes ou de volaille
- 3 tomates bien mûres

Produits frais

- 4 gros œufs
- 1 1/4 tasse de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- 1 livre de tortellini au fromage frais ou surgelés
- 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)
- 20 cl de crème fraîche ou crème végétale
- 1 c. à soupe de beurre ou d'huile d'olive
- 180 g de beurre de cacahuète

Épicerie

- 1 1/2 cuillère à café de sucre
- Pincée de sel
- 1 tasse de farine tout usage
- 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
-  1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
- 2 cuillères à café de sucre fin
- 2 à 3 onces de club soda, divisé, selon le goût

Fruits

- 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- 1 citron vert

Autres

- 1 livre d'asperges, extrémités ligneuses coupées ou ca...
- 1/4 de tasse de pignons de pin
- 1/2 tasse de basilic frais tassé
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- 2 onces de rhum léger
- Brin de menthe, pour la garniture
- Garniture : branche de romarin, ciboulette ou persil
- 200 g de flocons d'avoine

 **Envie d'un planning 100% personnalisé ?**

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

masterclass.cookhup.com

