

Planning Équilibré - Semaine 4

Janvier 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Keftedakia (boulettes de viande à la grecque)	45 min	
Mardi	Pain perdu classique	10 min	
Mercredi	Gâteau au pudding au Nutella au micro-ondes	5 min	
Jeudi	Eru	60 min	
Vendredi	Smoothie Banane & Avoine à la Cannelle - réconfort du matin	5 min	
Samedi	Recette de crème glacée à la noix de coco	30 min	
Dimanche	Tempura de légumes surgelés croustillants	40 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Liste de Courses

Viandes

- 1 kg viande
- 1 kg peau de bœuf
- 1 l d'eau environ pour cuire la viande
- 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

Poissons

- 300 grammes de poisson fumés
- 300 grammes de crevettes séchées

Légumes

- 2 cuillères à café de Chili aux oignons croquants
- 2 cuillères à soupe de féculle de maïs
- 3 tasses de légumes mélangés surgelés, comme des peti...
- 1/2 tasse d'oignon jaune coupé en dés (1 petit oignon)
- 150 grammes de feuilles de eru/ fumbwa ou 400 grammes de ...
- 1.800 grammes d'épinards ou waterleaf découpés conge...
- 2 cuillères à café d'ail ou plus selon le goût facult...
- 1 oignon jaune moyen (8 onces), râpé ou réduit en poud...

Produits frais

- 1 gros œuf
- Glace à la vanille ou yaourt grec, pour servir (facultatif)
- 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
- 2 tasses de crème fraîche épaisse

Épicerie

- 1/4 de tasse de sauce soja
- 1/4 de tasse de moutarde de Dijon
- 1 tasse de farine tout usage
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de sel casher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse d'eau de Seltz
- 1 1/2 tasse d'huile végétale ou d'huile d'olive

Fruits

- 1 citron, coupé en quartiers
- 1 banane mûre

Autres

- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ¼ cuillère à café de levure chimique
- 4 piments entier
- 1/2 tasse de chapelure ordinaire ou de panko
- 3 cuillères à soupe de noix de coco en flocons, sucrée...
- 2 cuillères à café d'arôme de vanille ou 2 cuillères...
- 1 noix de coco en flocons sucrée, pour la garniture
- 3 c. à soupe 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

Généré par Cookhup.com • 18/02/2026