

# Planning Équilibré - Semaine 5

Janvier 2026 • Repas sains et équilibrés

## Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Pâtes à la feta au four	45 min	
Mardi	Chou pointu au four avec sauce au parmesan	40 min	
Mercredi	Biscuits à la citrouille	55 min	
Jeudi	Cocktail Mojito	5 min	
Vendredi	Mayonnaise	20 min	
Samedi	Salade César rétro	40 min	
Dimanche	Boulettes de viande à la gelée de raisin du Sud	50 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

## Viandes

- 4 filets d'anchois, égouttés
- 1 petite échalote ou oignon, finement haché
- (Facultatif) pommes de terre bouillies ou saucisse fumée...
- 1 livre de bœuf haché maigre

## Légumes

- 2 gousses d'ail moyennes
- 4 cœurs de romaine, évidés, feuilles déchirées quatre...  
...s
- 2 pintes (17 1/2 onces / 500 grammes) de tomates cerises ...
- 4 gousses d'ail, coupées en deux dans le sens de la long...  
...e
- 1 chou pointu (ou jeune chou vert)

## Produits frais

- 1 gros œuf cru pasteurisé (voir note)
- 1/4 de tasse de fromage Parmigiano-Reggiano fraîchement ...
- Environ 2 cuillères à soupe de fromage Parmigiano-Reggi...
- 1 bloc (7 onces / 200 grammes) de feta grecque
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- 200 ml de crème fraîche ou de crème épaisse
- 50-70 g de parmesan râpé
- Œuf - C'est la base qui donne à la mayo sa richesse.

## Épicerie

- 2 cuillères à café de sauce Worcestershire
- 1/2 cuillère à café de moutarde en poudre
- 1/2 cuillère à café de sucre cristallisé
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement concassé
- 1/2 tasse d'huile végétale ou de canola (peut être rem...  
...)
- Poivre noir fraîchement concassé, pour la garniture
- 2 cuillères à café de sucre fin
- 2 à 3 onces de club soda, divisé, selon le goût

## Fruits

- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- 1 citron vert
- 1 tasse de gelée de raisin

## Autres

- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- 2 onces de rhum léger
- Brin de menthe, pour la garniture
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- Feuilles de basilic frais, pour servir
- Persil frais pour la garniture
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 1½ cuillère à café de cannelle moulue

## Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

[masterclass.cookup.com](https://masterclass.cookup.com)