




Planning Équilibré - Semaine 6

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Sauce tomate maison rôtie au four	60 min	
Mardi	Gaufres multi-céréales (Multi-Grain Waffles)	45 min	
Mercredi	Mayonnaise	20 min	
Jeudi	Pains briochés	60 min	
Vendredi	Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso	20 min	
Samedi	Salade de couscous estivale	30 min	
Dimanche	Pâtes à la feta au four	45 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...
- 1/2 tasse de persil plat frais légèrement tassé, finem...
- 1,5 kg de tomates bien mûres (roma, cerise, cocktail ou ...

Légumes

- 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...
- 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...
- 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...
- 1 poivron jaune, évidé, épépiné et coupé en dés d'...
- 1 petit oignon rouge (6 onces), coupé en dés d'un quart...
- 1 courgette moyenne (8 onces), coupée en dés de 1/4 de ...
- 2 pintes (17 1/2 onces / 500 grammes) de tomates cerises ...

Produits frais

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- 1 bloc (7 onces / 200 grammes) de feta grecque
- ¼ tasse de lait chaud, 105-115° F, de préférence du l...
- 1 gros œuf
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, à températur...
- 2 tasses de babeurre
- 2 gros œufs, légèrement battus
- Œuf - C'est la base qui donne à la mayo sa richesse.

Épicerie


- 1 cuillère à soupe de miel
- Huile d'olive
- Poivre noir fraîchement concassé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, divis...
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée, plus selon le ...
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 de tasse de jus de citron frais (de 1 à 2 citrons), ...
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge, divisée

Fruits

- 1/4 de tasse de raisins secs dorés

Autres

- 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
- 3/4 de tasse de couscous à grains fins ou moyens
- 1/4 de cuillère à café de chipotle moulu ou autre chile
- 1 pincée de cannelle moulue
- 3/4 de tasse d'eau
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche légèrement ...
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- Feuilles de basilic frais, pour servir

 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com

