

Planning Équilibré - Semaine 7

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Chaudrée de maïs de base	50 min	
Mardi	Tacos Express	30 min	
Mercredi	Sirop simple de menthe	10 min	
Jeudi	Cheesy Kielbasa Pasta	50 min	
Vendredi	Limonade brésilienne	10 min	
Samedi	Fondue de carottes et de pois chiches au thon	35 min	
Dimanche	Pâtes au saumon crémeuses	30 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Liste de Courses

Viandes

- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- Persil haché, pour servir
- 1 1/2 litre de bouillon de poulet ou de légumes en conse...
- 1 livre de saucisse kielbasa en tranches
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 1/2 tasses de bouillon de poulet (lien)
- 300 g de viande hachée

Poissons

- 5 onces de saumon en conserve de bonne qualité, égoutt...
- 6 épis de maïs, débarrassés de leurs enveloppes et de...

Légumes

- 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées
- 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne
- 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse
- 1 cuillère à café de graines de céleri
- 1 oignon moyen, finement coupé en dés (environ 1 tasse)
- 2 gousses d'ail moyennes, émincées
- 1 à 2 pommes de terre Russet, épluchées et coupées en...
- 3 oignons verts, finement émincés

Produits frais

- 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...
- 1/2 tasse de yaourt nature à la grecque, de préférence...
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 2 tasses de lait demi-écrémé
- 6 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 1/2 tasse de crème épaisse/à fouetter (ou de lait)
- 2 tasses de cheddar
- Huile pour cuisson

Épicerie

- Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e...
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus...
- Sel fin
- 8 cuillères à café d'huile d'olive
- 8 tranches de pain de mie au levain ou autre pain de mie
- Sel casher
- 5 ou 6 onces de pâtes séchées et façonnées, telles q...

Fruits

- Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- 4 citrons verts juteux

Autres

- Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si n◆...
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de feuilles de menthe fraîche
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de graines de fenouil entières
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 6 tasses d'eau froide
- 2 cuillères à café d'assaisonnement italien (lien)

□ Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookup.com

Généré par Cookup.com • 18/02/2026