

Planning Équilibré - Semaine 8

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Steak saisi et rôti lentement	40 min	
Mardi	Plat chaud aux haricots blancs et légumes	50 min	
Mercredi	Soupe thaïlandaise Tom Yum au lait de coco	25 min	
Jeudi	Madeleines	25 min	
Vendredi	Tofu au sel et au poivre	60 min	
Samedi	Gâteau aux abricots	45 min	
Dimanche	Mayonnaise	20 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1 oignon jaune, haché
- 1 poivron vert, haché
- 5 onces de jeunes épinards, hachés
- Deux steaks de New York d'une livre, d'au moins 1 pouce d'épaisseur
- 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1/3 tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée

Légumes

- 4 gousses d'ail, pressées ou finement râpées, divisées
- Une boîte de tomates en dés (28 onces)
- 3 à 4 gousses d'ail moyennes, émincées
- 1 1/2 tasse de champignons shiitake tranchés
- 2 tasses de fleurons de brocoli, ou d'autres légumes verts
- 3/4 de tasse de tomates cerises

Épicerie

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, divisées
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée, et plus selon goût
- Deux boîtes de haricots cannellini de 15 onces, égouttés
- 1 1/4 cuillère à café de sel fin
- 3/4 de cuillère à café de poivre blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel casher
- Poivre noir fraîchement moulu

Poissons

- 12 crevettes moyennes décortiquées
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson

Produits frais

- 1/4 de tasse de mascarpone
- 2 tasses (8 onces) de fromage mozzarella râpé, divisé
- 1/2 tasse (1 once) de fromage parmesan finement râpé
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé refroidi, coupés
- 2 gros œufs
- 1/2 boîte de lait de coco
- 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 grammes de beurre
- 3 gros œufs et 1 gros blanc d'œuf, à température ambiante

Fruits

- 1 ou 2 citrons, coupés en deux
- 8 onces d'abricots mûrs, coupés en deux, dénoyautés, ...
- 1 tige de citronnelle, émincée
- 3 feuilles de citron vert makrut ou 1 cuillère à café ...
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert fraîchement pressé

Autres

- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- Flocons de piment rouge écrasés
- ☐☐ Une boîte d'olives noires tranchées, égouttées e...
- 3/4 de tasse de panko
- Une poignée de feuilles de basilic déchirées
- Un paquet de tofu mou (14 onces), égoutté (voir Notes)
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 à 2 piments Fresno (en fonction de votre tolérance à...

☐ Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com