

Planning Équilibré - Semaine 9

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Biscuits classiques au beurre de cacahuètes	35 min	
Mardi	Poulet à la sauce moutarde	25 min	
Mercredi	Brigadeiro	25 min	
Jeudi	Spaghetti Carbonara	30 min	
Vendredi	Cevapcici au riz Djuvec	55 min	
Samedi	Cocktail Menthe-Melon	15 min	
Dimanche	Tarte César aux asperges	35 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- 3 gousses d'ail, grossièrement hachées
- Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- 1 tasse d'oignon, finement haché
- 500 g de bœuf haché

Légumes

- paillettes de chocolat pour rouler
- 1 à 2 petites gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 120 g de petits pois surgelés

Produits frais

- 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de pecorino romano râpé
- 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de parmesan râpé Poi...
- Un paquet (14 onces) de pâte feuilletée congelée, de p...
- 2 onces (1/2 tasse) de parmesan non laitier finement râpé
- 1 gros œuf
- 3/4 de tasse (166 grammes) de beurre de cacahuètes (liss...
- 1 boîte de lait concentré sucré (14 onces)

Épicerie

- Sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- Poivre noir fraîchement concassé
- 1/2 tasse (100 grammes) de sucre cristallisé
- 1 1/2 tasse (187 grammes) de farine tout usage

Fruits

- 2 cuillères à café de zeste de citron finement râpé ...
- 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (de 1 à 2 c...
- 1 citron vert (jus)

Autres

- Un paquet de tofu doux et soyeux de longue conservation, ...
- 2 cuillères à soupe de câpres, égouttées
- 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc)
- 12 onces d'asperges, de préférence fines, rincées et s...
- 1/3 tasse (65 grammes) de shortening végétal, à tempé...
- 1/2 tasse (110 grammes) de cassonade légère tassée
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

 **Envie d'un planning 100% personnalisé ?**

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

masterclass.cookhup.com