

Planning Express - Semaine 4

Janvier 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Soupe thaïlandaise Tom Yum au lait de coco	25 min	
Mardi	Dal de lentilles rouges	30 min	
Mercredi	Biscuits Américains - Biscuits Moelleux et Dorés	25 min	
Jeudi	Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun	15 min	
Vendredi	Biscuits au cheddar façon homard rouge	30 min	
Samedi	Pâtes au saumon crémeuses	30 min	
Dimanche	Tonique à la lavande	20 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Liste de Courses

Viandes

- 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- Persil haché, pour servir
- 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1/3 tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée
- 1 oignon, haché finement
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 morceau de gingembre frais, haché finement

Poissons

- 5 onces de saumon en conserve de bonne qualité, égoutté...
- 12 crevettes moyennes décortiquées
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson

Légumes

- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 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 ver...
- 3/4 de tasse de tomates cerises
- 400 ml de tomates passées
- 500 ml de bouillon de légumes

Produits frais

- 1 tasse (4 onces/113 grammes) de cheddar fort râpé
- 1 3/4 tasse (420 millilitres) de crème fraîche épaisse
- Spray de cuisson antiadhésif
- 6 cuillères à soupe (85 grammes) de beurre non salé, f...
- 1/2 tasse de yaourt nature à la grecque, de préférence...
- 1/2 boîte de lait de coco
- 60 g de beurre très froid, coupé en petits dés
- 180 ml de lait froid (ou lait fermenté pour plus de moel...

Épicerie

- 3 tasses (375 grammes) de farine tout usage
- 2 cuillères à café de sucre cristallisé
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée
- Sel casher
- 5 ou 6 onces de pâtes séchées et façonnées, telles q...
- 1/2 cuillère à café de sucre, facultatif
- 1/4 de tasse de miel
- 250 g de farine

Fruits

- Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- 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 p...
- 1 citron, coupé en deux
- Fruits frais, pour servir

Autres

- 1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de flocons de persil séché
- Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si n◆...
- 1 à 2 piments rouges finement émincés, ou 1/2 à 3/4 d...
- 1 tasse d'eau bouillante
- 2 cuillères à soupe de bourgeons de lavande culinaire s...
- Glace
- Eau tonique, pour compléter

□ 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