

# Planning Express - Semaine 5

Janvier 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

## Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Quesadillas généreuses aux haricots noirs	15 min	
Mardi	Salade de poulet tzatziki	15 min	
Mercredi	Salade de couscous estivale	30 min	
Jeudi	Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse	30 min	
Vendredi	Mayo Ketchup	1 min	
Samedi	Lentilles au beurre brun	30 min	
Dimanche	Popcorn parfait à la poêle	5 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

## Liste de Courses

### Viandes

- 1/4 de tasse d'aneth frais grossièrement haché, plus po...
- 1/2 tasse de persil plat frais légèrement tassé, finem...
- 2 poitrines de poulet
- 1 gousse d'ail, hachée

### Légumes

- 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finemen...
- 1/2 tête de chou vert (1 livre), tranchée finement (env...
- 1 tasse de tomates fraîches râpées ou coupées en dés...
- 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 ...
- 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)
- 1 gousse d'ail râpée

### Produits frais

- 4 gros œufs
- 1 1/2 tasse de fromage blanc au lait entier ou allégé
- 1 tasse de yaourt ordinaire ou grec (au lait entier ou al...
- Yogourt nature, pour servir (facultatif)
- 1 yaourt grec (environ 150g)
- Fromage feta émietté (facultatif)
- 2 tasses de cheddar râpé

### Épicerie

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
- 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillère à café ...
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 3/4 de tasse de farine de blé entier
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 tasse de lentilles rouges séchées (masoor dal), rinc...
- 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- 1 cuillère à soupe de jaggery ou de sucre brun léger (...)

### Fruits

- 1/4 de tasse de raisins secs dorés
- 1 jus de citron

### Autres

- Un morceau de gingembre frais (1 pouce), finement râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- Une pincée de cardamome moulue (facultatif)
- 3 tasses d'eau, plus si nécessaire
- 1 petit piment rouge ou vert (serrano ou oiseau), équeut...
- 3/4 de tasse de couscous à grains fins ou moyens

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

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

[masterclass.cookup.com](https://masterclass.cookup.com)

