

Planning Express - Semaine 6

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Spaghetti à l'ail, huile d'olive et crevettes (style méditerranéen)	25 min	
Mardi	Casse-Noisette	10 min	
Mercredi	La limonade classique	10 min	
Jeudi	Matcha Latte glacé	5 min	
Vendredi	Salade de légumes de printemps marinés	10 min	
Samedi	Smoothie au gâteau de carottes	5 min	
Dimanche	Toast méditerranéen pour le petit-déjeuner	10 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Liste de Courses

Viandes

- 1 cuillère à café de feuilles de thym frais hachées ou séchées
- 3 gousses d'ail hachées finement

Poissons

- 250 g de crevettes décortiquées

Légumes

- 1 carotte moyenne (environ 100 grammes), pelée
- 1 botte d'asperges (environ 6), extrémités ligneuses coupées
- 1 tasse de petits pois frais ou, s'ils sont surgelés, décongelés
- 1 petite carotte, coupée en morceaux
- 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre poussée au choix)
- 1 grosse tomate
- 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)

Produits frais

- ½ à ¾ tasse de lait
- 1/2 - 1 tasse de lait sans produits laitiers
- 8 œufs
- 1 tasse de fromage ricotta
- eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc pour pocher les œufs

Épicerie

- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 de tasse de vinaigre de vin blanc
- 1/2 cuillère à café de sel casher, plus selon le goût
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2/3 tasse de sucre granulé blanc
- 2 cuillères à café de sirop d'érable ou de miel, facultatif
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- sel selon le goût

Fruits

- 8 citrons, plus 1 pour la garniture, tranchés finement pour la garniture
- ½ tasse de schnaps de pêche
- 1 contenant de 32 onces de punch aux fruits (de préférence à la fraise)
- 1 grosse banane mûre congelée
- 1 datte dénoyautée
- 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- Jus d'1/2 citron

Autres

- 1 bouquet d'échalotes (environ 6), parées, parties blanches et émincées
- 4 2/3 tasses d'eau
- glaçons pour le service
- 3 cuillères à soupe d'eau chaude, plus si nécessaire
- 1 cuillère à café bombée de poudre de matcha de haute qualité
- Glace
- ½ tasse de vodka ou de tequila
- ½ tasse de rhum noir, de préférence Bacardi

 **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