

Planning Express - Semaine 7

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Matcha Latte glacé	5 min	
Mardi	Recette de crème glacée à la noix de coco	30 min	
Mercredi	Poulet et gnocchi dans une sauce crémeuse au potiron	25 min	
Jeudi	Pain perdu classique	10 min	
Vendredi	Limonade brésilienne	10 min	
Samedi	Barres chocolatées croustillantes	20 min	
Dimanche	Poulet au miel et à la moutarde à l'Instant Pot	30 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Liste de Courses

Viandes

- 1 livre de cuisses ou de poitrines de poulet désossées ...
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de sauge hachée (ou 1 cuillère à ...)
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 680 g de blancs de poulet, désossés et sans peau
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 120 ml de bouillon de poulet pauvre en sel

Légumes

- 1 oignon, coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 livre de gnocchi frais

Produits frais

- 4 gros œufs
- 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle
- 180 g de beurre de cacahuète
- 200 g de chocolat (noir ou au lait)
- $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ tasse de lait
- 2 tasses de crème fraîche épaisse
- 2 tasses de lait de coco entier en conserve

Épicerie

- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de sucre, facultatif
- 8 à 10 tranches de pain, de préférence du pain rassis ...
- 100 g de miel ou sirop d'érable
- 2 cuillères à café de sirop d'érable ou de miel, facu...
- 1 tasse de sucre blanc
- 1 tasse de sucre cristallisé
- 1 cuillère à soupe d'huile

Fruits

- 4 citrons verts juteux

Autres

- 200 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 3 cuillères à soupe d'eau chaude, plus si nécessaire
- 1 cuillère à café bombée de poudre de matcha de haute...
- Glace
- 3 cuillères à soupe de noix de coco en flocons, sucrée...
- 2 cuillères à café d'arôme de vanille ou 2 cuillères...
- 1 noix de coco en flocons sucrée, pour la garniture

 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookup.com

