








# Planning Express - Semaine 8

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

## Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Salade de poulet tzatziki	15 min	
Mardi	Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse	30 min	
Mercredi	Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun	15 min	
Jeudi	Le beurre d'amande maison	2 min	
Vendredi	Café au Lait	22 min	
Samedi	Smoothie Banane & Avoine à la Cannelle - réconfort du matin	5 min	
Dimanche	Recette de carne asada	30 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

### Viandes

- 1/4 de tasse d'aneth frais grossièrement haché, plus po...
- ½ tasse de coriandre hachée
- 2 livres de steak de flanc ou de hampe, débarrassé de l...
- 2 poitrines de poulet

### Légumes

- 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finemen...
- 1/2 tête de chou vert (1 livre), tranchée finement (env...
- 4 gousses d'ail émincées
- 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)
- 1 gousse d'ail râpée
- 1/2 oignon rouge, en tranches
- Tomates cerises, coupées en deux (une poignée)
- Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou...

### 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...
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille Pour le lait ...
- 3/4 de tasse de lait froid (tout type de matière grasse,...
- 1 yaourt grec (environ 150g)
- Fromage feta émietté (facultatif)
- 200 ml de lait tiède (végétal ou non)

### 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 tasse de sucre cristallisé
- Une pincée de sel fin
- ⅓ tasse d'huile d'olive, plus pour la grillade
- ¼ tasse de sauce soja

### Fruits

- ¼ tasse de jus d'orange (environ 1 orange)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert (environ 1 ci...
- 1 jus de citron
- 1 banane mûre
- Fruits frais, pour servir

### Autres

- 2/3 de tasse d'eau
- 1/4 de tasse de poudre d'espresso instantané
- 2 cuillères à soupe de sirop de café, plus au goût
- 1 piment jalapeño, épépiné et émincé
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- 1 cuillère à café d'origan mexicain séché
- 1 cuillère à café de poudre de chili ancho
- 1/2 origan séché

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

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

**masterclass.cookhup.com**

