

Planning Express - Semaine 9

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Pâtes aux cheveux d'ange	30 min	
Mardi	Casse-Noisette	10 min	
Mercredi	Sandwich gourmand à la tomate et au miso	8 min	
Jeudi	Poulet à la sauce moutarde	25 min	
Vendredi	Biscuits au cheddar façon homard rouge	30 min	
Samedi	Tonique à la lavande	20 min	
Dimanche	Lentilles au beurre brun	30 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 2 cuillères à soupe de persil frais haché ou 2 cuillè...
- Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- 1 tasse d'oignon, finement haché

Légumes

- 1 tasse de tomates fraîches râpées ou coupées en dés...
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 livre de tomates cerises, coupées en deux
- 3 gousses d'ail émincées
- 3 à 4 Tranches de tomate

Produits frais

- Yogourt nature, pour servir (facultatif)
- 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...
- 3 cuillères à soupe de beurre
- Parmesan fraîchement râpé, pour servir

Épicerie

- 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 (...)
- Riz basmati cuit, pour le service (facultatif)
- 3 tasses (375 grammes) de farine tout usage
- 2 cuillères à café de sucre cristallisé
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée

Fruits

- ½ tasse de schnaps de pêche
- 1 contenant de 32 onces de punch aux fruits (de préfére...
- 1 citron, coupé en deux

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...
- 1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique

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

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

masterclass.cookhup.com