

Planning Batch Cooking - Semaine 4

Janvier 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Toast méditerranéen pour le petit-déjeuner	10 min	
Mardi	Salade César rétro	40 min	
Mercredi	Viande de riz serbe	60 min	
Jeudi	Gâteau aux abricots	45 min	
Vendredi	Cajun Spaghetti	40 min	
Samedi	Pâtes à la sauce rose	20 min	
Dimanche	Sous-salade italienne	45 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 4 filets d'anchois, égouttés
- 1 1/2 once de jambon de charcuterie (environ 4 tranches),...
- 500 g de goulasch de porc - de l'épaule et/ou du cou
- 800 ml de bouillon de viande
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 grosses gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 450 g de saucisse andouille ou saucisse fumée, coupée e...

Légumes

- 2 gousses d'ail moyennes
- 4 cœurs de romaine, évidés, feuilles déchirées quatr...
- 1 pinte (10 onces) de tomates cerises ou raisins, coupée...
- 1/4 de petite tête de laitue iceberg (7 onces au total),...
- 1/4 d'oignon rouge moyen (2 onces au total), finement tra...
- 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c...
- 1 grosse tomate

Produits frais

- 1 gros œuf cru pasteurisé (voir note)
- 1/4 de tasse de fromage Parmigiano-Reggiano fraîchement ...
- Environ 2 cuillères à soupe de fromage Parmigiano-Reggi...
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé refroidi, coupé♦...
- 2 gros œufs
- 4 onces de fromage provolone en tranches, coupées en car...
- 8 œufs
- 1 tasse de fromage ricotta

Épicerie

- 2 cuillères à café de sauce Worcestershire
- 1/2 cuillère à café de moutarde en poudre
- 1/2 cuillère à café de sucre cristallisé
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement concassé
- 1/2 tasse d'huile végétale ou de canola (peut être rem...
- Poivre noir fraîchement concassé, pour la garniture
- ½ tasse/105 grammes de sucre cristallisé
- ¼ de cuillère à café de sel casher (tel que Diamond C...

Fruits

- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- 8 onces d'abricots mûrs, coupés en deux, dénoyautés, ...
- 1/4 de tasse de tranches de piments bananes marinés
- 4 cuillères à soupe de réduction balsamique

Autres

- ½ tasse/55 grammes d'amandes tranchées
- ½ tasse tassée/70 grammes de cassonade légère
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille pure
- Une boîte d'olives noires tranchées (2,25 oz), égouttées
- 1 1/2 once de pepperoni en tranches (environ 4 tranches),...
- 1 1/2 once de salami en tranches (environ 4 tranches), co...

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

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

masterclass.cookhup.com

