

Planning Batch Cooking - Semaine 5

Janvier 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Kabob Koobideh (brochettes persanes grillées)	30 min	
Mardi	Gâteau au pudding au Nutella au micro-ondes	5 min	
Mercredi	Ketchup maison	5 min	
Jeudi	Madeleines	25 min	
Vendredi	Poulet à la Moambé	45 min	
Samedi	Poulet à la sauce moutarde	25 min	
Dimanche	Pommes de terre poêlées au paprika	25 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morce...
- 1 livre de bœuf haché à 85 % de maigre
- Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- 1 tasse d'oignon, finement haché

Légumes

- 2 oignons moyens, coupés en dés
- 3 gousses d'ail pressées
- Boîte de 170 g de concentré de tomates
- 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés
- 6 onces de concentré de tomates
- ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)
- 2 livres de pommes de terre, lavées
- 1 cuillère à café d'ail en poudre

Produits frais

- 1 gros œuf
- Glace à la vanille ou yaourt grec, pour servir (facultatif)
- ½ tasse (125g) de beurre de cacahuète naturel
- 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 grammes de beurre ...
- 3 gros œufs et 1 gros blanc d'œuf, à température ambi...
- 5 cuillères à soupe/75 millilitres de lait entier, lég...
- 2 cuillères à soupe de beurre (ou d'huile)
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé

Épicerie

- ¼ tasse/75 grammes de pâte à tartiner au chocolat et a...
- 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de palme rouge biolo...
- sel selon le goût (environ 1 cuillère à café)
- 1 cuillère à café de sel fin
- ½ cuillère à café de moutarde en poudre (facultatif)
- Poivre noir finement moulu, selon le goût
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique liquide ou d...
- 2 tasses/255 grammes de farine à gâteau, plus une quant...

Fruits

- 1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé

Autres

- ¼ cuillère à café de levure chimique
- 1 pouce (2,5 mm) de racine de gingembre, râpée
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 tasse (237ml) d'eau
- ⅛ de cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 2 tasses d'eau

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

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

masterclass.cookhup.com

