

Planning Batch Cooking - Semaine 6

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Curry vert thaïlandais au poulet	45 min	
Mardi	Fasolada (soupe grecque aux haricots blancs)	45 min	
Mercredi	Poulet sauté aux oignons verts	20 min	
Jeudi	Poulet au miel et à la moutarde à l'Instant Pot	30 min	
Vendredi	Oignons Caramélisés	20 min	
Samedi	Recette de crème glacée à la noix de coco	30 min	
Dimanche	Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun	15 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 3 gousses d'ail hachées
- 1/4 de tasse de persil plat frais finement haché
- 1 tige de citronnelle, parée et hachée
- 1 morceau de gingembre frais de la taille d'un pouce, pel...
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse de feuilles et de tiges de coriandre fraîche hac...
- 1/4 de tasse d'échalote ou d'oignon rouge haché
- 1 piment vert thaïlandais, haché, ou selon le goût

Légumes

- 1 petit oignon jaune (6 onces), coupé en dés d'un quart...
- 1 carotte moyenne, coupée en dés d'un quart de pouce
- 1 côte de céleri, coupée en dés d'un quart de pouce
- 1 tasse de tomates concassées en conserve sans sel ajouté
- 3 gros oignons jaunes
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs (diluée dans un peu d'œu...
- 4 oignons verts (scallions), blancs tranchés finement et...

Épicerie

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, plus ...
- Deux boîtes (15 onces) de haricots cannellini ou blancs ...
- 1 cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, plus selon l...
- 1 tasse de sucre blanc
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc moulu
- 1 cuillère à café de sucre roux

Poissons

- 1 cuillère à café de pâte de crevettes ou 1 cuillère...
- 2 1/2 cuillères à café de sauce de poisson

Produits frais

- 4 gros œufs
- 2 tasses de crème fraîche épaisse
- 2 tasses de lait de coco entier en conserve
- 1/4 de boîte de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1¼ tasse de lait (le lait végétal convient également)
- Crème épaisse, pour le service, facultatif
- 2 cuillères à soupe de beurre doux

Fruits

- 1 cuillère à café de jus de citron vert frais
- Fruits frais, pour servir

Autres

- 3 1/2 tasses d'eau
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge écr...
- 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
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue

📅 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com