

Planning Batch Cooking - Semaine 7

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Soupe de lentilles et de tomates	30 min	
Mardi	Sliders italiens	15 min	
Mercredi	Poulet Spatchcock aux patates douces	65 min	
Jeudi	Frites de patates douces à la friteuse	20 min	
Vendredi	Steak saisi et rôti lentement	40 min	
Samedi	Pâtes à la saucisse végétalienne, au chou-fleur et au chou frisé	60 min	
Dimanche	Tacos Express	30 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 3 onces de salami en tranches (environ 8 tranches)
- Deux steaks de New York d'une livre, d'au moins 1 pouce d'épaisseur
- 3 ½ livres de poulet entier, coupé en deux (sans la colonne vertébrale)
- 2 échalotes moyennes, finement hachées
- 1 livre de saucisse végétalienne, de préférence de la marque Field's
- 1 oignon jaune moyen (8 onces), haché
- 6 gousses d'ail, hachées
- 1/2 tasse de tranches de poivrons, égouttées et hachées

Légumes

- 1 petite patate douce (environ 8 onces), pelée
- 1 ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- 3 patates douces moyennes, 8 onces chacune, épluchées
- 3 grosses échalotes, pelées et coupées en deux (ou 1 petite)
- 1 (28 onces) boîte de tomates entières
- 1 botte de chou frisé (12 onces), feuilles détachées d'environ 1 pouce
- Une tête de chou-fleur (1,5 kg), parée et coupée en morceaux
- Une boîte de tomates concassées (28 onces)

Produits frais

- Un paquet de 12 petits pains hawaïens, de préférence à la levure naturelle
- 3 onces de fromage provolone en tranches (environ 8 tranches)
- 4 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 ½ tasse de crème épaisse
- Huile pour cuisson
- 80 g de cheddar râpé

Épicerie

- 1/4 de tasse de mayonnaise
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel casher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- Sel en flocons, pour servir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Fruits

- généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 onces) de piments blancs
- 1 ou 2 citrons, coupés en deux

Autres

- 3 onces de pepperoni en tranches (environ 8 tranches)
- 1 cuillère à café d'origan séché
- généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 onces) d'olives kalamata
- 2 ou 3 tiges de romarin, coupées en morceaux de 2 pouces
- 4 brins de romarin frais
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- 1/2 tasse de vin rouge sec
- 1/2 tasse d'olives Kalamata dénoyautées, coupées en tranches

 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com

