

Planning Batch Cooking - Semaine 8

Février 2026 • Préparez tout le dimanche

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Dimanche	PRÉPARATION (2h)	2h	
Lundi	Poulet à la sauce moutarde	25 min	
Mardi	Samosas au fromage et au poulet	60 min	
Mercredi	Crevettes BBQ au poivre	35 min	
Jeudi	Ouzbek Plov	60 min	
Vendredi	Riz frit aux champignons	35 min	
Samedi	Café au Lait	22 min	
Dimanche	Assaisonnement de volaille maison	3 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 2 cuillères à soupe de gingembre frais finement râpé ...
- 2 échalotes, parées et hachées
- 1/4 de tasse de feuilles de coriandre fraîche légèreme...
- 2 livres de viande d'agneau fraîche
- 1 blanc de poulet coupé en petits morceaux
- 1 petit oignon finement haché
- 1 petit piment finement haché
- 1 cuillère à café coriandre ou persil frais haché

Poissons

- 1 livre de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
- 2 cuillères à soupe de sauce No-Fish ou de sauce de poi...

Légumes

- 3 gousses d'ail émincées
- 4 onces de champignons à crinière de lion, parés et d◆...
- 4 gousses d'ail, finement râpées ou pressées
- 2 oignons moyens
- 5 carottes de taille moyenne
- pois chiches et bulbe d'ail (facultatif)
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- ½ cuillère à café d'ail en poudre

Produits frais

- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille Pour le lait ...
- 3/4 de tasse de lait froid (tout type de matière grasse,...
- 4 cuillères à soupe de beurre non salé, coupé en morc...
- ½ tasse de crème épaisse
- 2 gros œufs, battus
- 2 cups fromage râpé (Gouda doux ou mozzarella)

Épicerie

- 1 tasse de sucre cristallisé
- Une pincée de sel fin
- Sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à soupe de sauce piquante au poivre de Cayen...
- 1½ cuillère à café de poivre noir grossièrement moulu
- Pain croustillant ou pâtes cuites, pour servir

Fruits

- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, plus des qua...
- Quartiers de citron vert, pour servir

Autres

- 2/3 de tasse d'eau
- 1/4 de tasse de poudre d'espresso instantané
- 2 cuillères à soupe de sirop de café, plus au goût
- 1 échalote moyenne, coupée en petits dés (environ ¼ d...
- ⅓ cup de vin blanc sec
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 1 à 2 piments oiseau thaïlandais, équeutés et finemen...

📅 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com