

Planning Équilibré - Semaine 4

Janvier 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Cocktail Menthe-Melon	15 min	
Mardi	Biscuits classiques au beurre de cacahuètes	35 min	
Mercredi	Petits pains baguette faits maison	32 min	
Jeudi	Cocktail Mojito	5 min	
Vendredi	Ouzbek Plov	60 min	
Samedi	Soupe de pommes de terre à la chorizo - twist espagnol	45 min	
Dimanche	Pâtes au chou et à la saucisse	40 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 2 livres de viande d'agneau fraîche
- 450 g de saucisse italienne douce ou nature, boyaux retirés
- 2 gousses d'ail, hachées ou râpées

Légumes

- 2 oignons moyens
- 5 carottes de taille moyenne
- pois chiches et bulbe d'ail (facultatif)
- ½ petit chou vert (environ 450 g), émincé finement
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 1 boîte (800 g) de tomates concassées sans sel ajouté
- 750 g de pommes de terre farineuses
- 1 poivron vert

Produits frais

- 1 gros œuf
- 3/4 de tasse (166 grammes) de beurre de cacahuètes (liss...)
- Parmesan ou pecorino romano râpé finement (optionnel, p...
- 1 brique (200 ml) de crème fraîche

Épicerie

- 1/2 tasse (100 grammes) de sucre cristallisé
- 1 1/2 tasse (187 grammes) de farine tout usage
- 1/2 cuillère à café de sel fin
- 2 cuillères à café de sucre fin
- 2 à 3 onces de club soda, divisé, selon le goût
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'agave
- 3 tasses de riz (Saleem Basmati)
- 1 cuillère à café de cumin moulu

Fruits

- 1 citron vert
- 1 citron vert (jus)

Autres

- 1/3 tasse (65 grammes) de shortening végétal, à tempé...
- 1/2 tasse (110 grammes) de cassonade légère tassée
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Eau (facultatif)
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- 2 onces de rhum léger
- Brin de menthe, pour la garniture

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

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

masterclass.cookhup.com

