

Planning Équilibré - Semaine 5

Janvier 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Haricots rouges et riz	35 min	
Mardi	Sliders italiens	15 min	
Mercredi	Frites de patates douces à la friteuse	20 min	
Jeudi	Samosas au fromage et au poulet	60 min	
Vendredi	Bratwurst grillé avec purée de pommes de terre	30 min	
Samedi	Sandwichs polonais au jambon et au concombre	15 min	
Dimanche	Poulet au miel et à la moutarde à l'Instant Pot	30 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 8 onces de saucisse de porc fumée, cuite, coupée en deu...
- 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ 1/2 tasse)
- 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- Feuilles de 2 ou 3 tiges de persil frais, grossièrement ...
- 3 onces de salami en tranches (environ 8 tranches)
- 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- 4 saucisses entièrement cuites, chacune percée une fois...
- 1 blanc de poulet coupé en petits morceaux

Légumes

- 1 poivron vert moyen, épépiné et coupé en dés
- 1 oignon doux moyen (environ 8 onces), coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...
- 1 petite patate douce (environ 8 onces), pelée
- 2 grosses pommes de terre Russet, nettoyées et coupées ...
- Choucroute et moutarde allemande, pour servir (facultatif...
- 1 gousse d'ail râpée

Produits frais

- Un paquet de 12 petits pains hawaïens, de préférence a...
- 3 onces de fromage provolone en tranches (environ 8 tranc...
- 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- ½ tasse de lait entier, réchauffé
- 2 cups fromage râpé (Gouda doux ou mozzarella)
- 2 cuillères à soupe de beurre doux
- 120 ml de yaourt grec nature (0 % ou 2 % MG)

Épicerie

- 1 cuillère à soupe d'huile de canola ou d'huile végétale
- Deux boîtes de 15 onces de haricots rouges sans sel ajou...
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne moulu
- 1/2 cuillère à café de sel de table ou de sel marin fi...
- Riz long grain cuit, pour servir
- Sauce piquante, pour servir
- 1/4 de tasse de mayonnaise

Fruits

- généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 onces) de piments ban...

Autres

- Feuilles de 3 tiges entières de thym frais (peut être r...
- 3 feuilles de laurier
- 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 kalam...
- Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
- Une pincée de noix de muscade râpée, de préférence f...
- 2 cuillères à soupe de ghee

 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com

