

Planning Équilibré - Semaine 6

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Galette de tomates à la croûte de sarrasin	60 min	
Mardi	Gâteau à la marguerite	60 min	
Mercredi	Poulet aux boulettes à l'américaine	60 min	
Jeudi	Biscuits Américains - Biscuits Moelleux et Dorés	25 min	
Vendredi	Bratwurst grillé avec purée de pommes de terre	30 min	
Samedi	Chaudrée de maïs de base	50 min	
Dimanche	Kabob Koobideh (brochettes persanes grillées)	30 min	

Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1 1/2 litre de bouillon de poulet ou de légumes en conse...
- 4 saucisses entièrement cuites, chacune percée une fois...
- 1 livre de bœuf haché à 85 % de maigreur
- 600 g de blancs ou hauts de cuisse de poulet
- 750 ml de bouillon de volaille

Légumes

- 1 livre (454 grammes) de tomates mûres, de préférence ...
- 1 oignon moyen, finement coupé en dés (environ 1 tasse)
- 2 gousses d'ail moyennes, émincées
- 1 à 2 pommes de terre Russet, épluchées et coupées en...
- 3 oignons verts, finement émincés
- 2 grosses pommes de terre Russet, nettoyées et coupées ...
- Choucroute et moutarde allemande, pour servir (facultatif...
- 1 oignon jaune moyen

Épicerie

- 1/4 de tasse (60 millilitres) d'huile d'olive
- 1/4 de tasse (30 grammes) de farine de sarrasin
- 1/2 cuillère à café de sel fin, divisée
- 3/4 de tasse (90 grammes) de farine de blé entier pour p...
- 1/8 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ¾ tasse/150 grammes de sucre cristallisé
- 1 tasse/128 grammes de farine tout usage
- ½ cuillère à café de sel fin de mer ou de table

Poissons

- 6 épis de maïs, débarrassés de leurs enveloppes et de...

Produits frais

- 2/3 de tasse (60 grammes) de gruyère râpé
- 1 gros œuf
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, plus pour la p...
- 2 gros œufs, à température ambiante
- ½ tasse/118 millilitres de lait entier
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 2 tasses de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe de beurre non salé

Fruits

- 1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé

Autres

- 1/2 petite échalote, émincée
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau glacée
- 1 cuillère à soupe d'eau, plus si nécessaire
- 1 cuillère à café de feuilles de thym frais, plus d'au...
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille ou 1 cuillère...
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de graines de fenouil entières

📅 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com