

Planning Équilibré - Semaine 7

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Kabob Koobideh (brochettes persanes grillées)	30 min	
Mardi	Galette de tomates à la croûte de sarrasin	60 min	
Mercredi	Croque Monsieur	25 min	
Jeudi	Risotto aux deux tomates	50 min	
Vendredi	Muffins chocolat-banane ultra moelleux	30 min	
Samedi	Lentilles au beurre brun	30 min	
Dimanche	L'omelette française de Jacques Pépin	5 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 8 Tranches de jambon blanc
- 1 livre de bœuf haché à 85 % de maigre

Légumes

- 1 livre (454 grammes) de tomates mûres, de préférence ...
- 1 tasse de tomates fraîches râpées ou coupées en dés...
- 1 oignon jaune moyen
- 1 cuillère à soupe de jus d'oignon réservé
- 250 g de petites tomates en grappe/en grappe
- 2 gousses d'ail
- 8-10 tomates douces séchées
- environ 300 ml de bouillon de légumes ou de fond de lég...

Produits frais

- 2/3 de tasse (60 grammes) de gruyère râpé
- 1 gros œuf
- Yogourt nature, pour servir (facultatif)
- 3 gros œufs
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- Beurre-Quantité suffisante
- 8 Tranches de pain brioché, pain au lait ou pain tranché
- 8 Tranches de fromage gruyère

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
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 tasse de lentilles rouges séchées (masoor dal), rinc♦...
- 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire

Fruits

- 1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé
- 2 grandes bananes très mûres

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...
- Un morceau de gingembre frais (1 pouce), finement râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue

 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com

