

Planning Équilibré - Semaine 8

Février 2026 • Repas sains et équilibrés

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Ouzbek Plov	60 min	
Mardi	Pâtes au saumon crémeuses	30 min	
Mercredi	Pâtes aux cheveux d'ange	30 min	
Jeudi	Cevapcici au riz Djuvec	55 min	
Vendredi	Moqueca de camarão - ragoût de crevettes à la brésilienne	40 min	
Samedi	Pilau aux crevettes	60 min	
Dimanche	Ragù de porcini	45 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- Persil haché, pour servir
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché ou 2 cuillè...
- 2 livres de viande d'agneau fraîche
- Pour le pilaf de crevettes
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou de graisse de...
- 1 oignon jaune moyen (8 onces), finement haché
- 3 tasses de bouillon de poulet ou de crevettes, de préf...

Légumes

- 1½ cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 livre de tomates cerises, coupées en deux
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 oignons moyens
- 5 carottes de taille moyenne
- pois chiches et bulbe d'ail (facultatif)
- 2 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 1 poivron rouge moyen (6 onces), coupé en dés

Épicerie

- Sel fin et poivre noir.
- ¼ tasse d'huile d'olive, plus pour servir
- Environ 9 onces/250 grammes de nids de tagliatelles séch...
- Sel casher
- 5 ou 6 onces de pâtes séchées et façonnées, telles q...
- Sel
- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- Poivre noir fraîchement moulu

Poissons

- 5 onces de saumon en conserve de bonne qualité, égoutt...
- 1 livre de crevettes géantes (21-25 pièces) ou grosses ...
- 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées
- 250 ml de bouillon de poisson ou de légumes

Produits frais

- Here's your text with an emoji added at the beginning: 1📌...
- Sure! Here's your text with an emoji at the beginning: 3...
- 1/2 tasse de yaourt nature à la grecque, de préférence...
- 3 cuillères à soupe de beurre
- Parmesan fraîchement râpé, pour servir
- Huile pour cuisson
- 400 ml de lait de coco
- 1 à 2 c. à soupe d’huile d’olive ou d’huile de pa...

Fruits

- Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- Jus d’½ citron vert

Autres

- Eau bouillante, pour faire tremper les cèpes
- Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si n...
- 1 échalote, émincée
- 2 cuillères à soupe de basilic frais émincé ou 2 cuil...
- 6,5 tasses d'eau (préalablement bouillie)
- 1 cuillère à soupe de piment de la Jamaïque moulu
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de gingembre moulu

📅 Envie d'un planning 100% personnalisé ?

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

masterclass.cookhup.com