

Planning Express - Semaine 4

Janvier 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Poulet et boulettes rapides	20 min	
Mardi	Biscuits au cheddar façon homard rouge	30 min	
Mercredi	Assaisonnement de volaille maison	3 min	
Jeudi	Smoothie au gâteau de carottes	5 min	
Vendredi	Tacos Express	30 min	
Samedi	Thé à l'hibiscus	4 min	
Dimanche	Milkshake à la tarte à la citrouille	15 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 3 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe de romarin frais finement haché
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement pour volaille (facu...
- 300 g de viande hachée

Légumes

- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 petite carotte, coupée en morceaux
- 2 carottes moyennes ou 8 onces de courge butternut, pelé...
- 1 poireau moyen, paré, les parties blanche et vert pâle...
- 2 branches de céleri moyennes, épluchées et coupées en...
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- ½ cuillère à café d'ail en poudre

Produits frais

- ¾ tasse/180 millilitres de crème épaisse (ou de crème...
- ⅓ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait
- 1 tasse (4 onces/113 grammes) de cheddar fort râpé
- 1 3/4 tasse (420 millilitres) de crème fraîche épaisse
- Spray de cuisson antiadhésif
- 6 cuillères à soupe (85 grammes) de beurre non salé, f...
- 1/2 - 1 tasse de lait sans produits laitiers
- 3 cuillères à soupe de beurre non salé

Épicerie

- 1 cuillère à soupe de sucre
- Sauce caramel (facultatif)
- 3 tasses (375 grammes) de farine tout usage
- 2 cuillères à café de sucre cristallisé
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée
- édulcorant facultatif ; ajouté selon le goût : miel, a...
- Sel Kashner et poivre noir
- 3 cuillères à soupe de farine tout usage

Fruits

- 1 grosse banane mûre congelée
- 1 datte dénoyautée

Autres

- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 28 onces/830 millilitres de glace à la vanille de qualit...
- 1 tasse/240 millilitres de purée de citrouille
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable pur
- ¼ cuillère à café de gingembre moulu
- 5 gros glaçons (environ 1 tasse)
- 2 à 4 cuillères à soupe de bourbon (facultatif)
- 1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique

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

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

masterclass.cookhup.com

