

Planning Express - Semaine 5

Janvier 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse	30 min	
Mardi	Matcha Latte glacé	5 min	
Mercredi	Muffins chocolat-banane ultra moelleux	30 min	
Jeudi	L'omelette française de Jacques Pépin	5 min	
Vendredi	Sandwichs polonais au jambon et au concombre	15 min	
Samedi	Biscuits au cheddar façon homard rouge	30 min	
Dimanche	Madeleines	25 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1/4 de tasse d'aneth frais grossièrement haché, plus po...
- 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais

Légumes

- 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finemen...
- 1/2 tête de chou vert (1 livre), tranchée finement (env...
- 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 œuf bio (taille L)

Produits frais

- 4 gros œufs
- 1 1/2 tasse de fromage blanc au lait entier ou allégé
- 1 tasse de yaourt ordinaire ou grec (au lait entier ou al...
- 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- 3 gros œufs
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1 tasse (4 onces/113 grammes) de cheddar fort râpé
- 1 3/4 tasse (420 millilitres) de crème fraîche épaisse

Épicerie

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
- 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillère à café ...
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 3/4 de tasse de farine de blé entier
- 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo...
- Sel fin (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de sel fin
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...

Fruits

- 2 grandes bananes très mûres

Autres

- Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
- 1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de flocons de persil séché
- 3 cuillères à soupe d'eau chaude, plus si nécessaire
- 1 cuillère à café bombée de poudre de matcha de haute...
- Glace
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

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

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

masterclass.cookhup.com