

Planning Express - Semaine 6

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Pommes de terre poêlées au paprika	25 min	
Mardi	Fajita Veggies	20 min	
Mercredi	Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse	30 min	
Jeudi	Café au Lait	22 min	
Vendredi	Le beurre d'amande maison	2 min	
Samedi	Frites de patates douces à la friteuse	20 min	
Dimanche	Biscuits Américains - Biscuits Moelleux et Dorés	25 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 1/4 de tasse d'aneth frais grossièrement haché, plus po...

Légumes

- 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finemen...
- 1/2 tête de chou vert (1 livre), tranchée finement (env...
- 1 petite patate douce (environ 8 onces), pelée
- 2 livres de pommes de terre, lavées
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 poivrons moyens à gros (rouge, jaune ou orange), coupé...
- 1 oignon rouge moyen, coupé en lanières

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...
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille Pour le lait ...
- 3/4 de tasse de lait froid (tout type de matière grasse,...
- 2 cuillères à soupe de beurre (ou d'huile)
- 60 g de beurre très froid, coupé en petits dés
- 180 ml de lait froid (ou lait fermenté pour plus de moel...

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 tasse de sucre cristallisé
- Une pincée de sel fin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de paprika moulu

Fruits

- 2 cuillères à café de jus de citron vert frais

Autres

- 2/3 de tasse d'eau
- 1/4 de tasse de poudre d'espresso instantané
- 2 cuillères à soupe de sirop de café, plus au goût
- 300g à 400g d'amandes entières (crues, non salées, ave...
- ½ cuillère à café d'origan séché
- ½ cuillère à café de chili en poudre
- 2 cuillères à soupe d'eau

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

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

masterclass.cookhup.com