

Planning Express - Semaine 7

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

Menu de la Semaine

Jour	Recette	Temps	QR
Lundi	Quesadillas généreuses aux haricots noirs	15 min	
Mardi	Bandes de tortilla	10 min	
Mercredi	Ketchup maison	5 min	
Jeudi	Bratwurst grillé avec purée de pommes de terre	30 min	
Vendredi	Barres chocolatées croustillantes	20 min	
Samedi	Oranges grillées à la cardamome	20 min	
Dimanche	Pastèque avec chantilly au fromage de chèvre aux herbes	15 min	

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

Viandes

- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais finement hachées
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche finement hachées
- 4 saucisses entièrement cuites, chacune percée une fois avec une fourchette
- 1 gousse d'ail, hachée

Légumes

- Une demi-melon d'eau sans pépins de taille mini/personnelle
- 6 tortillas de maïs jaune*
- 2 grosses pommes de terre Russet, nettoyées et coupées en cubes
- Choucroute et moutarde allemande, pour servir (facultatif)
- 6 onces de concentré de tomates
- ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)
- 1 tasse de maïs surgelé
- ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé

Produits frais

- 1/3 de tasse de glace à la vanille ou de yaourt glacé
- 4 onces de fromage de chèvre doux (chevre)
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé ou de lait entier
- 180 g de beurre de cacahuète
- 200 g de chocolat (noir ou au lait)
- 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- ½ tasse de lait entier, réchauffé
- 2 tasses de cheddar râpé

Épicerie

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 cuillère à café de miel, ou plus si nécessaire
- 1/4 de cuillère à café de sel casher
- 100 g de miel ou sirop d'érable
- ½ tasse d'huile végétale
- sel selon le goût

Fruits

- 2 grosses oranges navel
- 1/2 cuillère à café de zeste finement râpé et 1 1/2 ...

Autres

- 1/8 de cuillère à café de cardamome moulue, plus pour ...
- Feuilles de menthe fraîche, pour décorer
- 200 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- Une pincée de noix de muscade râpée, de préférence f...
- ⅓ de cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire

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

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

masterclass.cookhup.com