

# Planning Express - Semaine 8

Février 2026 • Recettes en moins de 20 minutes

## Menu de la Semaine

| Jour     | Recette                               | Temps  | QR                                                                                    |
|----------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi    | L'omelette française de Jacques Pépin | 5 min  |    |
| Mardi    | Assaisonnement de volaille maison     | 3 min  |    |
| Mercredi | Poulet et boulettes rapides           | 20 min |    |
| Jeudi    | Sirop simple de menthe                | 10 min |    |
| Vendredi | Pancakes moelleux à la banane         | 17 min |    |
| Samedi   | Salade de poulet tzatziki             | 15 min |  |
| Dimanche | Butter Paneer                         | 30 min |  |

 Scannez les QR codes pour accéder directement aux recettes

### Viandes

- 1 petit oignon blanc, finement haché
- 3 piments verts thaïlandais, hachés (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée (facultatif)
- 2 poitrines de poulet
- 3 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe de romarin frais finement haché
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement pour volaille (facu...

### Légumes

- 1 cuillère à café d'ail fraîchement râpé ou de pât...
- 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)
- 1 gousse d'ail râpée
- 1/2 oignon rouge, en tranches
- Tomates cerises, coupées en deux (une poignée)
- Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou...
- 2 carottes moyennes ou 8 onces de courge butternut, pelé...
- 1 poireau moyen, paré, les parties blanche et vert pâle...

### Produits frais

- 1½ livre de paneer, coupé en cubes de ½ pouce
- 2 cuillères à soupe de ghee ou d'huile végétale, de c...
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 3 gros œufs
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1 œuf
- 100 ml de lait (végétal ou animal)

### Épicerie

- 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé ou ...
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Riz ou roti, pour servir
- 1/4 de cuillère à café de sel fin
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- 1 tasse de sucre blanc
- 80 g de farine (blé, avoine ou riz)
- 1 pincée de sel

### Fruits

- 1 banane bien mûre
- 1 jus de citron

### Autres

- 1 cuillère à café de poudre de piment rouge du Cachemire
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de feuilles de menthe fraîche
- 1/2 origan séché
- Olives noires (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de feuilles de thym frais
- 1 cuillère à soupe de thym séché

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

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

**masterclass.cookhup.com**

