

Planning Batch Cooking - Semaine 12

2026 | Préparez davantage en avance pour cuisiner moins en semaine.

21 repas	~15h53 cuisine	~74 EUR budget	34 ingredients	0 stress a 18h30
----------	----------------	----------------	----------------	------------------

Logique de la semaine : Lundi = rapide | Mardi = classique | Mercredi = enfants | Jeudi = leger | Vendredi = convivial | Samedi = gourmand | Dimanche = familial

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ	L'omelette française de Jacque... 5 min 	Gaufres multi-céréales (Multi- ... 45 min 	Le brick à la viande hachée au... 35 min 	Quiche lorraine 95 min 	Madeleines 25 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Pain perdu 13 min
DEJEUNER	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Croque-monsieur 25 min 	Steak-frites 30 min 	Gâteau au yaourt 45 min 	Blanquette de veau 120 min 	Gratin dauphinois 65 min 	Tartiflette 50 min
DINER	Jambon-coquillettes 15 min 	Hachis parmentier 55 min 	Poulet rôti (Recette de base) 85 min 	Soupe de légumes maison 35 min 	Raclette 20 min 	Tomates farcies 70 min 	Gratin dauphinois 80 min

Ce planning est figé. Avec le Planificateur Cookhup, remplacez une recette en 1 clic, adaptez a votre famille et generez une nouvelle semaine en 20 secondes. -- cookhup.com/planificateur

Liste de Courses

Semaine 12 | 2026 | 21 repas | 34 ingredients

VIANDES

- ☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- ☐ 1 petit oignon haché finement
- ☐ Persil frais haché
- ☐ 500g de viande hachée de bœuf

LÉGUMES

- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c...
- ☐ 1 grosse tomate
- ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs

PRODUITS FRAIS

- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également...
- ☐ 3 œufs
- ☐ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ☐ 20 cl de lait

ÉPICERIE

- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- ☐ 1 pâte brisée
- ☐ Sel et poivre noir
- ☐ 1 cuillère à café de sel casher
- ☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

FRUITS

- ☐ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Zeste de citron (facultatif)

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue
- ☐ 2 feuilles de laurier séchées
- ☐ 1 cuillère à café de feuilles de thym frais
- ☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ☐ 1 ½ cuillère à café de levure chimique

Verifiez vos placards avant de partir

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Beurre
- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Moutarde
- ☐ Vinaigre
- ☐ Ail
- ☐ Oignons
- ☐ Herbes seches
- ☐ Pates / riz

Pas envie de Poulet rôti (Recette de base) mercredi ?

Dans le Planificateur Cookhup, remplacez en 1 clic par : omelette (10 min) | pates pesto (12 min) | soupe + tartines (25 min)

Ce PDF est figé. Le planificateur s'adapte a votre vie.

Vous aimez ce planning ? Le planificateur Cookhup est encore mieux.

Recettes modifiables | Preferences familles | Liste auto | 2 000+ familles l'utilisent

<https://www.cookhup.com/planificateur>

Semaine suivante

Un nouveau planning vous attend chaque semaine

[cookhup.com/planning-semaine](https://www.cookhup.com/planning-semaine)

Et si votre menu s'adaptait a votre famille ?

Ce PDF est une version fixe. Le planificateur Cookhup genere un menu personnalise chaque semaine.

Avec le planificateur :

- ✓ Remplacez chaque repas en 1 clic
- ✓ Adaptez les portions (1 a 8 personnes)
- ✓ Generez votre liste de courses automatiquement
- ✓ Sauvegardez vos menus preferes
- ✓ Nouveau menu chaque semaine

14 jours d'essai gratuits

cookhup.com/planificateur

3,99 EUR/mois | Sans engagement | Annulable a tout moment

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup