

Planning Batch Cooking - Semaine 13

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

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas		~18h20 cuisine		~74 EUR budget		33 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	Quiche lorraine		Pains briochés		Tarte aux bretzels et aux frai...		Ketchup maison		Crêpes		Pain de maïs d'East Coast Gril...		Pain perdu	
	95 min 		60 min 		40 min 		5 min 		30 min 		75 min 		13 min 	
DEJEUNER	Jambon-coquillettes		Blanquette de veau		Croque-monsieur		Quiche lorraine		Poulet rôti (Recette de base)		Gratin de pâtes au jambon		Raclette	
	15 min 		120 min 		25 min 		95 min 		85 min 		30 min 		20 min 	
DINER	Gâteau au yaourt		Gratin dauphinois		Pizza maison		Pâtes à la bolognaise		Poulet basquaise		Tartiflette		Lasagnes maison	
	45 min 		80 min 		32 min 		45 min 		70 min 		50 min 		70 min 	
Ce planning est fige. 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 13 | 2026 | 21 repas | 33 ingredients

VIANDES

- ☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ 1 branche de céleri hachée
- ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)

LÉGUMES

- ☐ 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune
- ☐ (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maïs en crème pour p...
- ☐ 6 onces de concentré de tomates
- ☐ ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 1 boîte de tomates concassées (400g)

PRODUITS FRAIS

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

ÉPICERIE

- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage
- ☐ 1 pâte brisée
- ☐ Sel et poivre noir
- ☐ 2 tasses plus 2 cuillères à soupe/265 grammes de sucre ...

FRUITS

- ☐ 1 livre/450 grammes de fraises fraîches, équeutées et ...
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Zeste de citron (facultatif)

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 3 tasses/120 grammes de mini bretzels, finement broyés
- ☐ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ☐ 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ☐ 1 tasse d'eau chaude, 105-115° F

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 Pizza maison mercredi ?

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

Ce PDF est fige. 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