

21 repas		~20h45 cuisine		~74 EUR budget		35 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	Gaufres multi-céréales (Multi-...		Crêpes	Hachis de légumes et de pommes...		Quiche lorraine		Bacon croustillant au four		Pain perdu classique		Pizza margherita italienne	
	45 min 		30 min 	35 min 		95 min 		20 min 		10 min 		175 min 	
DEJEUNER	Couscous royal		Raclette	Tartiflette		Lasagnes maison		Gratin dauphinois		Hachis parmentier		Soupe de légumes maison	
	90 min 		20 min 	50 min 		70 min 		80 min 		55 min 		35 min 	
DINER	Jambon-coquillettes		Poulet Basquaise	Steak-frites		Tomates farcies		Poulet rôti (Recette de base)		Gâteau au yaourt		Blanquette de veau	
	15 min 		70 min 	30 min 		70 min 		85 min 		45 min 		120 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 14 | 2026 | 21 repas | 35 ingredients

VIANDES

- ☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)
- ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 1 poulet entier, environ 4 livres, coupé en 8 morceaux
- ☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d...
- ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés

POISSONS

- ☐ 500g de semoule de couscous moyenne

LÉGUMES

- ☐ 2 pommes de terre rousses, épluchées et coupées en mor...
- ☐ 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches
- ☐ 2 poivrons verts, coupés en fines tranches
- ☐ 1 oignon, coupé en fines tranches
- ☐ 16 onces de tomates italiennes en conserve
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs

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
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire
- ☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, o...

FRUITS

- ☐ 1 pomme Granny Smith, évidée et coupée en morceaux d'u...
- ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Zeste de citron (facultatif)

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 1/2 tasse de vin blanc
- ☐ 1/2 tasse d'eau
- ☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ☐ 1 ½ cuillère à café de levure chimique
- ☐ ½ cuillère à café de bicarbonate de soude

Verifiez vos placards avant de partir

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Beurre

- Sucre

Ail

Farine

Oignons

Moutarde

Herbes seches
- Vinaigre

Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Steak-frites 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