

## Planning Batch Cooking - Semaine 15

2026 | Cuisinez une fois, mangez toute la semaine.

21 repas






















~15h40 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	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ	<b>Tartines beurre-confiture</b> 5 min 	<b>Hachis de légumes et de pommes...</b> 35 min 	<b>Quiche lorraine</b> 95 min 	<b>Flocons d'avoine aux dattes gl...</b> 15 min 	<b>Ketchup maison</b> 5 min 	<b>Pain perdu</b> 13 min 	<b>Bacon croustillant au four</b> 20 min 
DEJEUNER	<b>Hachis parmentier</b> 55 min 	<b>Poulet Basquaise</b> 70 min 	<b>Pizza maison</b> 32 min 	<b>Raclette</b> 20 min 	<b>Poulet rôti (Recette de base)</b> 85 min 	<b>Gratin de pâtes au jambon</b> 30 min 	<b>Tomates farcies</b> 70 min 
DINER	<b>Steak-frites</b> 30 min 	<b>Pâtes à la bolognaise</b> 45 min 	<b>Quiche lorraine</b> 95 min 	<b>Croque-monsieur</b> 25 min 	<b>Gratin dauphinois</b> 80 min 	<b>Tartiflette</b> 50 min 	<b>Gratin dauphinois</b> 65 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](https://cookhup.com/planificateur)

Scannez les QR codes avec votre telephone pour acceder aux recettes | Genere par Cookhup.com | 06/04/2026

# Cookhup

## Liste de Courses

Semaine 15 | 2026 | 21 repas | 35 ingrédients

### 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

### LÉGUMES

- 2 pommes de terre rouges, épluchées et coupées en mor...
- 3 gousses d'ail
- 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

### PRODUITS FRAIS

- 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également...
- 4 gros œufs
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé

### ÉPICERIE

- 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...
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre noir
- 1 cuillère à café de sel casher

### FRUITS

- 1 pomme Granny Smith, évidée et coupée en morceaux d'u...
- 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
- 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold
- Fruits frais, pour servir
- Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

### 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
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1/2 tasse d'eau

### Verifiez vos placards avant de partir

Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz

.....

.....

.....

**Pas envie de Quiche lorraine 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](https://cookhup.com/planificateur)

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

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup