

Planning Batch Cooking - Semaine 29

2026 | Cuisinez une fois, mangez toute la semaine.

21 repas	~15h23 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	Pain perdu 13 min 	Bacon croustillant au four 20 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Salade Lyonnaise 30 min 	Gaufres multi-céréales (Multi-... 45 min 	Ketchup maison 5 min 	Crêpes 30 min 
DEJEUNER	Crêpes 30 min 	Couscous royal 90 min 	Lasagnes maison 70 min 	Pâtes à la bolognaise 45 min 	Tomates farcies 70 min 	Gâteau au yaourt 45 min 	Jambon-coquillettes 15 min 
DINER	Blanquette de veau 120 min 	Spaghetti Carbonara 30 min 	Croque-monsieur 25 min 	Gratin dauphinois 80 min 	Soupe de légumes maison 40 min 	Tartiflette 50 min 	Gratin dauphinois 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

Liste de Courses

Semaine 29 | 2026 | 21 repas | 35 ingredients

VIANDES

- ☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux
- ☐ Environ 1,5 kg de bon bacon ou de pancetta, coupé en cub...
- ☐ 1 échalote hachée ou 1 cuillère à soupe d'oignon roug...
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées

POISSONS

- ☐ 500g de semoule de couscous moyenne

LÉGUMES

- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- ☐ 6 onces de concentré de tomates
- ☐ ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)
- ☐ 4 tasses de frisée déchirée ou d'autres légumes verts...
- ☐ 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de xérès de prem...

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- ☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir
- ☐ 30 g de parmesan râpé
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 340 g de spaghetti
- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS

- ☐ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Zeste de citron (facultatif)
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- ☐ 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
- ☐ 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 Croque-monsieur 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