

Planning Batch Cooking - Semaine 30

2026 | Cuisinez une fois, mangez toute la semaine.

21 repas	~24h12 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	Œufs brouillés 7 min 	L'omelette française de Jacques... 5 min 	Pain perdu 13 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Pancakes moelleux à la banane 17 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Biscuits Américains - Biscuits... 25 min
DEJEUNER	Croque Monsieur 25 min 	Samosas au fromage et au poule... 60 min 	Salade de riz 27 min 	Croque-madame 22 min 	Salade de chèvre chaud 15 min 	Panini poulet-fromage 16 min 	Sandwich club 15 min
DINER	Pot-au-feu 210 min 	Ragoût de bœuf à la hawaïenne 210 min 	Blanquette de veau 120 min 	Bœuf mijoté aux carottes 140 min 	Ragoût de haricots et de légum... 60 min 	Recette traditionnelle du cass... 270 min 	Bœuf Bourguignon 180 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

VIANDES

- ☐ 2 gousses d'ail, grossièrement hachées
- ☐ 340 g de bacon en morceaux
- ☐ 450 g de bœuf coupé en cubes de 4 cm
- ☐ 1 tasse de bouillon de bœuf
- ☐ 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet non salé, fait ma...
- ☐ 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse de canard (facul...

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 1 gros oignon jaune (10 onces), coupé en morceaux d'un d...
- ☐ 2 poireaux, parties blanche et vert clair uniquement, cou...
- ☐ 2 carottes, bien nettoyées et coupées en fines rondelle...
- ☐ 2 côtes de céleri, coupées en morceaux d'un demi-pouce
- ☐ 3 tomates, épépinées et coupées en morceaux de 1 pouce
- ☐ 1 courgette moyenne, coupée en morceaux de 1 pouce

PRODUITS FRAIS

- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ Beurre, quantité suffisante
- ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ☐ 8 Tranches de fromage gruyère
- ☐ 1 œuf

ÉPICERIE

- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ☐ Deux boîtes (15,5 onces) de haricots cannellini sans sel...
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...

FRUITS

- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- ☐ 7 tasses d'eau, divisées
- ☐ 1 tasse de courge butternut pelée, coupée en morceaux d...
- ☐ Feuilles de 6 branches de thym frais
- ☐ 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, finement tranché...
- ☐ 250 ml de vin rouge
- ☐ 3 sachets de gélatine non aromatisée (3/4 d'once ; 21 g...

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 Blanquette de veau 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)
- Genere par Cookhup.com | 21/07/2026 | Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec le planificateur Cookhup

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