

21 repas	~12h23 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	Gâteau aux noix 76 min 	Œufs brouillés 7 min 	Pain perdu 13 min 	Flocons d'avoine aux dattes gl... 15 min 	Gaufres multi-céréales (Multi-... 45 min 	Quiche lorraine 95 min 	Tartines beurre-confiture 5 min
DEJEUNER	Gâteau au yaourt 45 min 	Jambon-coquillettes 15 min 	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Steak-frites 30 min 	Spaghetti Carbonara 30 min 	Tartiflette 50 min 	Hachis parmentier 55 min
DINER	Pizza maison 32 min 	Soupe de pommes de terre toute... 35 min 	Mousse au chocolat 20 min 	Gratin de courgettes 40 min 	Crêpes 30 min 	Raclette 20 min 	Tarte aux pommes 55 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

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 100 g de noisettes (haché)
- ☐ 500g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ Persil haché

LÉGUMES

- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- ☐ 4 œufs (Taille M, température ambiante)
- ☐ 800g de pommes de terre
- ☐ 2 oignons émincés
- ☐ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ☐ 800g de pommes de terre à frites

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de pecorino romano râ...
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de parmesan râpé Poi...
- ☐ 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
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS

- ☐ Fruits frais, pour servir
- ☐ Zeste de citron (facultatif)
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ 5-6 pommes (Golden ou Granny)
- ☐ 3 cuillères à soupe de compote de pommes

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 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
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ☐ ¼ tasse de cassonade tassée

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 Mousse au chocolat 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)



SYSTEME 21

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