

21 repas		~12h33 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	Crêpes 30 min 		Hachis de légumes et de pommes... 35 min 		Quiche lorraine 95 min 		Pain perdu 13 min 		Gaufres maison 25 min 		Biscuits Américains - Biscuits... 25 min 		Gâteau aux noix 76 min 	
	Gratin de pâtes au jambon 30 min 		Soupe de légumes maison 35 min 		Mousse au chocolat 20 min 		Tartiflette 50 min 		Pizza maison 32 min 		Hachis parmentier 55 min 		Gâteau au yaourt 45 min 	
DEJEUNER	Escalope de dinde à la crème e... 25 min 		Gratin de courgettes 40 min 		Pâtes à la bolognaise 45 min 		Omelette aux fines herbes 10 min 		Crêpes 30 min 		Pâtes au saumon et crème 17 min 		Raclette 20 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 13 | 2026 | 21 repas | 35 ingredients

VIANDES

- ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 100 g de noixettes (haché)
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ 1 branche de céleri hachée

POISSONS

- ☐ 200g de saumon fumé

LÉGUMES

- ☐ 2 pommes de terre rousses, épluchées et coupées en mor...
- ☐ 4 œufs (Taille M, température ambiante)
- ☐ 3 Carottes
- ☐ 2 Pommes de terre
- ☐ 1 Poireau
- ☐ 1 Céleri

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- ☐ 3 œufs
- ☐ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ☐ 20 cl de lait

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)
- ☐ 150 g de noixettes (moulu)
- ☐ 2 cuillères à soupe de rhum (à verser en gouttes)
- ☐ 1 branche
- ☐ 1lEau
- ☐ 1 cuillère à soupe

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 Pâtes à la bolognaise 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