

21 repas		~14h38 cuisine		~74 EUR budget		34 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	Bacon croustillant au four		Pain perdu classique		Pizza margherita italienne		Gâteau aux noix		Pain de maïs d'East Coast Gril...		Pain perdu		Quiche lorraine	
	20 min 		10 min 		175 min 		76 min 		75 min 		13 min 		95 min 	
DEJEUNER	Pâtes au saumon et crème		Tarte aux pommes		Jambon-coquillettes		Spaghetti Carbonara		Steak-frites		Raclette		Gratin de pâtes au jambon	
	17 min 		55 min 		15 min 		30 min 		30 min 		20 min 		30 min 	
DINER	Gratin de courgettes		Hachis parmentier		Pizza maison		Mousse au chocolat		Soupe de pommes de terre toute...		Omelette aux fines herbes		Croque-monsieur	
	40 min 		55 min 		32 min 		20 min 		35 min 		10 min 		25 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														

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 100 g de noisettes (haché)
- ☐ 500g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées

POISSONS

- ☐ 200g de saumon fumé

LÉGUMES

- ☐ 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune
- ☐ (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maïs en crème pour p...
- ☐ 250 g de tomates San Marzano (ou pulpe de tomate de quali...
- ☐ 4 œufs (Taille M, température ambiante)
- ☐ 800g de pommes de terre
- ☐ 2 oignons émincés

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...
- ☐ 3 œufs
- ☐ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ☐ 20 cl de lait

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 pâte brisée
- ☐ Sel et poivre noir
- ☐ 1 tasse (125 g) de farine tout usage

FRUITS

- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ 5-6 pommes (Golden ou Granny)
- ☐ 3 cuillères à soupe de compote de pommes

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ☐ 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ☐ 325 ml d'eau froide
- ☐ 2 g de levure sèche (ou 6 g de levure fraîche)
- ☐ Feuilles de basilic frais

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 Pizza maison 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 | 30/03/2026 | Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec le planificateur Cookhup



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