






















Planning Menu Équilibré - Semaine 15

Imprimez et aimez au frigo

2026 | Sain, varié et serein.

21 repas	~11h27 cuisine	~74 EUR budget	36 ingrédients	0 stress a 18h30
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------

Logique de la semaine : Lundi = rapide | Mardi = classique | Mercredi = enfants | Jeudi = léger | Vendredi = convivial | Samedi = gourmand | Dimanche = familial

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Hachis de légumes et de pommes... 35 min 	Pain de maïs d'East Coast Gril... 75 min 	Œufs brouillés 7 min 	Le brick à la viande hachée au... 35 min 	Crêpes 30 min 	Bacon croustillant au four 20 min 
DEJEUNER	Soupe de légumes maison 40 min 	Soupe de pommes de terre toute... 35 min 	Tarte aux pommes 55 min 	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Gratin de courgettes 40 min 	Gâteau au yaourt 45 min 	Jambon-coquillettes 15 min 
DINER	Hachis parmentier 55 min 	Soupe de légumes maison 35 min 	Crêpes 30 min 	Mousse au chocolat 20 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Croque-monsieur 25 min 	Pâtes à la bolognaise 45 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

Cookhup

Liste de Courses

Semaine 15 | 2026 | 21 repas | 36 ingrédients

VIANDES

- 1 oignon rouge, grossièrement haché
- 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 1 petit oignon haché finement
- Persil frais haché
- 8 à 12 tranches de bacon
- 400g de viande hachée de bœuf

LÉGUMES

- 2 pommes de terre rouges, épluchées et coupées en mor...
- 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune
- (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maïs en crème pour p...
- 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c...
- 1 grosse tomate

PRODUITS FRAIS

- 4 gros œufs
- 1 1/4 tasse de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- 1 tasse (240 ml) de babeurre (ou du lait normal avec 1 cu...
- 2 gros œufs
- 1/4 de tasse (60 g) de beurre non salé, fondu

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
- 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- Zeste de citron (facultatif)
- Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- 5-6 pommes (Golden ou Granny)

AUTRES

- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 4 feuilles de brick
- 1 branche
- 1lEau
- 1 cuillère à soupe

Verifiez vos placards avant de partir

- Sel
- Sucre
- Ail
- Poivre
- Farine
- Oignons

- Huile d'olive
- Moutarde
- Herbes seches

- Beurre
- Vinaigre
- Pates / riz

Notes / Autres achats

.....

.....

.....

Pas envie de Crêpes mercredi ?

Dans le Planificateur Cookhup, remplacez en 1 clic par : omelette (10 min) | pates pesto (12 min) | soupe + tartines (25 min)

Ce PDF est figé. 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)

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