

21 repas		~11h48 cuisine		~74 EUR budget		31 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	Pain perdu		Bacon croustillant au four		Crêpes		Œufs brouillés		Pain perdu classique		Gâteau aux noix		Quiche lorraine	
	13 min 		20 min 		30 min 		7 min 		10 min 		76 min 		95 min 	
DEJEUNER	Jambon-coquillettes		Soupe de légumes maison		Tartiflette		Croque-monsieur		Gâteau au yaourt		Soupe de pommes de terre toute...		Steak-frites	
	15 min 		40 min 		50 min 		25 min 		45 min 		35 min 		30 min 	
DINER	Escalope de dinde à la crème e...		Omelette aux fines herbes		Hachis parmentier		Raclette		Gratin de pâtes au jambon		Pizza maison		Pâtes à la bolognaise	
	25 min 		10 min 		55 min 		20 min 		30 min 		32 min 		45 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 29 | 2026 | 21 repas | 31 ingredients

VIANDES

- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 100 g de noixettes (haché)
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ 1 branche de céleri hachée

LÉGUMES

- ☐ 4 œufs (Taille M, température ambiante)
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ☐ 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ☐ 1 carotte râpée
- ☐ 800g de pommes de terre

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
- ☐ 1 pâte brisée
- ☐ Sel et poivre noir
- ☐ 1 pincée de sel

FRUITS

- ☐ Zeste de citron (facultatif)

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 1 c. à café de levure chimique
- ☐ 150 g de noixettes (moulu)
- ☐ 2 cuillères à soupe de rhum (à verser en gouttes)
- ☐ 1 feuille de laurier
- ☐ 1 pincée de muscade

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 Hachis parmentier 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)



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