

21 repas		~13h11 cuisine		~74 EUR budget		37 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	Toast méditerranéen pour le pe...		Gaufres maison		Pancakes moelleux à la banane		L'omelette française de Jacque...		Hachis de légumes et de pommes...		Gaufres multi-céréales (Multi-...		Pain perdu classique	
	10 min 		25 min 		17 min 		5 min 		35 min 		45 min 		10 min 	
DEJEUNER	Salade niçoise		Croque-monsieur		Sandwich gourmand à la tomate...		Salade de tortellinis avec asp...		Salade de pâtes		Fondue de carottes et de pois...		Panini poulet-fromage	
	25 min 		25 min 		8 min 		35 min 		25 min 		35 min 		16 min 	
DINER	Saucisses lentilles		Riz au poulet		Couscous royal		Saumon à la poêle avec beurre...		Pâtes à la sauce rose		Pâtes à la feta au four		Bœuf braisé classique aux légu...	
	55 min 		35 min 		90 min 		20 min 		20 min 		45 min 		210 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

Liste de Courses

Semaine 30 | 2026 | 21 repas | 37 ingredients

VIANDES

- ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...
- ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché
- ☐ 2 grosses gousses d'ail, finement hachées
- ☐ 1 cuillère à soupe de persil frais haché

POISSONS

- ☐ 500g de semoule de couscous moyenne
- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

LÉGUMES

- ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- ☐ Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...
- ☐ 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...
- ☐ 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...
- ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées
- ☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...
- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 450 g de tortellini au fromage
- ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)

ÉPICERIE

- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Poivre noir fraîchement concassé
- ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e...
- ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus...

FRUITS

- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique

AUTRES

- ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
- ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
- ☐ 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- ☐ Feuilles de basilic frais, pour servir

- ☐ Sel

☐ Sucre

☐ Ail

☐ Poivre

☐ Farine

☐ Oignons

☐ Huile d'olive

☐ Moutarde

☐ Herbes seches

☐ Beurre

☐ Vinaigre

☐ Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Couscous royal 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