

Planning Menu Rapide - Semaine 12

2026 | Idéal pour les soirs pressés, avec un temps moyen inférieur à 30 minutes.

|          |               |                |                |                  |
|----------|---------------|----------------|----------------|------------------|
| 21 repas | ~6h35 cuisine | ~74 EUR budget | 39 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 | L'omelette française de<br>Jacque...<br>5 min<br> | Œufs brouillés<br>7 min<br>                | Pain perdu classique<br>10 min<br>        | Pancakes moelleux à la<br>banane<br>17 min<br>  | Flocons d'avoine aux dattes<br>gl...<br>15 min<br> | Pain perdu<br>13 min<br>            | Bacon croustillant au<br>four<br>20 min<br> |
| DEJEUNER  | Omelette aux fines herbes<br>10 min<br>           | Wok de poulet aux<br>légumes<br>18 min<br> | Salade de chèvre chaud<br>15 min<br>      | Galettes de sarrasin<br>complètes<br>25 min<br> | Pain perdu<br>13 min<br>                           | Salade niçoise<br>25 min<br>        | Spaghetti Carbonara<br>30 min<br>           |
| DINER     | Pâtes au saumon et crème<br>17 min<br>            | Saumon en papillote<br>30 min<br>          | Compote de pommes<br>maison<br>30 min<br> | Gratin de pâtes au jambon<br>30 min<br>         | Crêpes<br>30 min<br>                               | Mousse au<br>chocolat<br>20 min<br> | Taboulé<br>15 min<br>                       |

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](https://cookhup.com/planificateur)

Liste de Courses

Semaine 12 | 2026 | 21 repas | 39 ingredients

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 200g de jambon blanc en dés
- ☐ 6 filets d'anchois
- ☐ 4 tranches de jambon blanc
- ☐ 1 petit oignon rouge haché

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)
- ☐ 200g de saumon fumé
- ☐ 300g de semoule fine

LÉGUMES

- ☐ 1 laitue ou mesclun
- ☐ 4 tomates coupées en quartiers
- ☐ 1 poivron vert émincé
- ☐ 200g de mesclun
- ☐ 4 tomates coupées en petits dés
- ☐ 1 concombre en petits dés

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...
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS

- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ Fruits frais, pour servir
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Jus de 2 citrons
- ☐ 1 kg de pommes (mélange de variétés)
- ☐ 1 citron en rondelles

AUTRES

- ☐ 4 dattes Medjool, dénoyautées et coupées en petits mor...
- ☐ ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ☐ ¼ cuillère à café d'extrait de vanille
- ☐ ⅓cuillère à café de cannelle ou de cardamome moulue
- ☐ Muscade
- ☐ 100g d'olives noires de Nice

Verifiez vos placards avant de partir

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Beurre
- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Moutarde
- ☐ Vinaigre
- ☐ Ail
- ☐ Oignons
- ☐ Herbes seches
- ☐ Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Compote de pommes 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)

## 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](https://cookhup.com/planificateur)**

3,99 EUR/mois | Sans engagement | Annulable a tout moment

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup