

Planning Menu Rapide - Semaine 13

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

21 repas		~7h 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	Pain perdu classique		Toast méditerranéen pour le pe...		Crêpes		Ketchup maison		Bacon croustillant au four		L'omelette française de Jacque...		Madeleines	
	10 min		10 min		30 min		5 min		20 min		5 min		25 min	
DEJEUNER	Pain perdu		Croque-monsieur		Crêpes		Taboulé		Raclette		Escalope de dinde à la crème e...		Mousse au chocolat	
	13 min		25 min		30 min		15 min		20 min		25 min		20 min	
DINER	Galettes de sarrasin complètes		Spaghetti Carbonara		Jambon-coquillettes		Gaufres maison		Pâtes au saumon et crème		Salade niçoise		Saumon en papillote	
	25 min		30 min		15 min		25 min		17 min		25 min		30 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 13 | 2026 | 21 repas | 37 ingredients

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 4 tranches de jambon blanc
- ☐ 200g de jambon cru
- ☐ 200g de rosette ou coppa
- ☐ 200g de jambon blanc

POISSONS

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

LÉGUMES

- ☐ 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
- ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)
- ☐ 6 onces de concentré de tomates
- ☐ ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)

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

- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Jus de 2 citrons
- ☐ 1 citron en rondelles

AUTRES

- ☐ ⅓ de cuillère à café de cannelle moulue
- ☐ ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ☐ 1 pincée de muscade
- ☐ 100g d'olives noires de Nice
- ☐ 50 cl d'eau

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 Jambon-coquillettes 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

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

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup