

Planning Menu Rapide - Semaine 14

2026 | Prêt en moins de 30 minutes.

Imprimez et aimez au frigo

21 repas		~6h43 cuisine		~74 EUR budget		34 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	Biscuits Américains - Biscuits...		Bacon croustillant au four		Œufs brouillés		Tartines beurre-confiture		Madeleines		Ketchup maison		Salade Lyonnaise	
	25 min		20 min		7 min		5 min		25 min		5 min		30 min	
DEJEUNER	Gratin de pâtes au jambon		Pain perdu		Galettes de sarrasin complètes		Saumon en papillote		Raclette		Spaghetti Carbonara		Tartines beurre-confiture	
	30 min		13 min		25 min		30 min		20 min		30 min		5 min	
DINER	Taboulé		Mousse au chocolat		Escalope de dinde à la crème e...		Jambon-coquillettes		Gaufres maison		Salade de chèvre chaud		Wok de poulet aux légumes	
	15 min		20 min		25 min		15 min		25 min		15 min		18 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 14 | 2026 | 21 repas | 34 ingredients

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ Environ 1,5 kg de bon bacon ou de pancetta, coupé en cub...
- ☐ 1 échalote hachée ou 1 cuillère à soupe d'oignon roug...
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 200g de jambon cru
- ☐ 200g de rosette ou coppa

POISSONS

- ☐ 300g de semoule fine

LÉGUMES

- ☐ 6 onces de concentré de tomates
- ☐ ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas en granulés)
- ☐ 4 tasses de frisée déchirée ou d'autres légumes verts...
- ☐ 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de xérès de prem...
- ☐ 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou Charlotte)
- ☐ Cornichons

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...
- ☐ 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 grammes de beurre ...
- ☐ 3 gros œufs et 1 gros blanc d'œuf, à température ambi...
- ☐ 5 cuillères à soupe/75 millilitres de lait entier, lég...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 cuillère à café de sel fin
- ☐ ½ cuillère à café de moutarde en poudre (facultatif)
- ☐ Poivre noir finement moulu, selon le goût

FRUITS

- ☐ Jus de 2 citrons
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ 1 citron en rondelles

AUTRES

- ☐ ⅛ de cuillère à café de cannelle moulue
- ☐ ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ☐ Muscade
- ☐ 50g de noix
- ☐ 50 cl d'eau

Verifiez vos placards avant de partir

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Beurre

- ☐ Sucre

☐ Ail
- ☐ Farine

☐ Oignons
- ☐ Moutarde

☐ Herbes seches
- ☐ Vinaigre

☐ Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Escalope de dinde à la crème e... 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