

Planning Menu Rapide - Semaine 15

Imprimez et aimez au frigo

2026 | Prêt en moins de 30 minutes.

21 repas






















~7h33 cuisine

~74 EUR budget

39 ingrédients

0 stress a 18h30

Logique de la semaine : Lundi = rapide | Mardi = classique | Mercredi = enfants | Jeudi = léger | Vendredi = convivial | Samedi = gourmand | Dimanche = familial

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ	Crêpes 30 min 	Biscuits Américains - Biscuits... 25 min 	Flocons d'avoine aux dattes gl... 15 min 	Pain perdu 13 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Madeleines 25 min 	Bacon croustillant au four 20 min 
DEJEUNER	Crêpes 30 min 	Salade niçoise 25 min 	Steak-frites 30 min 	Raclette 20 min 	Compote de pommes maison 30 min 	Spaghetti Carbonara 30 min 	Taboulé 15 min 
DINER	Salade de chèvre chaud 15 min 	Escalope de dinde à la crème e... 25 min 	Galettes de sarrasin complètes 25 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Pâtes au saumon et crème 17 min 	Wok de poulet aux légumes 18 min 

Ce planning est figé. Avec le **Planificateur Cookhup**, remplacez une recette en 1 clic, adaptez à votre famille et générez une nouvelle semaine en 20 secondes. -- cookhup.com/planificateur

Scannez les QR codes avec votre téléphone pour accéder aux recettes | Généré par Cookhup.com | 07/04/2026

Cookhup

Liste de Courses

Semaine 15 | 2026 | 21 repas | 39 ingrédients

VIANDES

- 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- 8 à 12 tranches de bacon
- 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-filet, 200g chacun)
- 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)
- 800g de pommes de terre à frites
- 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou Charlotte)

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
- Fruits frais, pour servir
- Jus d'un demi citron
- Jus de 2 citrons
- Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- 1 kg de pommes (mélange de variétés)

AUTRES

- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 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
- ½ cuillère à café de cannelle ou de cardamome moulue
- Muscade

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 Galettes de sarrasin complètes 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)

Cookhup

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