

Planning Menu Rapide - Semaine 29

2026 | Prêt en moins de 30 minutes.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas		~6h40 cuisine		~74 EUR budget		35 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		VENREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
PETIT-DEJ	Gaufres maison	Biscuits Américains - Biscuits...	Pain perdu	Tartines beurre-confiture	Crêpes	Pain perdu classique	Œufs brouillés						
	25 min 	25 min 	13 min 	5 min 	30 min 	10 min 	7 min 						
DEJEUNER	Tartines beurre-confiture	Raclette	Galettes de sarrasin complètes	Wok de poulet aux légumes	Pâtes au saumon et crème	Gratin de pâtes au jambon	Mousse au chocolat						
	5 min 	20 min 	25 min 	18 min 	17 min 	30 min 	20 min 						
DINER	Croque-monsieur	Taboulé	Salade de chèvre chaud	Escalope de dinde à la crème	Jambon-coquillettes	Spaghetti Carbonara	Gaufres maison						
	25 min 	15 min 	15 min 	e... 25 min 	15 min 	30 min 	25 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 29 | 2026 | 21 repas | 35 ingredients

VIANDES
☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux
☐ 4 tranches de jambon blanc
☐ 200g de jambon cru
☐ 200g de rosette ou coppa
☐ 200g de jambon blanc
☐ 200g de jambon blanc en dés

POISSONS
☐ 200g de saumon fumé
☐ 300g de semoule fine

LÉGUMES
☐ 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou Charlotte)
☐ Cornichons
☐ Petits oignons au vinaigre
☐ Salade verte
☐ 200g de mesclun
☐ 250g de champignons de Paris émincés

PRODUITS FRAIS
☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir
☐ 30 g de parmesan râpé
☐ 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
☐ 340 g de spaghetti
☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
☐ Pincée de sel
☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS
☐ Jus d'un demi citron
☐ Jus de 2 citrons
☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES
☐ 1 pincée de muscade
☐ Muscade
☐ 50g de noix
☐ 50 cl d'eau
☐ 10 cl de vin blanc
☐ 1 cuillère à café d'extrait de vanille

- Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Salade de chèvre chaud 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)

Genere par Cookhup.com | 13/07/2026 | Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec le planificateur Cookhup

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