

Planning Menu Rapide - Semaine 30

2026 | Prêt en moins de 30 minutes.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas	~5h06 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 Jacque... 5 min 	Smoothie Banane & Avoine à la... 5 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Smoothie au gâteau de carottes 5 min 	Pain perdu classique 10 min 	Pain perdu 13 min 	Pancakes moelleux à la banane 17 min 
DEJEUNER	Sandwich gourmand à la tomate... 8 min 	Salade de poulet tzatziki 15 min 	Quesadillas généreuses aux har... 15 min 	Croque-madame 22 min 	Taboulé 15 min 	Sandwich club 15 min 	Salade niçoise 25 min 
DINER	Riz cantonnais 15 min 	Poulet à la sauce moutarde 25 min 	Omelette aux herbes et salade... 18 min 	Pâtes à la sauce rose 20 min 	Wok de poulet aux légumes 18 min 	Pâtes au pesto 15 min 	Saumon à la poêle avec beurre... 20 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 30 | 2026 | 21 repas | 39 ingredients

VIANDES

- ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...
- ☐ 2 poitrines de poulet
- ☐ 2 grosses gousses d'ail, finement hachées
- ☐ 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- ☐ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- ☐ 1 tasse d'oignon, finement haché

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)
- ☐ 300g de semoule fine
- ☐ 100g de crevettes (facultatif)

LÉGUMES

- ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- ☐ Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...
- ☐ 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...
- ☐ 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...
- ☐ 3 à 4 tranches de tomate
- ☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle

ÉPICERIE

- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Poivre noir fraîchement concassé
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- ☐ 1 pincée de sel

FRUITS

- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 1 jus de citron
- ☐ 1 grosse banane mûre congelée
- ☐ 1 datte dénoyautée
- ☐ 1 banane mûre
- ☐ Jus de 2 citrons

AUTRES

- ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
- ☐ 1/2 c. à café d'origan séché
- ☐ Olives noires (facultatif)
- ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- ☐ 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- ☐ 1 cuillère à café de gingembre frais émincé ou râpé

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 Omelette aux herbes et salade... 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