

21 repas	~11h37 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	Pain perdu classique 10 min	Pains briochés 60 min	Croque Monsieur 25 min	Oranges grillées à la cardamom... 20 min	Gaufres maison 25 min	Curry de légumes 40 min	Penne arrabiata 23 min
DEJEUNER	Pâtes à la feta au four 45 min	Poulet à la Moambé 45 min	Mango Lassi 10 min	Tarte aux pommes 55 min	Poulet Spatchcock aux patates... 65 min	Sliders italiens 15 min	Paella 55 min
DINER	Gratin de courgettes 40 min	Soupe de pommes de terre toute... 35 min	Haricots crémeux au pesto 45 min	Poulet et boulettes rapides 20 min	Sandwich club 15 min	Moelleux au chocolat 22 min	Salade de riz 27 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 14 | 2026 | 21 repas | 39 ingredients

VIANDES

- ☐ 3 onces de salami en tranches (environ 8 tranches)
- ☐ 8 Tranches de jambon blanc
- ☐ 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morce...
- ☐ 2 échalotes moyennes, finement hachées (environ ½ tasse)
- ☐ 3 ½ livres de poulet entier, coupé en deux (sans la col...
- ☐ 3 gousses d'ail, finement hachées

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon émietté
- ☐ 200g de crevettes
- ☐ 200g de moules

LÉGUMES

- ☐ 2 oignons moyens, coupés en dés
- ☐ 3 gousses d'ail pressées
- ☐ Boîte de 170 g de concentré de tomates
- ☐ 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés
- ☐ 2 pintes (17 1/2 onces / 500 grammes) de tomates cerises ...
- ☐ 4 gousses d'ail, coupées en deux dans le sens de la long...

PRODUITS FRAIS

- ☐ Un paquet de 12 petits pains hawaïens, de préférence a...
- ☐ 3 onces de fromage provolone en tranches (environ 8 tranc...
- ☐ 1/3 de tasse de glace à la vanille ou de yaourt glacé
- ☐ Beurre-Quantité suffisante
- ☐ 8 Tranches de pain brioché, pain au lait ou pain tranché
- ☐ 8 Tranches de fromage gruyère

ÉPICERIE

- ☐ 1/4 de tasse de mayonnaise
- ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge
- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de palme rouge biolo...
- ☐ sel selon le goût (environ 1 cuillère à café)
- ☐ 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge, divisée

FRUITS

- ☐ généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 onces) de piments ban...
- ☐ 2 grosses oranges navel
- ☐ Mangue mûre (fraîche ou en purée) - 1 grande mangue ...
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ☐ 5-6 pommes (Golden ou Granny)
- ☐ 3 cuillères à soupe de compote de pommes

AUTRES

- ☐ 3 onces de pepperoni en tranches (environ 8 tranches)
- ☐ 1 cuillère à café d'origan séché
- ☐ généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 onces) d'olives kalam...
- ☐ 1/8 de cuillère à café de cardamome moulue, plus pour ...
- ☐ Feuilles de menthe fraîche, pour décorer
- ☐ 1 pouce (2,5 mm) de racine de gingembre, râpée

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 Haricots crémeux au pesto 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