

21 repas	~10h27 cuisine	~74 EUR budget	36 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	Gaufres multi-céréales (Multi-... 45 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Œufs brouillés 7 min 	Gaufres maison 25 min 	Pain perdu classique 10 min 	L'omelette française de Jacque... 5 min 	Biscuits Américains - Biscuits... 25 min
DEJEUNER	Salade de tortellinis avec asp... 35 min 	Wraps au poulet 18 min 	Taboulé 15 min 	Croque Monsieur 25 min 	Quesadillas généreuses aux har... 15 min 	Salade de riz 27 min 	Sandwich club 15 min
DINER	Poulet tikka masala 50 min 	Courgettes farcies 55 min 	Ouzbek Plov 60 min 	Boulettes de viande sauce toma... 45 min 	Pâtes aux cheveux d'ange 30 min 	Parmentier de canard 50 min 	Lasagnes végétariennes 65 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 | 36 ingredients

VIANDES

- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 8 tranches de jambon blanc
- ☐ 2 cuillères à soupe de persil frais haché ou 2 cuillè...
- ☐ 2 livres de viande d'agneau fraîche
- ☐ 1 gousse d'ail, hachée
- ☐ 1 petit oignon rouge haché

POISSONS

- ☐ 300g de semoule fine
- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée
- ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux
- ☐ 450 g de tomates cerises coupées en deux
- ☐ 3 gousses d'ail émincées
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- ☐ 2 oignons moyens

PRODUITS FRAIS

- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 450 g de tortellini au fromage
- ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)
- ☐ Beurre, quantité suffisante
- ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie

ÉPICERIE

- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- ☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
- ☐ Sel

FRUITS

- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ Jus de 2 citrons
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ Jus d'un citron

AUTRES

- ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
- ☐ 1 échalote, émincée
- ☐ 2 cuillères à soupe de basilic frais émincé ou 2 cuil...
- ☐ 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne

- Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz
- Notes / Autres achats
-
- Pas envie de Ouzbek Plov 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