

Planning Menu Famille - Semaine 30

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas		~10h16 cuisine		~74 EUR budget		37 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	Crêpes	Pancakes moelleux à la banane	Œufs brouillés	Pain perdu	Tartines beurre-confiture	Gaufres maison	L'omelette française de Jacque...						
	30 min 	17 min 	7 min 	13 min 	5 min 	25 min 	5 min 						
DEJEUNER	Croque Monsieur	Salade de tortellinis avec asp...	Fondue de carottes et de pois...	Croque-madame	Sandwich club	Taboulé	Salade de riz						
	25 min 	35 min 	35 min 	22 min 	15 min 	15 min 	27 min 						
DINER	Endives au jambon	Soupe au fromage et au brocoli	Gratin de brocoli	Poulet à la Moambé	Couscous végétarien	Tarte aux poireaux	Riz au poulet						
	55 min 	55 min 	35 min 	45 min 	65 min 	50 min 	35 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 | 37 ingredients

VIANDES

- ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 8 tranches de jambon blanc
- ☐ 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morce...
- ☐ 2 tasses (475 ml) d'eau, ou de bouillon de poulet à faib...
- ☐ 1 petit oignon rouge haché

POISSONS

- ☐ 300g de semoule fine
- ☐ 1 boîte de thon émietté
- ☐ 400g de semoule de couscous

LÉGUMES

- ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées
- ☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne
- ☐ 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse
- ☐ 1 cuillère à café de graines de céleri
- ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée
- ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé

ÉPICERIE

- ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e...
- ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus...
- ☐ Sel fin
- ☐ 8 cuillères à café d'huile d'olive
- ☐ 8 tranches de pain de mie au levain ou autre pain de mie

FRUITS

- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ Jus de 2 citrons
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
- ☐ 5 cm de racine de gingembre frais râpée
- ☐ 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- ☐ 1 tasse (237ml) d'eau

Verifiez vos placards avant de partir

- Sel
- Sucre
- Ail
- Poivre
- Farine
- Oignons
- Huile d'olive
- Moutarde
- Herbes seches
- Beurre
- Vinaigre
- Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Gratin de brocoli 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