

21 repas		~8h27 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	Pain perdu 13 min 		Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 		Bacon croustillant au four 20 min 		Tartines beurre-confiture 5 min 		Gaufres maison 25 min 		Tarte aux bretzels et aux frai... 40 min 		Pancakes moelleux à la banane 17 min 	
	Velouté de courgettes au froma... 30 min 		Salade de crevettes, avocat et... 15 min 		Crêpes 30 min 		Raclette 20 min 		Salade César légère sans croût... 27 min 		Croque-monsieur 25 min 		Pâtes à la bolognaise 45 min 	
DINER	Pizza maison 32 min 		Spaghetti Carbonara 30 min 		Jambon-coquillettes 15 min 		Gratin de pâtes au jambon 30 min 		Mousse au chocolat 20 min 		Soupe de légumes maison 40 min 		Omelette aux herbes et salade... 18 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

VIANDES

- ☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ 1 branche de céleri hachée
- ☐ 4 tranches de jambon blanc

POISSONS

- ☐ 400 g de crevettes cuites décortiquées

LÉGUMES

- ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c...
- ☐ 1 grosse tomate
- ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 1 boîte de tomates concassées (400g)

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

- ☐ 1 livre/450 grammes de fraises fraîches, équeutées et ...
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron

AUTRES

- ☐ 3 tasses/120 grammes de mini bretzels, finement broyés
- ☐ 1 c. à café de bicarbonate de soude
- ☐ 1 feuille de laurier
- ☐ 1 pincée de muscade
- ☐ 1 litre d'eau
- ☐ Muscade

Verifiez vos placards avant de partir

☐ Sel

☐ Poivre

☐ Huile d'olive

☐ Beurre

- ☐ Sucre

☐ Ail

☐ Farine

☐ Oignons

☐ Moutarde

☐ Herbes seches

☐ Vinaigre

☐ Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Jambon-coquillettes 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