

Planning Menu Famille - Semaine 32

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimez au frigo

21 repas		~9h43 cuisine		~74 EUR budget		38 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	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 		Smoothie Banane & Avoine à la... 5 min 		Biscuits Américains - Biscuits... 25 min 		Hachis de légumes et de pommes... 35 min 		Bacon croustillant au four 20 min 		Flocons d'avoine aux dattes gl... 15 min 		Matcha Latte glacé 5 min 	
	Salade de chèvre chaud 15 min 		Salade de riz 27 min 		Panini poulet-fromage 16 min 		Wraps au poulet 18 min 		Sandwich club 15 min 		Croque Monsieur 25 min 		Salade composée 15 min 	
DINER	Mac and cheese 35 min 		Poulet rôti aux légumes du fou... 95 min 		Pâtes à la bolognaise 45 min 		Escalope de dinde à la crème e... 25 min 		Gratin de pommes de terre 60 min 		Ragoût de poulet 60 min 		Pâtes au saumon et crème 17 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 32 | 2026 | 21 repas | 38 ingredients

VIANDES

- ☐ 4 tasses de bouillon de poulet
- ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées
- ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché
- ☐ 8 tranches de jambon blanc
- ☐ 8 à 12 tranches de bacon
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf

POISSONS

- ☐ 200g de saumon fumé
- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 1 oignon moyen coupé en dés
- ☐ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (env...
- ☐ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 3 onces)
- ☐ 4 gousses d'ail, émincées
- ☐ 450 g de pommes de terre grenaille, coupées en quartiers
- ☐ 1 tasse (morceaux de 1 pouce) de haricots verts (environ ...

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre
- ☐ ½ tasse de crème épaisse
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ Beurre, quantité suffisante
- ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ☐ 8 Tranches de fromage gruyère

ÉPICERIE

- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ ½ cuillère à café de paprika doux
- ☐ Sel et poivre noir
- ☐ 3 cuillères à soupe de farine tout usage
- ☐ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire

FRUITS

- ☐ Quartiers de citron pour servir
- ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ 1 banane mûre
- ☐ Fruits frais, pour servir

AUTRES

- ☐ ½ cuillère à café de sauge séchée
- ☐ ½ cuillère à café de thym séché
- ☐ ½ cuillère à café d'origan séché
- ☐ Persil frais pour servir
- ☐ 3 cuillères à soupe d'eau chaude, plus si nécessaire
- ☐ 1 cuillère à café bombée de poudre de matcha de haute...

- Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz
- Notes / Autres achats
-
- Pas envie de Pâtes à la bolognaise mercredi ?
- Dans le Planificateur Cookhup, remplacez en 1 clic par : omelette (10 min) | pates pesto (12 min) | soupe + tartines (25 min)
- Ce PDF est figé. 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 | 03/08/2026 | 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