

21 repas		~16h16 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	Compote de pommes maison		Smoothie Banane & Avoine à la...		Pains briochés		Pain perdu classique		Gaufres maison		Œufs brouillés		L'omelette française de Jacqueline...	
	30 min 		5 min 		60 min 		10 min 		25 min 		7 min 		5 min 	
DEJEUNER	Gratin dauphinois		Salade de tortellinis avec asperges...		Samosas au fromage et au poulet...		Panini poulet-fromage		Wraps au thon		Salade de poulet tzatziki		Taboulé	
	65 min 		35 min 		60 min 		16 min 		5 min 		15 min 		15 min 	
DINER	Poulet boucané		Les meilleures lasagnes maison		Bœuf mijoté aux carottes		Steak-frites		Tomates farcies		Wok de poulet aux légumes		Blanquette De Veau	
	110 min 		105 min 		140 min 		30 min 		70 min 		18 min 		150 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 33 | 2026 | 21 repas | 38 ingredients

VIANDES

- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 6 tasses de bouillon de poulet
- ☐ 1,35 kg d'épaule de veau en cubes
- ☐ 2 poireaux (partie blanche), hachés
- ☐ 5 brins de persil plat, plus 2 cuillères à soupe, hachés
- ☐ 2 poitrines de poulet

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
- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 1 oignon moyen, en huitièmes
- ☐ 1 branche de céleri, en morceaux de 1 pouce
- ☐ 4 gousses d'ail, émincées

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)
- ☐ 8 onces de fromage Gruyère
- ☐ 2 tasses de crème épaisse

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,...
- ☐ 1 cuillère à café de sel casher

FRUITS

- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold
- ☐ 1 jus de citron
- ☐ 2 citrons verts (pour le jus)
- ☐ 1 banane mûre
- ☐ Jus de 2 citrons

AUTRES

- ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
- ☐ 1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue
- ☐ 2 feuilles de laurier séchées
- ☐ 1 cuillère à café de feuilles de thym frais

- Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz
- Notes / Autres achats
-
- Pas envie de Bœuf mijoté aux carottes 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 | 10/08/2026 | 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