

Planning Menu Famille - Semaine 34

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas	~11h49 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	Pancakes moelleux à la banane 17 min 	Œufs brouillés 7 min 	Pain perdu 13 min 	Biscuits Américains - Biscuits... 25 min 	Gaufres maison 25 min 	Pain perdu classique 10 min 	Pains briochés 60 min
DEJEUNER	Saumon en papillote 30 min 	Croque-monsieur 25 min 	Sandwich gourmand à la tomate... 8 min 	Croque-madame 22 min 	Salade de tortellinis avec asp... 35 min 	Sandwich club 15 min 	Sandwichs polonais au jambon e... 15 min
DINER	Moqueca de camarão - ragoût de... 40 min 	Cordon bleu maison 27 min 	Gratin de potiron 45 min 	Ragoût de poulet 60 min 	Hachis parmentier 55 min 	Les meilleures lasagnes maison 105 min 	Poulet Basquaise 70 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 34 | 2026 | 21 repas | 37 ingredients

VIANDES

- ☐ 4 tasses de bouillon de poulet
- ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées
- ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 1 poulet entier d’environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux
- ☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d...

POISSONS

- ☐ 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées
- ☐ 250 ml de bouillon de poisson ou de légumes

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
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ☐ 450 g de tortellini au fromage
- ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre

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 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo...

FRUITS

- ☐ Quartiers de citron pour servir
- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ Jus d’½ citron vert
- ☐ 1 citron en rondelles

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
- ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
- ☐ 450 g d’asperges, extrémités retirées

- Sel

Sucre

Ail

Poivre

Farine

Oignons

Huile d'olive

Moutarde

Herbes seches

Beurre

Vinaigre

Pates / riz
- Notes / Autres achats
-
- Pas envie de Gratin de potiron 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 | 17/08/2026 | 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