

Planning Menu Famille - Semaine 35

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

|                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                             |  |                                                                                             |  |                                                                                               |  |                                                                                               |  |                                                                                               |  |                                                                                               |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 21 repas                                                                                                                                                         |                                                                                             | ~9h55 cuisine                                                                               |  | ~74 EUR budget                                                                              |  | 33 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 classique                                                                        | Toast méditerranéen pour le pe...                                                           |  | Œufs brouillés                                                                              |  | Gaufres maison                                                                                |  | L'omelette française de Jacque...                                                             |  | Biscuits Américains - Biscuits...                                                             |  | Gaufres multi-céréales (Multi-...                                                             |  |
|                                                                                                                                                                  | 10 min<br> | 10 min<br> |  | 7 min<br>  |  | 25 min<br> |  | 5 min<br>  |  | 25 min<br> |  | 45 min<br> |  |
| DEJEUNER                                                                                                                                                         | Sous-salade italienne                                                                       | Chili con carne                                                                             |  | Sandwich gourmand à la tomate...                                                            |  | Salade de chèvre chaud                                                                        |  | Wraps au thon                                                                                 |  | Salade composée                                                                               |  | Quesadillas généreuses aux har...                                                             |  |
|                                                                                                                                                                  | 45 min<br> | 50 min<br> |  | 8 min<br>  |  | 15 min<br> |  | 5 min<br>  |  | 15 min<br> |  | 15 min<br> |  |
| DINER                                                                                                                                                            | Omelette aux pommes de terre                                                                | Parmentier de canard                                                                        |  | Poulet grillé aux courgettes e...                                                           |  | Risotto aux deux tomates                                                                      |  | Poulet Basquaise                                                                              |  | Jambon-coquillettes                                                                           |  | Poulet basquaise                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                  | 25 min<br> | 50 min<br> |  | 35 min<br> |  | 50 min<br> |  | 70 min<br> |  | 15 min<br> |  | 70 min<br> |  |

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](https://cookhup.com/planificateur)

Liste de Courses

Semaine 35 | 2026 | 21 repas | 33 ingredients

VIANDES

- ☐ 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...
- ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés
- ☐ 42 g de jambon de charcuterie (environ 4 tranches), coupé...
- ☐ 1 gousse d'ail, hachée
- ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches
- ☐ 2 poivrons verts, coupés en fines tranches
- ☐ 1 oignon, coupé en fines tranches
- ☐ 450 g de tomates italiennes en conserve
- ☐ 3 à 4 tranches de tomate
- ☐ 280 g de tomates cerises ou raisins, coupées en deux

PRODUITS FRAIS

- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle

ÉPICERIE

- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement concass...
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Pincée de poivre de Cayenne ou de piment d'Espelette
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

FRUITS

- ☐ 1/4 de tasse de tranches de piments bananes marinés
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique

AUTRES

- ☐ 120 ml de vin blanc
- ☐ 120 ml d'eau
- ☐ Une boîte d'olives noires tranchées (2,25 oz), égouttées
- ☐ 42 g de pepperoni en tranches (environ 4 tranches), coupé...
- ☐ 42 g de salami en tranches (environ 4 tranches), coupé en...
- ☐ 1/2 cuillère à café d'origan séché

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 Poulet grillé aux courgettes e... 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 | 24/08/2026 | 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](https://cookhup.com/planificateur)**

3,99 EUR/mois | Sans engagement | Annulable a tout moment

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup