

Planning Menu Famille - Semaine 36

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas	~11h22 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	L'omelette française de Jacque... 5 min 	Œufs brouillés 7 min 	Tartines beurre- confiture 5 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Pains briochés 60 min 	Gaufres multi-céréales (Multi-... 45 min 	Smoothie Banane & Avoine à la... 5 min 
DEJEUNER	Pâtes au saumon crèmeuses 30 min 	Salade Grecque Traditionnelle... 10 min 	Croque-madame 22 min 	Sandwich gourmand à la tomate... 8 min 	Salade niçoise 25 min 	Quesadillas généreuses aux har... 15 min 	Sandwichs polonais au jambon e... 15 min 
DINER	Poulet Basquaise 70 min 	Quiche thon-tomate 40 min 	Gratin de courgettes 40 min 	Blanquette De Veau 150 min 	Pâtes au saumon crèmeuses 30 min 	Ragoût de poulet 60 min 	Poitrines de poulet à la sauce... 30 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 36 | 2026 | 21 repas | 38 ingredients

VIANDES

- ☐ Quelques brins d’aneth frais haché, plus un peu pour servir...
- ☐ 4 tasses de bouillon de poulet
- ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées
- ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ☐ 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- ☐ Persil haché, pour servir

POISSONS

- ☐ 140 g de saumon en conserve égoutté
- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)
- ☐ 1 boîte de thon égouttée (200g)

LÉGUMES

- ☐ 1 gros oignon jaune (340 g), coupé en deux et finement tr...
- ☐ 1/2 chou vert finement émincé
- ☐ 1 oignon moyen coupé en dés
- ☐ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (environ...
- ☐ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 85 g)
- ☐ 4 gousses d'ail, émincées

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 250 g de fromage blanc
- ☐ 250 g de yaourt nature ou grec
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre
- ☐ ½ tasse de crème épaisse
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli

ÉPICERIE

- ☐ 3 c. à soupe d’huile d’olive, à répartir
- ☐ 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillère à café de sel...
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ☐ 100 g de farine complète
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ ½ cuillère à café de paprika doux

FRUITS

- ☐ Quartiers de citron pour servir
- ☐ Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ 1 banane mûre
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

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 cerise (v...
- ☐ Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si néce...

Verifiez vos placards avant de partir

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Beurre
- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Moutarde
- ☐ Vinaigre
- ☐ Ail
- ☐ Oignons
- ☐ Herbes seches
- ☐ Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Gratin de courgettes 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