

Planning Menu Famille - Semaine 37

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas		~17h35 cuisine		~74 EUR budget		31 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		Courgettes farcies		Gaufres maison		Œufs brouillés		Gaufres multi-céréales (Multi-		Tartines beurre-confiture		L'omelette française de Jacque...	
	13 min		55 min		25 min		7 min		...		5 min		5 min	
DEJEUNER	Bœuf braisé classique aux légu...		Courgettes farcies		Spaghetti Carbonara		Croque-monsieur		Chili con carne		Sandwich club		Caldo Verde (soupe de pommes d...	
	210 min		55 min		30 min		25 min		50 min		15 min		50 min	
DINER	Blanquette De Veau		Les meilleures lasagnes maison		Jambon-coquillettes		Riz au poulet		Poulet rôti (Recette de base)		Tarte aux poireaux		Pâtes poulet crème	
	150 min		105 min		15 min		35 min		85 min		50 min		25 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 37 | 2026 | 21 repas | 31 ingredients

VIANDES

- ☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux
- ☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)
- ☐ 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

LÉGUMES

- ☐ 1 oignon moyen, en huitièmes
- ☐ 1 branche de céleri, en morceaux de 2,5 cm
- ☐ 4 gousses d'ail, émincées
- ☐ 450 g de champignons de Paris coupés en quartiers
- ☐ 280 g d'oignons perlés, pelés
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- ☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir
- ☐ 30 g de parmesan râpé
- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 340 g de spaghetti
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement...
- ☐ Sel et poivre blanc moulu

FRUITS

- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- ☐ 5 branches de thym
- ☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ☐ 1 ½ cuillère à café de levure chimique
- ☐ ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ☐ ¼ tasse de cassonade tassée

Verifiez vos placards avant de partir

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

Pas envie de Jambon-coquillettes 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