

Planning Menu Famille - Semaine 38

2026 | Plat universels pour simplifier votre semaine.

Imprimez et aimantez au frigo

21 repas	~12h08 cuisine	~74 EUR budget	39 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	Gaufres maison 25 min 	Crêpes 30 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min 	Pain perdu 13 min 	Pâtes poulet crème 25 min 	Flocons d'avoine aux dattes gl... 15 min 	Smoothie Banane & Avoine à la... 5 min
DEJEUNER	Sauce tomate fraîche express 25 min 	Lentilles vertes aux blettes 65 min 	Les meilleures lasagnes maison 105 min 	Croque-monsieur 25 min 	Pâtes poulet crème 25 min 	Steak-frites 30 min 	Salade de chèvre chaud 15 min
DINER	Pâtes aux crevettes, tomates e... 30 min 	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Soupe de poulet maison traditi... 80 min 	Tartiflette 50 min 	Poulet Basquaise 70 min 	Spaghetti à l'ail, huile d'oli... 25 min 	Pâtes au saumon crémeuses 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 38 | 2026 | 21 repas | 39 ingredients

VIANDES

- ☐ 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- ☐ Persil haché, pour servir
- ☐ 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...
- ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés
- ☐ 3 gousses d’ail hachées finement

POISSONS

- ☐ 140 g de saumon en conserve égoutté
- ☐ 250 g de crevettes décortiquées
- ☐ 450 g de grosses crevettes décortiquées

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
- ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au...

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- ☐ 120 g de yaourt grec nature entier
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre
- ☐ 8 œufs

ÉPICERIE

- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage
- ☐ Sel casher
- ☐ 150 à 170 g de pâtes sèches
- ☐ Sel

FRUITS

- ☐ Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Jus d’1/2 citron
- ☐ 1 banane mûre
- ☐ Fruits frais, pour servir
- ☐ 1 citron

AUTRES

- ☐ Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si...
- ☐ 120 ml de vin blanc
- ☐ 120 ml d’eau
- ☐ 1 petit piment rouge frais ou une pincée de flocons de...
- ☐ 3 c. à soupe de flocons d’avoine
- ☐ ½ c. à café de cannelle en poudre

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 Soupe de poulet maison traditi... 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)



SYSTEME 21

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