

Planning Menu 1-2 personnes - Semaine 14

2026 | Souple et léger pour petits foyers.

21 repas	~10h30 cuisine	~74 EUR budget	34 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	Quiche lorraine 95 min 	Gaufres multi-céréales (Multi-... 45 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Le brick à la viande hachée au... 35 min 	L'omelette française de Jacques... 5 min 	Pain perdu classique 10 min 	Madeleines 25 min
DEJEUNER	Saumon en papillote 30 min 	Omelette aux fines herbes 10 min 	Spaghetti Carbonara 30 min 	Gâteau au yaourt 45 min 	Croque-monsieur 25 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Gratin de courgettes 40 min
DINER	Escalope de dinde à la crème e... 25 min 	Salade niçoise 25 min 	Gratin de pâtes au jambon 30 min 	Soupe de pommes de terre toute... 35 min 	Crêpes 30 min 	Pâtes à la bolognaise 45 min 	Soupe de légumes maison 35 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](#)

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- ☐ 1 petit oignon haché finement
- ☐ Persil frais haché
- ☐ 400g de viande hachée de bœuf

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

LÉGUMES

- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- ☐ 1 gousse d’ail écrasée
- ☐ 3 Carottes
- ☐ 2 Pommes de terre
- ☐ 1 Poireau
- ☐ 1 Céleri

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de pecorino romano râ...
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de parmesan râpé Poi...
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS

- ☐ Zeste de citron (facultatif)
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ 1 citron en rondelles

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 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

Ail

Farine

Oignons

Moutarde

Herbes seches

Vinaigre

Pates / riz
- Notes / Autres achats
-
- Pas envie de Gratin de pâtes au jambon 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 | 01/04/2026 | 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