Popote

GUIDE GRATUIT



OFFERT · À IMPRIMER

Mon planning de menus de la semaine

La méthode en cinq étapes, les repères pour équilibrer et toutes les fiches à imprimer.

Planning semaine & mois

Liste de courses

Inventaire

48 idées de repas

popotecusine.fr

Sommaire

01 Le mode d'emploi en cinq étapes 3

Les astuces qui font tenir le planning 3

02 Équilibrer la semaine sans compter les calories 5

Exemple de semaine remplie 6

03 Mes fiches à imprimer 7

La banque de 48 idées de repas 12

04 Combien de temps garder ce qu'on cuisine à l'avance ? 13

Sources, liens utiles et licence 14

01

CHAPITRE 1

Le mode d'emploi en cinq étapes

Planifier ses menus prend vingt minutes une fois par semaine. En échange, on fait les courses une seule fois, on sait chaque soir ce qu'on cuisine et on jette moins. Voici la méthode, pas à pas, pour remplir les fiches de ce guide.

1. **Faites l'inventaire express (5 min).** Ouvrez le réfrigérateur, le congélateur et les placards. Notez sur la fiche « Inventaire » ce qui doit être mangé en priorité : produits entamés, légumes qui fatiguent, aliments dont la date limite approche. Ce sont eux qui donnent le départ de la semaine.
2. **Posez le cadre (2 min).** Combien de repas à préparer ? Qui mange à la maison et quels jours ? Quels soirs sont chargés (sport, réunion, garde alternée) ? Inscrivez « soir rapide » sur ces cases avant de choisir quoi que ce soit.
3. **Choisissez quatre à cinq plats, pas quatorze (5 min).** Un plat cuisiné en double quantité fait deux repas : le second soir ou le midi du lendemain. Prévoyez un soir « restes » ou « frigo vide » en fin de semaine : il absorbe les imprévus.
4. **Remplissez le planning (3 min).** Placez les plats qui utilisent des produits frais fragiles (poisson, viande hachée, salade) en début de semaine, les plats à base de conserves, surgelés ou légumes qui se gardent (carottes, chou, courge) en fin de semaine. Notez dans la dernière colonne ce qu'il faut sortir du congélateur ou préparer la veille.
5. **Déduisez la liste de courses (5 min).** Relisez chaque case du planning, ingrédient par ingrédient, et reportez sur la fiche « Liste de courses » ce qui manque, rangé par rayon. Barrez ce que vous avez déjà : c'est là que l'inventaire de l'étape 1 sert.

> **LA RÈGLE QUI CHANGE TOUT**
>
> On planifie les **soirs**, pas les midis : la plupart des foyers déjeunent dehors en semaine ou mangent les restes du dîner. Commencez par cinq dîners ; vous élargirez ensuite.

Les astuces qui font tenir le planning

Un thème par soir

Lundi soupe-tartines, mardi pâtes, mercredi légumineuses, jeudi poisson, vendredi « fait maison rapide » (omelette, pizza maison, croque)… Le thème réduit le choix à quelques options et accélère la décision.

Cuisiner une fois, manger deux fois

Riz, légumes rôtis, sauce tomate, lentilles : préparez-en le double. La seconde moitié devient un autre plat deux jours plus tard (riz sauté, salade, gratin), pas un « reste » triste.

Un soir joker

Prévoyez un repas de secours qui ne demande rien de frais : pâtes au pesto, omelette, soupe du congélateur. Si la semaine dérape, c'est lui qu'on décale.

Afficher le planning

Imprimez la fiche et collez-la sur le réfrigérateur. Toute la maison sait ce qu'on mange et ce qu'il faut sortir du congélateur la veille.

Mon soir est chargé : quel type de plat ?

MOINS DE 15 MIN
Omelette, pâtes, tartines garnies, soupe du congélateur, wok de légumes surgelés.

PRÉPARÉ LA VEILLE
Plat mijoté, gratin ou chili à réchauffer : il suffit de 10 min au four ou à la casserole.

CUISSON SANS SURVEILLANCE
Plaque au four (légumes + poulet ou poisson), mijoteuse, friteuse à air.

02

CHAPITRE 2

Équilibrer la semaine sans compter les calories

Pas besoin de peser chaque assiette : quelques repères officiels, répartis sur la semaine, suffisent à construire des menus variés.

Le Programme national nutrition santé (PNNS), porté par Santé publique France, donne des repères pour les adultes. Ils se lisent **à l'échelle de la semaine**, ce qui tombe bien : c'est exactement l'échelle de votre planning.

Repère officiel (adultes)	Ce que ça donne dans le planning
Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits	Un légume à chaque repas (cru, cuit, en soupe) et un fruit au petit-déjeuner ou au goûter.
Légumes secs au moins 2 fois par semaine (lentilles, pois chiches, haricots…)	Deux soirs « légumineuses » : dahl, chili, salade de lentilles, houmous en tartine.
Au moins un féculent complet par jour (pain complet, pâtes, riz ou semoule complets)	Alternez pâtes blanches et complètes, riz blanc et riz complet.
Poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)	Un soir poisson blanc, un soir poisson gras (les conserves de sardines ou de maquereau comptent).
Viande rouge limitée à 500 g par semaine (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) ; privilégier la volaille	Deux repas de viande rouge suffisent pour un adulte ; complétez avec volaille, œufs, légumineuses.
Charcuterie limitée à 150 g par semaine	Environ trois tranches de jambon : gardez-la pour un repas, pas pour tous les jours.
2 produits laitiers par jour et **une petite poignée de fruits à coque** non salés par jour	Yaourt, fromage ou lait au petit-déjeuner et au repas ; noix et amandes au goûter.

> À SAVOIR
>
> Ces repères concernent les adultes en bonne santé. Les besoins des enfants, des femmes enceintes, des personnes âgées ou suivant un régime particulier sont différents. **Ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé** (médecin, diététicien-nutritionniste).

Exemple de semaine remplie

Jour	Midi	Soir
Lundi	Restes du week-end	Soupe de légumes, tartines chèvre-noix, pomme
Mardi	Salade de pâtes complètes	Saumon au four, haricots verts, riz (cuire le double de riz)
Mercredi	Riz sauté aux légumes et œuf	Dahl de lentilles corail, naan ou pain, yaourt
Jeudi	Restes de dahl	Poulet rôti en plaque avec carottes et pommes de terre
Vendredi	Wraps au poulet (restes)	Pizza maison légumes-mozzarella, salade verte
Samedi	Omelette, salade, fromage	Chili sin carne (double portion : la moitié au congélateur)
Dimanche	Rôti de porc, purée	Soir joker : croque-monsieur, soupe, fruit

Lecture : deux poissons (dont un gras), deux plats de légumineuses (dahl, chili), une viande rouge (rôti de porc), des légumes à chaque repas et trois plats cuisinés « en double » qui fournissent un second repas.

03

CHAPITRE 3

Mes fiches à imprimer

Imprimez ces pages en A4, en noir et blanc si vous le souhaitez : elles restent lisibles. Glissez-les dans une pochette plastique pour écrire au feutre effaçable et les réutiliser chaque semaine.

Vous trouverez dans les pages suivantes :

- ☐ le **planning de la semaine** (midi, soir, ce qu'il faut sortir la veille) ;
- ☐ le **planning du mois**, pour voir les dîners sur quatre semaines et varier les thèmes ;
- ☐ la **liste de courses par rayon**, dans l'ordre d'un supermarché ;
- ☐ l'**inventaire express** du réfrigérateur, du congélateur et des placards ;
- ☐ la **banque d'idées** de 48 repas faciles, classés par thème, pour ne jamais rester sans inspiration.

> **ASTUCE D'IMPRESSION**
>
> Dans la boîte de dialogue d'impression, choisissez « Taille réelle » ou « 100 % » plutôt que « Ajuster à la page » : les cases gardent leur hauteur prévue pour l'écriture à la main.

Mon planning de la semaine

Semaine du ..... / ..... au ..... / .....

Jour	Midi	Soir	À sortir / préparer la veille
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

RESTES À UTILISER

PETITS-DÉJ. & GOÛTERS

NOTES

Mon planning du mois — les dîners

Mois de ..... — notez un plat par case, et le thème du soir si vous en suivez un.

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Sem. 1							
Sem. 2							
Sem. 3							
Sem. 4							

MES THÈMES DE LA SEMAINE

Ma liste de courses

À remplir à partir du planning : notez la quantité, cochez une fois dans le panier.

FRUITS & LÉGUMES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOUCHERIE, VOLAILLE, POISSON

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

CRÈMERIE, ŒUFS, FROMAGES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ÉPICERIE SALÉE (FÉCULENTS, CONSERVES)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ÉPICERIE SUCRÉE & PETIT-DÉJEUNER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SURGELÉS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOULANGERIE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOISSONS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

HYGIÈNE & MAISON

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

DÉJÀ DANS MES PLACARDS (NE PAS RACHETER)

Inventaire express

Date : ..... / ..... — commencez par la zone la plus froide du réfrigérateur, puis la porte, le congélateur et les placards.

RÉFRIGÉRATEUR — À MANGER EN PRIORITÉ

Produit	Quantité	À consommer avant le

CONGÉLATEUR

Produit	Quantité	À consommer avant le

PLACARDS (ENTAMÉS, DATES PROCHES)

Produit	Quantité	À consommer avant le

La banque de 48 idées de repas

Quand l'inspiration manque, piochez une idée par thème. Toutes se préparent avec des ingrédients de supermarché courants.

SOUPES & TARTINES

- Velouté de potimarron, tartines de chèvre
- Soupe de lentilles corail au lait de coco
- Minestrone et croûtons
- Soupe miso, nouilles et légumes
- Gaspacho, tartines de tapenade (été)
- Soupe de pois cassés, pain grillé

PÂTES & RIZ

- Pâtes à la sauce tomate maison et basilic
- Risotto aux champignons
- Riz sauté aux légumes et à l'œuf
- Gratin de pâtes au brocoli
- Pâtes au thon, citron et câpres
- Lasagnes aux légumes

LÉGUMINEUSES

- Dahl de lentilles corail
- Chili sin carne
- Curry de pois chiches et épinards
- Salade tiède de lentilles vertes
- Houmous, crudités et pain pita
- Haricots blancs à la tomate et œufs

POISSON

- Saumon au four et légumes rôtis
- Papillote de cabillaud, riz
- Rillettes de sardines, salade composée
- Parmentier de poisson
- Curry de crevettes
- Maquereau grillé, pommes de terre

VOLAILLE & VIANDE

- Poulet rôti en plaque avec légumes
- Émincé de dinde à la moutarde
- Boulettes à la sauce tomate
- Hachis parmentier
- Sauté de porc au caramel
- Bœuf aux carottes (week-end)

ŒUFS & FROMAGE

- Omelette aux herbes et salade
- Quiche aux poireaux
- Œufs cocotte aux épinards
- Shakshuka (œufs à la tomate)
- Croque-monsieur et soupe
- Frittata de restes de légumes

SOIRS EXPRESS

- Wraps poulet-crudités
- Pizza maison sur pâte toute prête
- Galettes de sarrasin garnies
- Tartines gratinées et salade
- Taboulé rapide et feta
- Nouilles sautées aux légumes surgelés

PLATS DU WEEK-END

- Couscous aux légumes
- Poulet basquaise
- Gratin dauphinois et rôti
- Tajine de poulet aux citrons
- Blanquette de dinde
- Parmentier de canard

04

CHAPITRE 4

Combien de temps garder ce qu'on cuisine à l'avance ?

Planifier, c'est souvent cuisiner un jour pour le lendemain ou le surlendemain. Voici les règles de sécurité à connaître, vérifiées auprès des autorités sanitaires.

Règle	Repère	Source
Température du réfrigérateur	Entre 0 et 4 °C dans la zone la plus froide	Anses
Mise au froid d'un plat cuisiné	Pas plus de 2 heures à température ambiante avant réfrigération ; ne pas mettre un plat brûlant tel quel, le répartir dans des boîtes peu profondes pour qu'il refroidisse vite	Anses, USDA
Aliments sensibles entamés et plats cuisinés	À consommer dans les 3 jours	Anses
Préparations maison aux œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat)	À consommer dans les 24 heures, gardées au froid	Anses
Congélateur	−18 °C ; congeler dès la préparation, pas en fin de date limite	Anses
Aliment décongelé	Ne pas le recongeler ; le consommer rapidement, pas plus de 3 jours	Anses
Riz, pâtes, semoule cuits	Refroidir vite et réfrigérer dans les 2 heures : la toxine de Bacillus cereus résiste au réchauffage	Anses
Réchauffage	Jusqu'à ce que ce soit très chaud à cœur (74 °C) ; porter soupes et sauces à ébullition	USDA

TOUJOURS PRIORITAIRE

La **date limite de consommation** (« à consommer jusqu'au ») est impérative : ne consommez pas un produit qui l'a dépassée et ne le congelez pas s'il en est proche. La **date de durabilité minimale** (« à consommer de préférence avant ») indique seulement une possible perte de goût ou de texture : le produit peut se manger après si l'emballage est intact.

Le détail aliment par aliment est dans le thème Conservation, aliment par aliment du site, et la question des plats chauds au réfrigérateur est traitée dans peut-on mettre un plat chaud au réfrigérateur.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Le guide **4 semaines de batch cooking** applique cette méthode à fond : 28 recettes organisées en quatre sessions de cuisine, les listes de courses par rayon, l'ordre de préparation minute par minute et le plan de conservation de chaque plat.

POUR FINIR

Sources, liens utiles et licence

Sources consultées le 08/11/2026

Les règles de sécurité alimentaire, de conservation et les repères nutritionnels cités dans ce guide ont été vérifiés sur les pages officielles suivantes. Les recommandations peuvent évoluer : en cas de doute, la version en ligne de ces organismes fait foi, de même que les indications du fabricant de votre appareil et les dates imprimées sur les emballages.

1. **La Revue du Praticien, d'après Santé publique France** — Recommandations relatives à l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes
   https://www.larevuedupraticien.fr/outil/recommandations-relatives-lalimentation-lactivite-physique-et-la-sedentarite-pour-les-adultes
2. **Manger Bouger (Programme national nutrition santé)** — Les recommandations alimentaires pour les adultes
   https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-alimentaires-pour-les-adultes
3. **Anses** — Comment bien conserver ses aliments et ne pas interrompre la chaîne du froid ?
   https://www.anses.fr/fr/content/comment-bien-conserver-ses-aliments-et-ne-pas-interrompre-la-chaine-du-froid
4. **Anses** — Comment garantir l'hygiène des aliments dans son réfrigérateur ?
   https://www.anses.fr/fr/content/comment-garantir-lhygiene-des-aliments-dans-son-refrigerateur
5. **Anses** — Qu'est-ce que Bacillus cereus et comment s'en prémunir ?
   https://www.anses.fr/fr/content/qu-est-ce-que-bacillus-cereus-et-comment-s-en-premunir
6. **USDA — Food Safety and Inspection Service** — Leftovers and Food Safety
   https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety
7. **Santé.fr** — Date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM) : ce que vous devez savoir
   https://www.sante.fr/node/1268413

Pour aller plus loin sur Popote

Tous nos calculateurs, fiches et guides sont en accès libre sur popotecusine.fr. Les pages les plus utiles en complément de ce guide :

- Calculateur : combien prévoir par personne
- Adapter une recette au nombre de convives
- Sélection de recettes pour le batch cooking
- Recettes pour cuisiner les restes
- Recettes express
- Conservation, aliment par aliment

Les autres guides Popote

- **4 semaines de batch cooking** — menus, listes de courses, ordre de préparation et conservation (guide complet)
- **Airfryer : 60 recettes + tableau des temps de cuisson**
- **Robot cuiseur : 50 recettes du quotidien** — adaptables à tous les robots
- **Cuisine anti-gaspi : 30 recettes avec les restes** + inventaire du frigo imprimable
- **Le Pack Popote** — les quatre guides réunis à prix réduit

Retrouvez la gamme complète et le pack sur popotecusine.fr.

Licence d'utilisation. Ce guide est destiné à un usage strictement personnel et familial. Vous pouvez l'imprimer pour votre foyer autant de fois que nécessaire. Toute revente, diffusion, mise en partage (en ligne ou non), reproduction ou modification à des fins commerciales est interdite. Ce guide gratuit peut être partagé uniquement via le lien de téléchargement officiel du site.

Mon planning de menus de la semaine — édition novembre 2026. Rédaction : l'équipe Popote. Éditeur : Vistaro. Contact : vistarofr@gmail.com. Popote ne teste pas physiquement les produits : les conseils de ce guide reposent sur les recommandations officielles citées et sur des méthodes de cuisine éprouvées ; les temps de cuisson sont des repères à ajuster à votre appareil. Ce guide ne contient aucun lien commercial.