

## IDÉES MENUS



7

# JOURS DE REPAS *simples*

pour arrêter de te demander  
"qu'est-ce qu'on mange ce soir ?"



Pendant longtemps, la question “qu’est-ce qu’on mange ce soir ?” me suivait toute la journée.

Pas forcément parce que je ne savais pas cuisiner.

Mais parce que décider tous les jours quoi préparer finit par épuiser.

Alors j’ai commencé à planifier mes repas à l’avance.

Pas de façon compliquée.

Juste un petit système simple qui me permet de savoir quoi cuisiner... sans réfléchir.

Dans ce guide, je te partage un exemple de semaine complète que tu peux utiliser dès maintenant.

— Lilou

# Le Déclic

Le vrai problème n'est pas le manque d'idées

Quand on parle de repas du soir, beaucoup de personnes pensent qu'elles manquent d'inspiration.

En réalité, le problème est souvent ailleurs.

Le vrai problème, c'est la charge mentale de décider tous les jours.

Parce qu'entre le travail, les enfants, la maison et les imprévus...

On n'a pas toujours l'énergie de réfléchir à un menu à 18h.

C'est pour ça que planifier ses repas à l'avance change vraiment les choses.

Non pas pour cuisiner plus.

Mais simplement pour éviter de devoir décider chaque jour.

Voici donc un exemple de semaine de repas simples, que tu peux utiliser telle quelle ou adapter selon tes envies.





# MENU DE LA SEMAINE

## Lundi

Pâtes bolognaise + salade

💡 Astuce : Si tu veux gagner du temps, prépare le double de sauce et congèle-en une portion pour une autre semaine.

## Mardi

Omelette courgette et oignon + pain

👉 Variante : Tu peux remplacer par champignons, poivrons ou restes de légumes cuits.

## Mercredi

Poulet, riz et carottes

💡 Astuce : Fais cuire un peu plus de riz et garde-le pour un riz sauté rapide le lendemain.

## Jeudi

Soupe poireaux pommes de terre + tartines fromage

👉 Variante : Ajoute une poignée de lentilles corail dans la soupe pour la rendre plus nourrissante.

## Vendredi

Pizza maison rapide

💡 Astuce : Utilise un pain pita ou une tortilla comme base pour une pizza express.

## Samedi

Quiche poireaux fromage + crudités

👉 Variante : Si tu n'as pas de pâte, transforme-la en frittata au four (œufs + légumes).

## Dimanche

Poulet rôti + pommes de terre au four

💡 Astuce : Garde les restes de poulet pour une salade, un sandwich ou des wraps le lendemain.





# Liste de courses pour 4 personnes

## Légumes

- 1 salade verte
- 1 courgette
- 1 gros oignon
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 1 kg de pommes de terre

## Produits frais

- 8 œufs
- 150 g de fromage râpé
- 1 pâte à tarte
- 1 pâte à pizza (ou 2 pains pita pour pizza rapide)

## Épicerie

- 500 g de pâtes
- 1 bocal de sauce tomate (400–500 g)
- 250 g de riz

1 cube de bouillon pour la soupe

## Viande / protéines

- 400 g de viande hachée
- 1 poulet entier (environ 1,2–1,5 kg)

## Optionnel (selon tes habitudes)

- huile d'olive
- sel / poivre
- herbes de Provence



Astuce : cette liste est volontairement simple.

L'objectif n'est pas de cuisiner compliqué mais de faciliter tes courses et réduire la charge mentale.



# LA ROUTINE DES 10 MINUTES

📍 La petite routine qui simplifie toute la semaine

Le vrai secret du meal planning n'est pas de trouver des recettes compliquées.

C'est simplement de prendre quelques minutes pour décider à l'avance.

Voici la petite routine que j'utilise chaque semaine.

1 — Choisir quelques repas simples

Note 5 à 7 repas que ta famille aime déjà.

Par exemple :

pâtes bolognaises

omelette aux légumes

soupe + tartines

poulet et riz

quiche + salade

Inutile de chercher des idées compliquées.

Les repas simples sont souvent les plus faciles à tenir dans la durée.

2 — Les placer dans la semaine.

Regarde rapidement ton agenda.

Les jours chargés → repas très simples

Les jours plus calmes → repas un peu plus cuisinés

L'objectif est simplement d'avoir un plan clair pour la semaine.

3 — Faire la liste de courses

Une fois les repas décidés, la liste de courses devient très facile à faire.

Tu achètes seulement ce dont tu as besoin.

Résultat :

✓ moins de stress

✓ moins de gaspillage

✓ moins de temps passé à réfléchir

👉 Et surtout... plus de "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" à 18 h.



# Et si tu pouvais planifier 15 jours de repas en 30 minutes ?

Le petit système que tu viens de découvrir peut déjà t'aider à simplifier ta semaine.

Mais si tu veux vraiment arrêter de te poser la question des repas pendant plusieurs semaines, il est utile d'avoir un système encore plus simple.

C'est exactement pour ça que j'ai créé :

## Le Kit Meal Planning

Un kit pratique qui t'aide à :

- ✓ planifier 15 jours de repas en moins de 30 minutes
- ✓ organiser tes menus facilement
- ✓ préparer ta liste de courses en quelques minutes
- ✓ réduire la charge mentale liée aux repas

Tu y trouveras :

- une méthode simple étape par étape
- un planificateur à imprimer
- 90 recettes rapides et économiques

**Découvrir le kit**

Parce que parfois, simplifier son quotidien commence simplement par savoir ce qu'on va manger ce soir.

— Lilou

