

EDITION HEBDOMADAIRE

COOKHUP MENU

Votre semaine déjà organisée

SEM. 14
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

39

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Pain perdu classique	MATIN Pains briochés	MATIN Croque Monsieur	MATIN Oranges grillées à la cardamome	MATIN Gaufres maison	MATIN Curry de légumes	MATIN Penne arrabiata
MIDI Pâtes à la feta au four	MIDI Poulet à la Moambé	MIDI Mango Lassi	MIDI Tarte aux pommes	MIDI Poulet Spatchcock aux patate...	MIDI Sliders italiens	MIDI Paella
SOIR Gratin de courgettes	SOIR Soupe de pommes de terre toute...	SOIR Haricots crémeux au pesto	SOIR Poulet et boulettes rapides	SOIR Sandwich club	SOIR Moelleux au chocolat	SOIR Salade de riz

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 3 onces de salami en tranches (envir... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé e... <input type="checkbox"/> 2 échalotes moyennes, finement hac... <input type="checkbox"/> 3 ½ livres de poulet entier, coupé en ... <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail, finement hachées	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon émietté <input type="checkbox"/> 200g de crevettes <input type="checkbox"/> 200g de moules	<input type="checkbox"/> 2 oignons moyens, coupés en dés <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail pressées <input type="checkbox"/> Boîte de 170 g de concentré de toma... <input type="checkbox"/> 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés <input type="checkbox"/> 2 pintes (17 1/2 onces / 500 gramme... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, coupées en deux dan...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Un paquet de 12 petits pains hawaïe... <input type="checkbox"/> 3 onces de fromage provolone en tra... <input type="checkbox"/> 1/3 de tasse de glace à la vanille ou ... <input type="checkbox"/> Beurre-Quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 Tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de mayonnaise <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de vinaigre de vin r... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de miel <input type="checkbox"/> 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de ... <input type="checkbox"/> sel selon le goût (environ 1 cuillère à ... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge, ...	<input type="checkbox"/> généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 o... <input type="checkbox"/> 2 grosses oranges navel <input type="checkbox"/> Mangue mûre (fraîche ou en purée) - ... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus de citron <input type="checkbox"/> 5-6 pommes (Golden ou Granny) <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de compote de po...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 3 onces de pepperoni en tranches (e... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'origan séché <input type="checkbox"/> généreusement 1/4 de tasse (1 1/2 o... <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de cardamome ... <input type="checkbox"/> Feuilles de menthe fraîche, pour déco... <input type="checkbox"/> 1 pouce (2,5 mm) de racine de ginge...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Gratin de courgettes

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
25 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~14 EUR

Ingrédients

- ✓ 4 courgettes moyennes
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 100g de gruyère râpé

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com