



DÉCOUVERTE

Batch Cooking
Premium

18

REPAS PLANIFIÉS

6

JOURS DE MENUS

34

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'œil suffit pour tout savoir

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR Paella	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR Crème brûlée - Le grand...	SOIR Salade de riz	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Pâtes poulet crème

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, grossièrement hachées <input type="checkbox"/> 4 escalopes de dinde <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée <input type="checkbox"/> Persil haché <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 1 oignon haché	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon émietté <input type="checkbox"/> 200g de crevettes <input type="checkbox"/> 200g de moules	<input type="checkbox"/> 1 gros oignon jaune (10 onces), coup... <input type="checkbox"/> 2 poireaux, parties blanche et vert cl... <input type="checkbox"/> 2 carottes, bien nettoyées et coupées... <input type="checkbox"/> 2 côtes de céleri, coupées en morcea... <input type="checkbox"/> 3 tomates, épépinées et coupées en ... <input type="checkbox"/> 1 courgette moyenne, coupée en mor...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 50cl de Crème Liquide (ou 25cl de cr... <input type="checkbox"/> 6 Jaunes d'Oeufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche <input type="checkbox"/> 1 noix de beurre <input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir <input type="checkbox"/> 40 cl de lait de coco	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> Deux boîtes (15,5 onces) de haricots ... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraïc... <input type="checkbox"/> 100g de Sucre <input type="checkbox"/> Sel, poivre	<input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 7 tasses d'eau, divisées <input type="checkbox"/> 1 tasse de courge butternut pelée, co... <input type="checkbox"/> Feuilles de 6 branches de thym frais <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, fi... <input type="checkbox"/> 1 Demi Gousse de Vanille <input type="checkbox"/> peu de Cassonade		

Votre semaine de repas, déjà organisée.

21 repas organisés · Liste de courses prête · Zéro stress

Merci de faire partie de Cookhup Premium. Continuez à personnaliser votre semaine.

[Ouvrir le planificateur](#)

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE BATCH COOKING

2h de cuisine le dimanche = 5 soirs libres. Préparez vos bases (riz, légumes, protéines) et assemblez en 10 minutes chaque soir.



Samedi — Les courses

Faites vos courses avec la liste incluse dans ce magazine. Organisée par rayon, elle vous permet de faire le tour du supermarché en 30 minutes maximum. Achetez uniquement ce qui est listé — pas de superflu, pas de gaspillage.



Dimanche — La préparation

Consacrez 2h à la préparation batch : cuisinez tout en une seule session. Riz, légumes rôtis, protéines cuites à l'avance. Du lundi au vendredi, vous assemblez votre assiette en moins de 10 minutes. Zéro stress en semaine.



En semaine — L'assemblage

Suivez le planning jour par jour sans vous poser de questions. Le mercredi soir, prévoyez toujours quelque chose de simple — c'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile ce soir-là, c'est une semaine entière réussie.

Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez en grande quantité le dimanche

→ Congelez les portions supplémentaires

→ Étiquetez vos boîtes avec la date et le contenu

→ Utilisez les restes pour composer de nouveaux plats

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~50€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Paella

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz rond (bomba ou arborio)
- ✓ 4 pilons de poulet
- ✓ 100g de chorizo en rondelles
- ✓ 200g de crevettes
- ✓ 200g de moules

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer poulet et chorizo. Ajoutez poivron, tomates, riz et bouillon au safran. Cuisez 20 ...
- 2 Ajoutez crevettes et moules 5 min avant la fin. Couvrez. Servez dans la poêle.

55 min



Scanner pour la recette complète



2

Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra...
- ✓ 1 gros oignon jaune (10 onces), coupé ...
- ✓ 2 poireaux, parties blanche et vert clair...
- ✓ 2 carottes, bien nettoyées et coupées ...
- ✓ 2 côtes de céleri, coupées en morceau...

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, les poireau...
- 2 Entre-temps, placer la moitié des haricots cannellini (1 1/2 tasse) dans un robot culinaire...
- 3 Ajouter les tomates à la casserole, augmenter le feu à moyen et cuire, en remuant souvent...

60 min



Scanner pour la recette complète



3

Crème brûlée - Le grand classique des bistrots

INGRÉDIENTS

- ✓ 50cl de Crème Liquide (ou 25cl de crè...
- ✓ 1 Demi Gousse de Vanille
- ✓ 6 Jaunes d'Oeufs
- ✓ 100g de Sucre
- ✓ peu de Cassonade

PRÉPARATION

- 1 Fais chauffer la crème liquide (ou crème + lait) avec la demi-gousse de vanille fendue et...
- 2 Blanchis les jaunes d'œufs avec le sucre (fouette jusqu'à obtenir une texture claire et...
- 3 Faites cuire au micro-ondes sur une assiette à 50 % de puissance pendant 6 minutes....



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

LUNDI	<p>—</p> 	<p>Paella</p>   <p>55 min</p>
MARDI	<p>—</p> 	<p>Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne</p>   <p>60 min</p>
MERCREDI	<p>—</p> 	<p>Crème brûlée - Le grand classique des bistrots</p>   <p>65 min</p>
JEUDI	<p>—</p> 	<p>Salade de riz</p>   <p>27 min</p>
VENDREDI	<p>—</p> 	<p>Escalope de dinde à la crème et champignons</p>   <p>25 min</p>
SAMEDI	<p>—</p> 	<p>Pâtes poulet crème</p>   <p>25 min</p>

Notes de la semaine

Vos impressions, idées et ajustements pour la semaine prochaine

RECETTES TESTÉES CETTE SEMAINE

1

2

3

4

5

6

NOTES LIBRES — IDÉES, SUBSTITUTIONS, RETOURS DE LA FAMILLE

CONSEIL PREMIUM DE LA SEMAINE

Notez une seule chose à améliorer par semaine. Pas toute la liste — juste une. C'est comme ça qu'on progresse sans se décourager.

Et si chaque lundi commençait comme ça ?

Votre semaine sans stress commence ici

VOUS VENEZ DE VIVRE UNE SEMAINE COOKHUP

Menu prêt. Liste de courses faite. Recettes guidées. Vous avez gagné du temps, évité le stress du "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" et mangé mieux.

C'EST ÇA COOKHUP CHAQUE SEMAINE.

Un nouveau menu chaque lundi

Adapté à votre profil · Recettes de saison · Jamais les mêmes

Votre liste de courses prête

Organisée par rayon · 30 minutes max en magasin · Zéro oubli

Rappels WhatsApp avant le dîner

"Ce soir : Curry de poulet — 45 min" · Plus jamais d'imprévu

Zéro charge mentale

Tout est décidé · Vous cuisinez, vous ne cherchez plus

Continuez avec Cookhup

Nouveau menu chaque semaine · Liste de courses · WhatsApp

Votre semaine d'essai gratuite se termine bientôt.
Continuez pour **1€ la semaine prochaine**, puis 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com