



DÉCOUVERTE

Menu Équilibré
Premium

21

REPAS PLANIFIÉS

7

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR Saumon en papillote	SOIR Chili con carne	SOIR Biscuits végétaliens au beurre ...	SOIR Filets de poisson croustillan...	SOIR Curry de poulet	SOIR Pizza margherita italienne	SOIR Pastèque avec chantilly a...

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de feuilles de basi... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de feuilles de ment... <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 600g de blancs de poulet en morceaux	<input type="checkbox"/> 250 g de tomates San Marzano (ou p... <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en dés <input type="checkbox"/> 1 poivron en morceaux <input type="checkbox"/> 1 courgette en rondelles fines <input type="checkbox"/> 1 poireau émincé	<input type="checkbox"/> 400 g de fromage de chèvre frais <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de lait écrémé ou ... <input type="checkbox"/> 1 tasse de beurre de cacahuètes nat... <input type="checkbox"/> 200-250 g de mozzarella fior di latte ... <input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir <input type="checkbox"/> 40 cl de lait de coco

ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de miel, ou plus si ... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel casher <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine de blé entier <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de zeste finement ... <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles <input type="checkbox"/> 1 citron	<input type="checkbox"/> 1 petit melon sans pépins coupé en d... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de noix de mus... <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de sirop d'érable pur <input type="checkbox"/> 325 ml d'eau froide <input type="checkbox"/> 2 g de levure sèche (ou 6 g de levure...)

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 MENU ÉQUILIBRÉ

Cuisinez vos légumes en double le dimanche. Ils servent à la fois en accompagnement le lundi et en salade le mardi — zéro gaspi, zéro effort.



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 1h à préparer les bases : une sauce tomate, des légumes découpés, une protéine marinée. Ce petit investissement du dimanche vous fait gagner plus de 2h en semaine et vous permet de manger chaud chaque soir sans effort.



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 toujours un peu plus que prévu

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez avant que ça ne soit trop tard

→ Un fond de frigo se transforme toujours en soupe

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~55€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Saumon en papillote

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 filets de saumon (150-200g chacun)
- ✓ 1 courgette en rondelles fines
- ✓ 1 poireau émincé
- ✓ 1 citron en rondelles
- ✓ 2 brins d'aneth frais

PRÉPARATION

- 1 Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de...
- 2 Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre....
- 3 Enfourez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Chili con carne

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 boîte de haricots rouges égouttés (4...
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer....
- 2 Ajoutez le cumin, le paprika et le piment. Incorporez les tomates et les haricots rouges....
- 3 Servez avec du riz blanc, de la crème fraîche et du cheddar râpé.

50 min



Scanner pour la recette complète



3

Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes

INGRÉDIENTS

- ✓ 3/4 de tasse de farine de blé entier
- ✓ 3/4 de tasse de farine tout usage
- ✓ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1/4 de cuillère à café de noix de musca...
- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- 1 Placer les grilles dans le tiers supérieur et le tiers inférieur du four ; préchauffer à 176°C....
- 2 Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine de blé entier, la farine tout usage, le...
- 3 Façonner la pâte en 20 boules (environ 2 cuillères à soupe chacune) ; disposer les boul...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI



Saumon en papillote



30 min

MARDI



Chili con carne



50 min

MERCREDI



Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes



65 min

JEUDI



Filets de poisson croustillants au four



30 min

VENDREDI



Curry de poulet



45 min

SAMEDI



Pizza margherita italienne



175 min

DIMANCHE



Pastèque avec chantilly au fromage de chèvre aux herbes



15 min

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