



DÉCOUVERTE

Menu Express
Premium

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

32

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 Wok de poulet aux légumes	SOIR Casse-Noisette	SOIR Tarte Tatin aux carottes caramélisé...	SOIR Poivrons farcis	SOIR Filets de poisson croustillan...	SOIR Frites de patates douces à la...	SOIR Pizza à croûte mince à la...

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 400g de blancs de poulet en lanières <input type="checkbox"/> 2 filets de saumon (150-200g chacun) <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 4 filets de poisson blanc <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail hachée 	POISSONS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3/4 de cuillère à café de sauce de poi... 	LÉGUMES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 tasse de tomates concassées sans ... <input type="checkbox"/> 900 g de petites carottes <input type="checkbox"/> 1 petite patate douce (environ 8 once... <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en lanières <input type="checkbox"/> 1 courgette en bâtonnets <input type="checkbox"/> 1 carotte en julienne
PRODUITS FRAIS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de mozzarella râpée <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de beurre non salé 	ÉPICERIE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de sucre cristallisé <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> 2 tasses plus 2 cuillères à soupe (265... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe plus 3 cuillères à c... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sucre cristallisé 	FRUITS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de jus d'orange frais <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de schnaps de pêche <input type="checkbox"/> 1 contenant de 32 onces de punch a... <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles <input type="checkbox"/> 1 citron
AUTRES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 180 ml d'eau froide <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'origan séché <input type="checkbox"/> Morceau de gingembre frais de 10 cm <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de vodka ou de tequila <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de rhum noir, de préférence ... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'Everclear 		

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 EXPRESS

Gardez toujours dans votre frigo : œufs, fromage, jambon et pâtes. Avec ça, un repas express est toujours possible en moins de 15 minutes.



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

Chaque recette de ce magazine est prête en moins de 20 minutes. Suivez simplement le planning jour par jour. En cas d'imprévu ou de fatigue, toutes les recettes sont interchangeables entre elles — aucune ne dépend d'une autre.

Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours pour 2 repas à la fois

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez ce qui reste avant que ça ne soit trop tard

→ Un wok avec les légumes du frigo — toujours efficace

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~45€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Wok de poulet aux légumes

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de blancs de poulet en lanières
- ✓ 1 poivron rouge en lanières
- ✓ 1 courgette en bâtonnets
- ✓ 1 carotte en julienne
- ✓ 100g de pois mange-tout

PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer le wok très fort. Saisissez le poulet 3 minutes sans remuer pour qu'il color...
- 2 Dans le même wok, faites sauter les légumes 2-3 minutes — ils doivent rester croquants....
- 3 Remettez le poulet, versez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez 1 minute. Servez...

18 min



Scanner pour la recette complète



2

Casse-Noisette

INGRÉDIENTS

- ✓ ½ tasse de vodka ou de tequila
- ✓ ½ tasse de rhum noir, de préférence B...
- ✓ ½ tasse de schnaps de pêche
- ✓ ½ tasse d'Everclear
- ✓ 1 contenant de 32 onces de punch aux...

PRÉPARATION

- 1 Disposez 3 bouteilles en plastique de 50 cl, avec leur bouchon, sur le plan de travail.
- 2 Dans un grand bol ou un pichet, ajouter la vodka, le rhum, le schnaps, l'Everclear et le...
- 3 Remplissez chaque bouteille à l'aide d'un gobelet gradué ou d'un entonnoir, en laissant...

10 min



Scanner pour la recette complète



3

Tarte Tatin aux carottes caramélisées et au gingembre

INGRÉDIENTS

- ✓ 900 g de petites carottes
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 3/4 de cuillère à café de cumin moulu
- ✓ 1 1/2 cuillère à café de sel casher, divi...
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir, divisée

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 425°F. Mélanger les carottes, l'huile, le cumin, 1 cuillère à café de...
- 2 Pendant ce temps, râper finement le gingembre à l'aide d'une microplane. Placer le gingembre...
- 3 Mélanger au fouet le jus de gingembre, le jus d'orange, le sucre, le vinaigre, la demi-cuillère...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI



Wok de poulet aux légumes



18 min

MARDI



Casse-Noisette



10 min

MERCREDI



Tarte Tatin aux carottes caramélisées et au gingembre



180 min

JEUDI



Poivrons farcis



60 min

VENDREDI



Filets de poisson croustillants au four



30 min

SAMEDI



Frites de patates douces à la friteuse



20 min

DIMANCHE



Pizza à croûte mince à la Domino's



140 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