



DÉCOUVERTE

Menu Famille  
Premium

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

31

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 <b>Curry de poulet</b>	SOIR <b>Pizza maison</b>	SOIR <b>Chili con carne</b>	SOIR <b>Clafoutis aux cerises</b>	SOIR <b>Pizza maison</b>	SOIR <b>Spaghetti à l'ail, huile d'olive et...</b>	SOIR <b>Chili con carne</b>

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

<b>VIANDES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail hachées finement</li> <li><input type="checkbox"/> Garniture au choix (jambon, champig...</li> <li><input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf</li> <li><input type="checkbox"/> 1 oignon haché</li> <li><input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées</li> <li><input type="checkbox"/> 600g de blancs de poulet en morceaux</li> </ul>	<b>POISSONS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 250 g de crevettes décortiquées</li> </ul>	<b>LÉGUMES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 200g de sauce tomate</li> <li><input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en dés</li> <li><input type="checkbox"/> 1 poivron en morceaux</li> </ul>
<b>PRODUITS FRAIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 200g de mozzarella</li> <li><input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir</li> <li><input type="checkbox"/> 40 cl de lait de coco</li> <li><input type="checkbox"/> 3 oeufs</li> <li><input type="checkbox"/> 25 cl de lait</li> <li><input type="checkbox"/> Beurre pour le plat</li> </ul>	<b>ÉPICERIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 200 g de spaghetti</li> <li><input type="checkbox"/> 4 c. à s. d'huile d'olive extra vierge</li> <li><input type="checkbox"/> Sel &amp; poivre</li> <li><input type="checkbox"/> Persil frais ciselé</li> <li><input type="checkbox"/> 300g de farine</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> </ul>	<b>FRUITS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jus d'1/2 citron</li> <li><input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert</li> </ul>
<b>AUTRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 petit piment rouge frais ou une pin...</li> <li><input type="checkbox"/> 18 cl d'eau tiède</li> <li><input type="checkbox"/> 1 sachet de levure boulangère</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pincée de piment de Cayenne</li> <li><input type="checkbox"/> 1 morceau de gingembre frais râpé</li> <li><input type="checkbox"/> Coriandre fraîche</li> </ul>		

**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 FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Vous gagnez 2h en semaine et vos enfants mangent chaud 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 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

→ Le poulet du lundi devient le hachis du mercredi

→ Doublez la sauce tomate et congelez la moitié

→ Les légumes rôtis passent dans tous les plats

→ Le pain rassis devient de la chapelure maison

### Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~65€

POUR LA SEMAINE

# Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



## Curry de poulet

### INGRÉDIENTS

- ✓ 600g de blancs de poulet en morceaux
- ✓ 40 cl de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de pâte ou poudre ...
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

### PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile. Réservez.
- 2 Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez le curry et mélangez 1 minute. Versez...
- 3 Remettez le poulet et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le citron vert et la coriandre....



Scanner pour la recette complète



## Pizza maison

### INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farine
- ✓ 18 cl d'eau tiède
- ✓ 1 sachet de levure boulangère
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel

### PRÉPARATION

- 1 Diluez la levure dans l'eau tiède. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau et l'huile. Pétriss...
- 2 Étalez la pâte finement sur une plaque farinée. Étalez la sauce tomate, la mozzarella en...
- 3 Enfourez à la température la plus haute (240-250°C) pendant 10-12 minutes sur une plaqu...



Scanner pour la recette complète



## 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.



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Curry de poulet</b></p>   <p>45 min</p>
<p>MARDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Pizza maison</b></p>   <p>32 min</p>
<p>MERCREDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Chili con carne</b></p>   <p>50 min</p>
<p>JEUDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Clafoutis aux cerises</b></p>   <p>45 min</p>
<p>VENDREDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Pizza maison</b></p>   <p>32 min</p>
<p>SAMEDI</p> 	<p>-</p>	<p><b>Spaghetti à l'ail, huile d'olive et crevettes (style méditerr...</b></p>   <p>25 min</p>
<p>DIMANCHE</p> 	<p>-</p>	<p><b>Chili con carne</b></p>   <p>50 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](http://www.cookhup.com)