



**SEM. 16**  
Menu Famille  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIES

**7**

JOURS DE MENUS

**34**

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
<b>MATIN</b> albondigas (boulettes de viande)	<b>MATIN</b> Kjötsúpa	<b>MATIN</b> Thé à l'hibiscus	<b>MATIN</b> Poulet tikka masala	<b>MATIN</b> Frittata aux légumes	<b>MATIN</b> Curry de légumes	<b>MATIN</b> Gratin de légumes
<b>MIDI</b> Saumon en papillote	<b>MIDI</b> Soupe de légumes maison	<b>MIDI</b> L'omelette française de Jacques...	<b>MIDI</b> Gratin de pâtes au jambon	<b>MIDI</b> Fasolada (soupe grecque au...	<b>MIDI</b> Gratin de courgettes	<b>MIDI</b> Soupe de potiron
<b>SOIR</b> Ragù de porcini	<b>SOIR</b> Lentilles au beurre brun	<b>SOIR</b> Coq au vin	<b>SOIR</b> Curry de porc au lait de coco à l...	<b>SOIR</b> Steak haché purée	<b>SOIR</b> Pâtes poulet crème	<b>SOIR</b> Tonique à la lavande

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de persil plat frais finem... <input type="checkbox"/> Morceaux de bacon de 12 onces, cou... <input type="checkbox"/> 1 livre de viande de bœuf, coupée en... <input type="checkbox"/> 1 tasse de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> 500 g de viande de veau hachée	<input type="checkbox"/> 1½ cuillère à soupe de concentré de ... <input type="checkbox"/> 1 tasse de tomates fraîches râpées o... <input type="checkbox"/> 1 petit oignon jaune (6 onces), coupé... <input type="checkbox"/> 1 carotte moyenne, coupée en dés d'... <input type="checkbox"/> 1 côte de céleri, coupée en dés d'un ... <input type="checkbox"/> 1 tasse de tomates concassées en co...	<input type="checkbox"/> Here's your text with an emoji added ... <input type="checkbox"/> Sure! Here's your text with an emoji ... <input type="checkbox"/> Yogourt nature, pour servir (facultatif) <input type="checkbox"/> 3 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 2 œufs
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Sel fin et poivre noir. <input type="checkbox"/> ¼ tasse d'huile d'olive, plus pour servir <input type="checkbox"/> Environ 9 onces/250 grammes de nid... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1 tasse de lentilles rouges séchées (... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s...	<input type="checkbox"/> 2 ou 3 pommes de terre nouvelles <input type="checkbox"/> 1 citron, coupé en deux <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles <input type="checkbox"/> Jus d'un citron	<input type="checkbox"/> Eau bouillante, pour faire tremper les... <input type="checkbox"/> Un morceau de gingembre frais (1 po... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de curcuma moulu <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de coriandre moulue <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de cannelle mo... <input type="checkbox"/> Une pincée de cardamome moulue (f...

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

# Saumon en papillote

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION  
**10 min**

CUISSON  
**20 min**

PERSONNES  
**2 pers.**

DIFFICULTÉ  
**Moyen**

BUDGET  
**~8 EUR**

## Ingrédients

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

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](http://www.cookhup.com)