



SEM. 0

Batch Cooking
Basic

6

REPAS PLANIFIÉS

2

JOURS DE MENUS

21

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 —	SOIR Paella	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR —	SOIR —	SOIR —	SOIR —

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES

- 2 gousses d'ail, grossièrement hachées
- 4 pilons de poulet

POISSONS

- 200g de crevettes
- 200g de moules

LÉGUMES

- 1 gros oignon jaune (10 onces), coup...
- 2 poireaux, parties blanche et vert cl...
- 2 carottes, bien nettoyées et coupées...
- 2 côtes de céleri, coupées en morcea...
- 3 tomates, épépinées et coupées en ...
- 1 courgette moyenne, coupée en mor...

ÉPICERIE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...
- Deux boîtes (15,5 onces) de haricots ...
- 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s...
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç...
- 300g de riz rond (bomba ou arborio)
- 100g de chorizo en rondelles

AUTRES

- 7 tasses d'eau, divisées
- 1 tasse de courge butternut pelée, co...
- Feuilles de 6 branches de thym frais
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, fi...
- 1 dose de safran

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

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

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,...



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>MARDI</p>		<p>Paella</p>   <p>55 min</p>
<p>MERCREDI</p>		<p>Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne</p>   <p>60 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 

Débloquez les 14 recettes complètes + liste de courses

Ingrédients, étapes, photos HD — tout ce qu'il faut pour cuisiner sans stress
7 jours pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Débloquer pour 1€ →

Notes de la semaine

Vos impressions, idées et ajustements pour la semaine prochaine

RECETTES TESTÉES CETTE SEMAINE

1

2

3

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