



**SEM. 16**  
Batch Cooking  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIES

**7**

JOURS DE MENUS

**38**

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> Couscous royal	<b>MATIN</b> Risotto au parmesan	<b>MATIN</b> Tofu au sel et au poivre	<b>MATIN</b> Hachis de légumes et de pommes à l...	<b>MATIN</b> Côtelettes de porc à l'instantané	<b>MATIN</b> Quiche lorraine	<b>MATIN</b> Blanquette de veau
<b>MIDI</b> <b>Butter Paneer</b>	<b>MIDI</b> <b>Porc Chili vert</b>	<b>MIDI</b> <b>Sauce tomate maison rôti...</b>	<b>MIDI</b> <b>Gratin savoyard</b>	<b>MIDI</b> <b>Ketchup maison</b>	<b>MIDI</b> <b>Muffins chocolat-banane ult...</b>	<b>MIDI</b> <b>Bandes de tortilla</b>
<b>SOIR</b> <b>Crème de champignons</b>	<b>SOIR</b> <b>Sandwichs polonais au jambon et ...</b>	<b>SOIR</b> <b>Bo Kho (ragoût de bœuf brais...</b>	<b>SOIR</b> <b>Recette de crème glacée à la...</b>	<b>SOIR</b> <b>Soupe de légumes express</b>	<b>SOIR</b> <b>Samosas au fromage et au poulet</b>	<b>SOIR</b> <b>Velouté de pommes de terre et...</b>

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 1 petit oignon blanc, finement haché <input type="checkbox"/> 3 piments verts thaïlandais, hachés (f... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de coriandre haché... <input type="checkbox"/> 8 fines tranches de jambon cuit, de p... <input type="checkbox"/> 3 livres de côtes courtes de bœuf no... <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune moyen (9 onces), haché	<input type="checkbox"/> 1 livre de tomatillos, débarrassés de l... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce de poiss... <input type="checkbox"/> 500g de semoule de couscous moyen...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'ail fraîchement râp... <input type="checkbox"/> 2 concombres persans ou 1/2 conco... <input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (6 onces au tot... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail écrasées <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de concentré de to... <input type="checkbox"/> 2 pommes de terre rousses, épluchée...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 1½ livre de paneer, coupé en cubes d... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de ghee ou d'huil... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre de noix ... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou... <input type="checkbox"/> 4 gros œufs	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de gingembre fraîch... <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir fraîchement moulu <input type="checkbox"/> Riz ou roti, pour servir <input type="checkbox"/> 1/2 pain français moelleux, coupé en ... <input type="checkbox"/> Sel fin (facultatif) <input type="checkbox"/> Sel fin	<input type="checkbox"/> 1 pomme Granny Smith, évidée et co... <input type="checkbox"/> 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor... <input type="checkbox"/> 2 pommes de terre <input type="checkbox"/> 2 grandes bananes très mûres <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de poudre de piment... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de garam masala <input type="checkbox"/> Thé noir infusé, sucré au goût avec d... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de thym séché <input type="checkbox"/> 1 tasse de vin rouge corsé, tel que le ... <input type="checkbox"/> Un paquet de tofu mou (14 onces), é...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

# Crème de champignons

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION  
**15 min**

CUISSON  
**40 min**

PERSONNES  
**6 pers.**

DIFFICULTÉ  
**Long**

BUDGET  
**~9 EUR**

## Ingrédients

- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra ...
- ✓ 4 cuillères à soupe de beurre
- ✓ 900 g de champignons cremini (ou de P...
- ✓ Petite poignée de champignons shiitake...

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)