



**SEM. 18**  
Batch Cooking  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**30**

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
<b>MATIN</b> Boulettes de viande sauce tomate	<b>MATIN</b> Pommes de terre poêlées au paprika	<b>MATIN</b> Fondue de carottes et de pois chiches...	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> <b>Souris d'agneau confite...</b>	<b>MIDI</b> <b>Pâtes en coquillage à la sauce...</b>	<b>MIDI</b> <b>Lasagnes végétarienne</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> <b>Crème de champignons</b>	<b>SOIR</b> <b>Plat chaud aux haricots blancs et...</b>	<b>SOIR</b> <b>Viande de riz serbe</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 1 oignon jaune, haché	<input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, pressées ou finement...	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de mascarpone
<input type="checkbox"/> 1 poivron vert, haché	<input type="checkbox"/> Une boîte de tomates en dés (28 onc...	<input type="checkbox"/> 200 g de mozzarella râpée, à répartir
<input type="checkbox"/> 5 onces de jeunes épinards, hachés	<input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (6 onces au tot...	<input type="checkbox"/> 1/2 tasse (1 once) de fromage parme...
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché	<input type="checkbox"/> 1/3 de tasse de mayonnaise végétali...	<input type="checkbox"/> 4 tranches de fromage non laitier, de...
<input type="checkbox"/> 500 g de goulasch de porc - de l'épau...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de paillettes d'algu...	<input type="checkbox"/> 100 ml de crème fraîche épaisse ou c...
<input type="checkbox"/> 800 ml de bouillon de viande	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de graines de céleri	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre (ou d'h...

ÉPICERIE	AUTRES
<input type="checkbox"/> 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'origan séché
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel fin, divisée, et...	<input type="checkbox"/> Flocons de piment rouge écrasés
<input type="checkbox"/> 2 boîtes de haricots cannellini égoutt...	<input type="checkbox"/> Une boîte d'olives noires tranchées,...
<input type="checkbox"/> Une boîte de pois chiches sans sel aj...	<input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de panko
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de moutarde de Dijon	<input type="checkbox"/> Une poignée de feuilles de basilic déc...
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de vinaigre de prun...	<input type="checkbox"/> ¼ c. à café de piment doux (optionnel)

### 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

## Sours d'agneau confite laquée au miel

### INGRÉDIENTS

- ✓ 4 sours d'agneau
- ✓ 50 g de miel
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 3 c à soupe de moutarde
- ✓ 30 g de sucre cassonade

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 150°C. Salez et poivrez les sours d'agneau. Faites-les dorer dans une...
- 2 Ajoutez l'ail écrasé, le thym et le laurier. Laissez revenir quelques minutes.
- 3 Versez un peu de liquide ( bouillon )



Scanner pour la recette complète



2

## Crème de champignons

### INGRÉDIENTS

- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra...
- ✓ 4 cuillères à soupe de beurre
- ✓ 900 g de champignons cremini (ou de ...
- ✓ Petite poignée de champignons shiitak...
- ✓ 3/4 de tasse d'échalotes émincées (6 o...

### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une casserole à fond épais de 5 à 6 pintes....
- 2 Réduire le feu à moyen. Ajouter les échalotes émincées et l'ail dans la casserole, mélanger ...
- 3 Ajouter le sel, l'estragon séché et le bouillon dans la casserole. Augmenter le feu à moyen-...



Scanner pour la recette complète



3

## Pâtes en coquillage à la sauce tomate légère et onctueuse

### INGRÉDIENTS

- ✓ 250 g de pâtes en coquillage (conchiglie)
- ✓ 1 c. à café de sel pour la cuisson
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail finement hachées
- ✓ 1 oignon moyen émincé

### PRÉPARATION

- 1 Cuire les pâtes: Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, fais cuire les coquilles...
- 2 Préparer la sauce: Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon et...
- 3 Rendre la sauce crémeuse: Réduis le feu, puis ajoute la crème fraîche. Mélange jusqu'à...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<b>LUNDI</b>	<b>Souris d'agneau confite laquée au miel</b>   25 min	<b>Crème de champignons</b>   55 min
<b>MARDI</b>	<b>Pâtes en coquillage à la sauce tomate légère et onctueuse</b>   35 min	<b>Plat chaud aux haricots blancs et légumes</b>   50 min
<b>MERCREDI</b>	<b>Lasagnes végétariennes</b>   65 min	<b>Viande de riz serbe</b>   60 min
<b>JEUDI</b>	<b>Disponible en Premium</b> 	<b>Disponible en Premium</b> 
<b>VENDREDI</b>	<b>Disponible en Premium</b> 	<b>Disponible en Premium</b> 
<b>SAMEDI</b>	<b>Disponible en Premium</b> 	<b>Disponible en Premium</b> 
<b>DIMANCHE</b>	<b>Disponible en Premium</b> 	<b>Disponible en Premium</b> 

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