



**SEM. 20**  
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> Pain de maïs d'East Coast Grill	<b>MATIN</b> Sandwich club	<b>MATIN</b> Sandwich gourmand à la tomate et a...	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Tarte tomate-moutarde	<b>MIDI</b> Nachos gratinés	<b>MIDI</b> Salade composée	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Poulet à la Moambé	<b>SOIR</b> Omelette aux fines herbes	<b>SOIR</b> Poêlée de légumes et saucisses	<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 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé e...	<input type="checkbox"/> 2 oignons moyens, coupés en dés	<input type="checkbox"/> ½ tasse (125g) de beurre de cacahuè...
<input type="checkbox"/> 4 saucisses (toulouse ou chipolatas)	<input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail pressées	<input type="checkbox"/> 1 tasse (240 ml) de babeurre (ou du l...
<input type="checkbox"/> 100 g de thon ou de poulet	<input type="checkbox"/> Boîte de 170 g de concentré de toma...	<input type="checkbox"/> 2 gros œufs
<input type="checkbox"/> 100g de poulet grillé émincé	<input type="checkbox"/> 14,5oz (411g) boîte de tomates en dés	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse (60 g) de beurre non sal...
<input type="checkbox"/> 4 tranches de bacon croustillant	<input type="checkbox"/> 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune	<input type="checkbox"/> 6 œufs
<input type="checkbox"/> 200g de viande hachée cuite épicée	<input type="checkbox"/> (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maï...	<input type="checkbox"/> 20g de beurre

ÉPICERIE	AUTRES
<input type="checkbox"/> 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de ...	<input type="checkbox"/> 5 cm de racine de gingembre frais râ...
<input type="checkbox"/> sel selon le goût (environ 1 cuillère à ...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de flocons de piment...
<input type="checkbox"/> 1 tasse (125 g) de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 1 tasse (237ml) d'eau
<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse (50 g) de sucre	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique
<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de ...
<input type="checkbox"/> (facultatif) 1-2 cuillères à soupe de m...	<input type="checkbox"/> Thym, romarin

### 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

## Tarte tomate-moutarde

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte feuilletée
- ✓ 3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- ✓ 5 tomates en rondelles
- ✓ Herbes de Provence
- ✓ Huile d'olive, sel, poivre

### PRÉPARATION

- 1 Étalez la pâte, tartinez de moutarde. Disposez les tomates en rosace. Arrosez d'huile, ajoutez...
- 2 Enfourez 25 min à 200°C.

35 min



Scanner pour la recette complète



2

## Poulet à la Moambé

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en ...
- ✓ 6 cuillères à soupe (88ml) d'huile de p...
- ✓ 2 oignons moyens, coupés en dés
- ✓ 3 gousses d'ail pressées
- ✓ Boîte de 170 g de concentré de tomates

### PRÉPARATION

- 1 Bien sécher les morceaux de poulet avec du papier absorbant
- 2 Faire chauffer le faitout avec l'huile de palme à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit brillante, presque...
- 3 Ajoutez l'ail en remuant constamment et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ ...

45 min



Scanner pour la recette complète



3

## Nachos gratinés

### INGRÉDIENTS

- ✓ 200g de tortilla chips
- ✓ 200g de viande hachée cuite épicée
- ✓ 150g de fromage râpé
- ✓ Jalapeños (facultatif)
- ✓ Guacamole, crème, salsa

### PRÉPARATION

- 1 Disposez les chips sur une plaque, répartissez viande, fromage et jalapeños. Enfourez 10 m...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p><b>Tarte tomate-moutarde</b></p>   <p>35 min</p>	<p><b>Poulet à la Moambé</b></p>   <p>45 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Nachos gratinés</b></p>   <p>25 min</p>	<p><b>Omelette aux fines herbes</b></p>   <p>10 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Salade composée</b></p>   <p>15 min</p>	<p><b>Poêlée de légumes et saucisses</b></p>   <p>35 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</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](http://www.cookhup.com)