



SEM. 21
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
MATIN Sandwich gourmand à la tomate et a...	MATIN Cocktail Menthe-Melon	MATIN Feijoada	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poivrons farcis	MIDI Pâtes aux tomates cerises	MIDI Roulade de bœuf avec boulettes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes poulet crème	SOIR Tacos maison	SOIR Blanquette de veau	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 2 tasses (2 onces) de feuilles de basil... <input type="checkbox"/> 1 tasse (4 onces) de noix hachées <input type="checkbox"/> 4 paupiettes de bœuf (fines tranches ... <input type="checkbox"/> 4 tranches de bacon <input type="checkbox"/> 500 ml de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> 1¾ livres de pieds de porc non fumés...	<input type="checkbox"/> 1,35 kg de tomates cerises rouges <input type="checkbox"/> 6 gousses d'ail, finement râpées ou p... <input type="checkbox"/> 3 à 4 tranches de tomate <input type="checkbox"/> 1 oignon (coupé en lamelles) <input type="checkbox"/> 2 cornichons (coupés en bâtonnets) <input type="checkbox"/> 2 carottes, 1 branche de céleri, 1 oig...	<input type="checkbox"/> 30g de beurre <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche <input type="checkbox"/> 1 jaune d'œuf
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 1 c. à soupe de miel ou sirop d'agave <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel fin, plus si n... <input type="checkbox"/> 450 g de rigatoni secs <input type="checkbox"/> 6 cl d'huile d'olive extra vierge, plus ... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç... <input type="checkbox"/> Sel	<input type="checkbox"/> 1 citron vert (jus) <input type="checkbox"/> Tranches d'orange, pour le service <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron	<input type="checkbox"/> 200 g de melon coupé en dés <input type="checkbox"/> 6 feuilles de menthe fraîche <input type="checkbox"/> Glaçons <input type="checkbox"/> Eau pétillante ou limonade <input type="checkbox"/> 200 ml de vin rouge (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 bouquet de persil frais pour la garni...

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

Poivrons farcis

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 poivrons (rouge, jaune, vert)
- ✓ 400g de viande hachée
- ✓ 100g de riz cuit
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Évidez les poivrons. Mélangez viande, riz, oignon, ail, persil. Salez et poivrez.
- 2 Garnissez les poivrons. Disposez dans un plat avec la sauce tomate au fond. Enfourez 40...

60 min



Scanner pour la recette complète



2

Pâtes poulet crème

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de tagliatelles
- ✓ 2 blancs de poulet en morceaux
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 2 échalotes hachées
- ✓ 10 cl de vin blanc

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet 5 minutes. Réservez. Faites revenir les échalotes, déglac...
- 2 Ajoutez la crème, remettez le poulet 3 minutes. Mélangez aux pâtes cuites al dente. Parsemez...

25 min



Scanner pour la recette complète



3

Pâtes aux tomates cerises

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus si né...
- ✓ 450 g de rigatoni secs
- ✓ 6 cl d'huile d'olive extra vierge, plus p...
- ✓ 1,35 kg de tomates cerises rouges
- ✓ 6 gousses d'ail, finement râpées ou pr...

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée. Ajouter les rigatoni et l...
- 2 Pendant que l'eau bout, dans un grand four hollandais ou une grande poêle profonde (12...
- 3 Ajouter l'ail, le basilic et le poivre, et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé....



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Poivrons farcis   60 min	Pâtes poulet crème   25 min
MARDI	Pâtes aux tomates cerises   35 min	Tacos maison   30 min
MERCREDI	Roulade de bœuf avec boulettes   85 min	Blanquette de veau   120 min
JEUDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
VENDREDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
SAMEDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
DIMANCHE	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 

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