



SEM. 22
Batch Cooking
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

34

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 Croque Monsieur	MATIN Salade composée	MATIN Salade Lyonnaise	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Riz au poulet	MIDI Crevettes BBQ au poivre	MIDI Poêlée de légumes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes aux tomates cerises	SOIR Paella	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, grossièrement hachées <input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 2 tasses (2 onces) de feuilles de basil... <input type="checkbox"/> 1 tasse (4 onces) de noix hachées <input type="checkbox"/> Environ 1,5 kg de bon bacon ou de p... <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée ou 1 cuillère à sou...	<input type="checkbox"/> 450 g de grosses crevettes décortiqu... <input type="checkbox"/> 200g de crevettes <input type="checkbox"/> 200g de moules	<input type="checkbox"/> 1 gros oignon jaune (10 onces), coup... <input type="checkbox"/> 2 poireaux, parties blanche et vert cl... <input type="checkbox"/> 2 carottes, bien nettoyées et coupées... <input type="checkbox"/> 2 côtes de céleri, coupées en morcea... <input type="checkbox"/> 3 tomates, épépinées et coupées en ... <input type="checkbox"/> 1 courgette moyenne, coupée en mor...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> 120 ml de crème entière <input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère <input type="checkbox"/> Œufs pochés	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> Deux boîtes (15,5 onces) de haricots ... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraïc... <input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus de citron frai...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 7 tasses d'eau, divisées <input type="checkbox"/> 1 tasse de courge butternut pelée, co... <input type="checkbox"/> Feuilles de 6 branches de thym frais <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, fi... <input type="checkbox"/> 1 échalote moyenne, coupée en petit... <input type="checkbox"/> 80 ml de vin blanc sec		

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

Riz au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz
- ✓ 300g de blancs de poulet en morceaux
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 60 cl de bouillon de poule

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer le poulet et l'oignon. Ajoutez le riz 1 min, puis le bouillon et le curcuma. Couvrez 2...

35 min



Scanner pour la recette complète



2

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....

35 min



Scanner pour la recette complète



3

Crevettes BBQ au poivre

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 cuillères à soupe de beurre non salé, ...
- ✓ 450 g de grosses crevettes décortiqué...
- ✓ Sel
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra...
- ✓ 3 gousses d'ail émincées

PRÉPARATION

- 1 Placer le beurre au congélateur jusqu'à ce qu'il soit prêt à être utilisé.
- 2 Éponger les crevettes sur une assiette recouverte de papier absorbant et les saler...
- 3 Ajuster le feu à moyen et ajouter l'ail et l'échalote. Cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'ils...



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>Riz au poulet</p>  <p>35 min</p>	<p>Pâtes aux tomates cerises</p>  <p>35 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Crevettes BBQ au poivre</p>  <p>35 min</p>	<p>Paella</p>  <p>55 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Poêlée de légumes</p>  <p>22 min</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>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</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