



**SEM. 23**  
Batch Cooking  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**26**

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 perdu classique	<b>MATIN</b> Matcha Latte glacé	<b>MATIN</b> Pain perdu classique	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Crevettes BBQ au poivre	<b>MIDI</b> Croque Monsieur	<b>MIDI</b> Gâteau à la marguerite	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Sandwich gourmand à la tomate ...	<b>SOIR</b> Gaufres multi-céréales...	<b>SOIR</b> Velouté de courgettes	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc	<input type="checkbox"/> 450 g de grosses crevettes décortiqu...	<input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail émincées
		<input type="checkbox"/> 3 à 4 tranches de tomate
		<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de germe de blé grillé o...
		<input type="checkbox"/> 4 courgettes en rondelles
		<input type="checkbox"/> 1 oignon
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non sal...	<input type="checkbox"/> ¾ tasse/150 grammes de sucre crista...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus de citron frai...
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs, à température ambiante	<input type="checkbox"/> 1 tasse/128 grammes de farine tout ...	
<input type="checkbox"/> ½ tasse/118 millilitres de lait entier	<input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de sel fin de mer ou ...	
<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de beurre non sal...	<input type="checkbox"/> Sel	
<input type="checkbox"/> 120 ml de crème entière	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	
<input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce Worcest...	
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de levure chimique		
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café d'extrait de vanille ...		
<input type="checkbox"/> 1 échalote moyenne, coupée en petit...		
<input type="checkbox"/> 80 ml de vin blanc sec		
<input type="checkbox"/> 1 branche de romarin		
<input type="checkbox"/> 1 branche de thym		

### 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



## 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



## Sandwich gourmand à la tomate et au miso

### INGRÉDIENTS

- ✓ 3 à 4 tranches de tomate
- ✓ Sel
- ✓ 10 ml d'huile d'olive
- ✓ 2 à 4 tranches de pain
- ✓ 15 ml de mayonnaise végétalienne

### PRÉPARATION

- 1 Déposez les tranches de tomates sur une planche et salez-les légèrement des deux côtés...
- 2 Dans une poêle à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites griller les tranches de...
- 3 Tartinez ensuite les côtés grillés avec de la mayonnaise, puis ajoutez une fine couche de...



Scanner pour la recette complète



## Croque Monsieur

### INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait...
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvre...



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>Crevettes BBQ au poivre</b>   35 min	<b>Sandwich gourmand à la tomate et au miso</b>   8 min
<b>MARDI</b>	<b>Croque Monsieur</b>   25 min	<b>Gaufres multi-céréales (Multi-Grain Waffles)</b>   45 min
<b>MERCREDI</b>	<b>Gâteau à la marguerite</b>   60 min	<b>Velouté de courgettes</b>   30 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)