



SEM. 24
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 Ketchup maison	MATIN Riz cantonais	MATIN Endives au jambon	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Lentilles au beurre brun	MIDI Flan pâtissier	MIDI Burger maison	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Tacos Express	SOIR Mousse au chocolat	SOIR Rôti de porc	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 300 g de viande hachée <input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 1 rôti de porc (environ 1 kg) <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de boeuf <input type="checkbox"/> 100g de jambon en dés	<input type="checkbox"/> 100g de crevettes (facultatif)	<input type="checkbox"/> 300 g de tomates fraîches râpées ou ... <input type="checkbox"/> 200 g de lentilles corail, rincées et ég... <input type="checkbox"/> 6 onces de concentré de tomates <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas ... <input type="checkbox"/> 4 galettes de maïs <input type="checkbox"/> 1 oignon
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	AUTRES
<input type="checkbox"/> Yogourt nature, pour servir (facultatif) <input type="checkbox"/> Huile pour cuisson <input type="checkbox"/> 80 g de cheddar râpé <input type="checkbox"/> 40g de beurre <input type="checkbox"/> 50 cl de lait <input type="checkbox"/> 100g de gruyère râpé	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1/4 c. à café de sel fin, ajuster si besoin <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jaggery ou de s... <input type="checkbox"/> Riz basmati cuit, pour le service (facu... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de moutarde en pou...	<input type="checkbox"/> Un morceau de gingembre frais de 2 ... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de curcuma moulu <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de coriandre moulue <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de cannelle mo... <input type="checkbox"/> Une pincée de cardamome moulue (f... <input type="checkbox"/> 750 ml d'eau, plus si besoin

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



Lentilles au beurre brun

INGRÉDIENTS

- ✓ Un morceau de gingembre frais de 2 à ...
- ✓ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- ✓ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✓ 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- ✓ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue

PRÉPARATION

- 1 Préparer le tadka : Dans une casserole de 4 pintes, faire fondre le beurre à feu moyen-vif...
- 2 Préparer les lentilles : Remettre la casserole sur feu moyen et ajouter le gingembre, le curcum...
- 3 Goûtez les lentilles cuites et assaisonnez avec du sel supplémentaire, si vous le souhaitez...



Scanner pour la recette complète



Tacos Express

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 galettes de maïs
- ✓ 300 g de viande hachée
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 200 g de haricots rouges en conserve, ...

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Dans une cocotte ou une grande poêle, faire chauffer un filet...
- 2 Garnir les galettes de maïs en déposant d'abord un lit de cheddar râpé, puis quelques dés de...



Scanner pour la recette complète



Flan pâtissier

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte feuilletée
- ✓ 75 cl de lait
- ✓ 150g de sucre
- ✓ 3 œufs
- ✓ 80g de maïzena

PRÉPARATION

- 1 Chauffez le lait avec la vanille. Battez oeufs, sucre et maïzena. Versez le lait chaud dessus...
- 2 Foncez un moule avec la pâte. Versez la crème. Enfournerez 35 min à 180°C. Refroidissez...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Lentilles au beurre brun   30 min	Tacos Express   30 min
MARDI	Flan pâtissier   50 min	Mousse au chocolat   20 min
MERCREDI	Burger maison   25 min	Rôti de porc   85 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