



SEM. 25

Batch Cooking
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 Pain perdu classique	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN
MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Salade de riz	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI	MIDI
SOIR Ragoût de bœuf traditionnel	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Chili con carne	SOIR Poulet Basquaise	SOIR Feijoada	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux ☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d... ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 1¾ livres de pieds de porc non fumés avec la peau, fend...	PRODUITS FRAIS ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse) ☐ 1 cuillère à soupe de beurre ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%) ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle	FRUITS ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 jus de citron ☐ Tranches d'orange, pour le service ☐ Fruits frais, pour servir ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire ☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,... ☐ Sel ☐ Poivre ☐ Pincée de poivre de Cayenne ou de piment d'Espelette	AUTRES ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé ☐ 120 ml de vin blanc ☐ 120 ml d'eau ☐ 1/2 c. à café d'origan séché
LÉGUMES ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux ☐ 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches ☐ 2 poivrons verts, coupés en fines tranches ☐ 1 oignon, coupé en fines tranches ☐ 450 g de tomates italiennes en conserve		

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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



Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- ✓ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ✓ 450 g de tortellini au fromage
- ✓ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ✓ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée à feu vif. Remplissez un grand bol à moitié d'eau glacée et placez-le...
- 2 Si certaines tiges d'asperges sont beaucoup plus épaisses qu'un crayon, utilisez un éplucheur-légumes pour retirer l'extérieur ligneux de la...
- 3 Ajouter les asperges à l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et d'un vert plus vif, environ 2 minutes. À l'aide...



Scanner pour la recette complète



Ragoût de bœuf traditionnel | 145 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 900 g à 1 kg de bœuf à ragoût (morceaux avec gras et collagène)
- ✓ Huile végétale ou huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen
- ✓ 2 à 3 carottes
- ✓ 2 branches de céleri

PRÉPARATION

- 1 Chauffer un filet d'huile dans une cocotte ou un grand faitout. Ajouter les morceaux de bœuf par petites quantités et les faire dorer de tous...
- 2 Ajouter les oignons, les carottes et le céleri dans la même cocotte. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter l'ail et cuire...
- 3 Incorporer le concentré de tomate et bien mélanger. Remettre le bœuf dans la cocotte avec tous les sucs. Ajouter le bouillon de bœu...



Scanner pour la recette complète



Salade de riz | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

Ragoût de bœuf traditionnel



145 min

MARDI

Salade de riz



27 min

Les meilleures lasagnes maison



105 min

MERCREDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs



15 min

Chili con carne



50 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

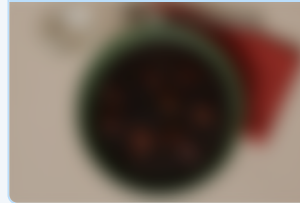
VENDREDI

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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic