



SEM. 26

Batch Cooking
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

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 Biscuits Américains – Biscuits...	MATIN Gaufres maison	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Pains briochés	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN	MATIN
MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Salade niçoise	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI	MIDI
SOIR Goulasch américain aux légumes	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Ragoût de bœuf à la hawaïenne	SOIR Recette traditionnelle du cassoul...	SOIR Bœuf braisé classique aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES

- ☐ 1 livre de bœuf haché, de préférence maigre à 93 % (...)
- ☐ 3 tasses de bouillon de bœuf pauvre en sodium ou sans se...
- ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- ☐ 1 petite échalote, finement hachée
- ☐ 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet non salé, fait ma...
- ☐ 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse de canard (facul...

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

LÉGUMES

- ☐ 1 oignon jaune moyen (8 onces), coupé en dés
- ☐ 4 onces de champignons de Paris (environ 8 petits), paré...
- ☐ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- ☐ 1 petite courgette (6 à 8 onces), parée et coupée en dés
- ☐ 2 tasses (5 onces) de bouquets de brocoli (frais ou surge...
- ☐ Une boîte de 15 onces de sauce tomate sans sel ajouté.

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...
- ☐ 450 g de tortellini au fromage
- ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal)
- ☐ 1/2 c. à café de levure chimique

ÉPICERIE

- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ☐ 2 tasses (8 onces) de macaronis coudés séchés, de pré...
- ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e...
- ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

FRUITS

- ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 1 jus de citron
- ☐ 1 banane mûre

AUTRES

- ☐ 1 cuillère à café de basilic séché
- ☐ 1 cuillère à café d'origan séché
- ☐ 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge broy...
- ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé

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



Goulasch américain aux légumes | 60 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 livre de bœuf haché, de préférence maigre à 93 % (voir Substitutions)
- ✓ 1 oignon jaune moyen (8 onces), coupé en dés
- ✓ 4 onces de champignons de Paris (environ 8 petits), parés et tranchés
- ✓ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole de taille moyenne (4 pintes), chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter le bœuf haché...
- 2 Ajouter les champignons et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils aient libéré leur eau et que celle-ci se soit évaporée...
- 3 Ajouter la courgette, le brocoli, le basilic, l'origan, le sel, le poivre noir et les flocons de piment rouge broyés, le cas échéant, et cuire,...



Scanner pour la recette complète



Salade de poulet tzatziki | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poitrines de poulet
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- 1 Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le grill...
- 2 Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki....



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

Goulasch américain aux légumes

60 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki

15 min

Les meilleures lasagnes maison

105 min

MERCREDI

Fondue de carottes et de pois chiches au thon

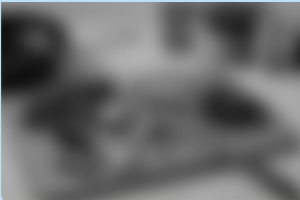
35 min

Ragoût de bœuf à la hawaïenne

210 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

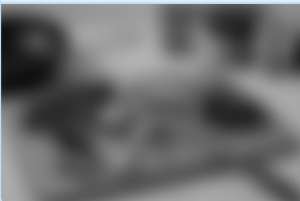
Disponible en Premium



-

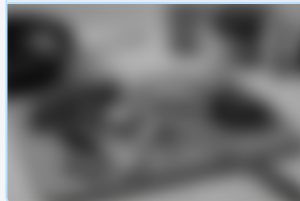
SAMEDI

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