



SEM. 27

Batch Cooking
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

36

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pains briochés	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN	MATIN
MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI	MIDI
SOIR Feijoada	SOIR Ragoût de poulet	SOIR Bo Kho (ragoût de bœuf brais...	SOIR Goulasch américain aux légumes	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 4 tasses de bouillon de poulet ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées ☐ 2 gousses d'ail, grossièrement hachées ☐ 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	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre ☐ ½ tasse de crème épaisse ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar... ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 450 g de tortellini au fromage	FRUITS ☐ Quartiers de citron pour servir ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ Tranches d'orange, pour le service ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 2 cuillères à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm)	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ ½ cuillère à café de paprika doux ☐ Sel et poivre noir ☐ 3 cuillères à soupe de farine tout usage ☐ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge	AUTRES ☐ ½ cuillère à café de sauge séchée ☐ ½ cuillère à café de thym séché ☐ ½ cuillère à café d'origan séché ☐ Persil frais pour servir ☐ 7 tasses d'eau, divisées ☐ 1 tasse de courge butternut pelée, coupée en morceaux d...
LÉGUMES ☐ 1 oignon moyen coupé en dés ☐ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (env... ☐ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 3 onces) ☐ 4 gousses d'ail, émincées ☐ 450 g de pommes de terre grenaille, coupées en quartiers ☐ 1 tasse (morceaux de 1 pouce) de haricots verts (environ ...)		

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



Feijoada | 285 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 livres de haricots noirs secs (non trempés)
- ✓ 1 3/4 livres de pieds de porc non fumés avec la peau, fendus et coupés en...
- ✓ 3/4 de livre de queues de porc, coupées en morceaux de 2 pouces
- ✓ Langue de porc sans peau, coupée en morceaux de 1 1/2 pouce
- ✓ 3/4 de livre de bacon sans peau, coupé en tranches de 3/4 de pouce

PRÉPARATION

- 1 Placer les haricots, les pieds, les queues, la langue, le bacon et les feuilles de laurier dans une grande marmite. Couvrir d'eau d'un pouce...
- 2 Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile végétale dans une grande poêle à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'elle brille. Faire cuire...



Scanner pour la recette complète



Quesadillas généreuses aux haricots noirs | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés
- ✓ 1 tasse de maïs surgelé
- ✓ 1/2 tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ 1/2 tasse de coriandre fraîche, grossièrement ciselée

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et...
- 2 Déposer environ 1/2 tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le...



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

Feijoada

285 min

MARDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs

15 min

Ragoût de poulet

60 min

MERCREDI

Samosas au fromage et au poulet

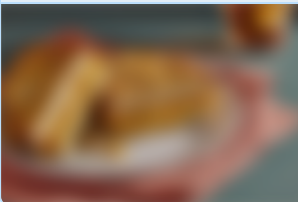
60 min

Bo Kho (ragoût de bœuf braisé vietnamien)

170 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

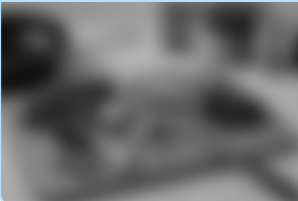
Disponible en Premium



-

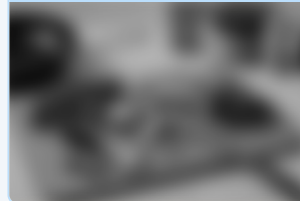
SAMEDI

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