



SEM. 28

Batch Cooking
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

34

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 Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pains briochés	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN	MATIN
MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Croque-monsieur	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI	MIDI
SOIR Goulasch américain aux légumes	SOIR Chili con carne	SOIR Lasagnes végétarienne	SOIR Soupe de poulet aux légumes et...	SOIR Gratin savoyard	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, ép...	☐ 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que...	☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
☐ 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium	☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...	☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
☐ 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards frais légèrement...	☐ 3 gros œufs	☐ 1 jus de citron
☐ 1 livre de bœuf haché, de préférence maigre à 93 % (...)	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
☐ 3 tasses de bouillon de bœuf pauvre en sodium ou sans se...	☐ 4 gros œufs	
☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché	☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C)	
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement mou...	☐ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d...	☐ 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem...
☐ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées	☐ 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée	☐ 1 cuillère à café de basilic séché
☐ 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates...	☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive	☐ 1 cuillère à café d'origan séché
☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), pelées et coupé...	☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus selon le goût	☐ 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge broy...
☐ Une boîte (14,5 onces) de tomates en dés sans sel ajout...	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu	☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C)
☐ 1 oignon jaune moyen (8 onces), coupé en dés	☐ 2 tasses (8 onces) de macaronis coulés séchés, de pré...	☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra...

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



Samosas au fromage et au poulet | 60 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 250 g de farine tout usage
- ✓ 2 cuillères à soupe de ghee
- ✓ 80 ml d'eau tiède
- ✓ 1 cuillère à café sel
- ✓ 2 cups fromage râpé (Gouda doux ou mozzarella)

PRÉPARATION

- 1 Mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le ghee et sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajouter...
- 2 Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu vif.
- 3 Ajouter le poulet et cuire 5 minutes. Ajouter l'oignon et cuire 2-3 minutes. Incorporer ail, piment, épices, sel et poivre. Ajouter l'eau et...



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

Samosas au fromage et au poulet



60 min

Goulasch américain aux légumes



60 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Chili con carne



50 min

MERCREDI

Croque-monsieur



25 min

Lasagnes végétariennes



65 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

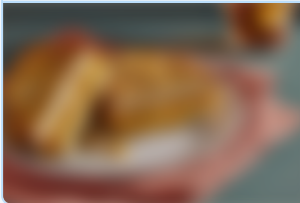
Disponible en Premium



-

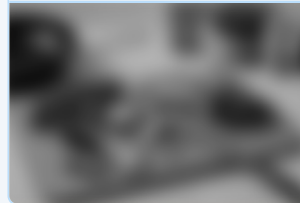
VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

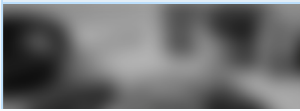
Disponible en Premium



-

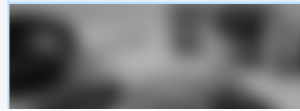
DIMANCHE

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