



SEM. 29

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 Crêpes	MATIN Gaufres maison	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Pains briochés	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN	MATIN
MIDI Croque-madame	MIDI Wraps au thon	MIDI Taboulé	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Wraps au poulet	MIDI	MIDI
SOIR Pot-au-feu traditionnel	SOIR Soupe crémeuse au poulet et a...	SOIR Ragoût de bœuf à la hawaïenne	SOIR Bo Kho (ragoût de bœuf brais...	SOIR Bœuf braisé classique aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	ÉPICERIE
☐ 2 poitrines de poulet	☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)	☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
☐ 1 lb. de blanc de poulet	☐ 1 gousse d'ail râpée	☐ Pincée de sel
☐ 1,5 kg d'épaule ou de palette de bœuf	☐ 1/2 oignon rouge, en tranches	☐ 1 tasse de farine tout usage
☐ 500 ml de bouillon de bœuf	☐ Tomates cerises, coupées en deux (une poignée)	☐ 80 g de farine (blé, avoine ou riz)
☐ 1 kg de bœuf à braiser (paleron, gîte ou macreuse), co...	☐ Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou...	☐ 1 pincée de sel
☐ 4 gousses d'ail, hachées	☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs	☐ 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé
POISSONS	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 2 cuillères à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm)	☐ 4 gros œufs	☐ 1 banane bien mûre
☐ 300g de semoule fine	☐ 1 1/4 tasse de lait	☐ 1 jus de citron
☐ 1 boîte de thon émietté	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	☐ Jus de 2 citrons
	☐ 1 œuf	AUTRES
	☐ 100 ml de lait (végétal ou animal)	☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C)
	☐ 1/2 c. à café de levure chimique	☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra...
		☐ 1/2 c. à café d'origan séché
		☐ Olives noires (facultatif)
		☐ 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
		☐ 1 1/2 cuillère à café de levure chimique

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



Croque-madame | 22 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 2 tranches de jambon
- ✓ 80g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre + 20g farine + 20cl lait (béchamel)
- ✓ 2 oeufs

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus. Enfournez 10 min à 200°C.
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Pot-au-feu traditionnel | 210 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 kg de bœuf (flanchet ou plat de côtes avec os, jarret, paleron, basse-côte...)
- ✓ 2 à 3 os à moelle
- ✓ 4 poireaux
- ✓ 8 carottes
- ✓ 8 pommes de terre

PRÉPARATION

- 1 Déposer les morceaux de bœuf (plat de côtes ou flanchet, jarret, basse-côte et paleron) dans une grande cocotte. Recouvrir de 5 litres d'eau...
- 2 À la reprise de l'ébullition, ajouter les os à moelle préalablement recouverts de gros sel afin qu'ils conservent leur gras. Peler, laver et...
- 3 Cuire les pommes de terre séparément, soit en robe des champs, soit dans un peu de bouillon prélevé du pot-au-feu, afin d'éviter qu'elles n...



Scanner pour la recette complète



Wraps au thon | 5 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tortillas
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 1/2 concombre en dés
- ✓ Salade

PRÉPARATION

- 1 Mélangez thon, maïs, concombre et sauce. Garnissez les tortillas de salade et du mélange. Roulez.



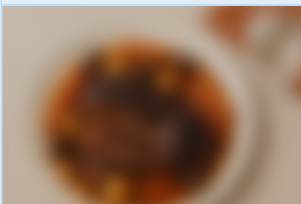
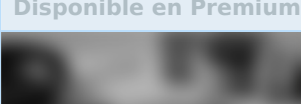
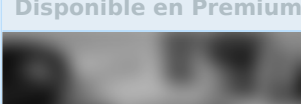
Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI	Croque-madame   22 min	Pot-au-feu traditionnel   210 min
MARDI	Wraps au thon   5 min	Soupe crémeuse au poulet et au riz   75 min
MERCREDI	Taboulé   15 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