



SEM. 30

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 Œufs brouillés	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pain perdu	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Salade de riz	MIDI Croque-madame	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI	MIDI
SOIR Pot-au-feu	SOIR Ragoût de bœuf à la hawaïenne	SOIR Blanquette de veau	SOIR Bœuf mijoté aux carottes	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 2 gousses d'ail, grossièrement hachées ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 1 blanc de poulet coupé en petits morceaux ☐ 1 petit oignon finement haché ☐ 1 petit piment finement haché ☐ 1 cuillère à café coriandre ou persil frais haché	PRODUITS FRAIS ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie ☐ 8 Tranches de fromage gruyère ☐ 1 œuf	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ Jus d'un demi citron ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge ☐ Deux boîtes (15,5 onces) de haricots cannellini sans sel... ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,... ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...	AUTRES ☐ 7 tasses d'eau, divisées ☐ 1 tasse de courge butternut pelée, coupée en morceaux d... ☐ Feuilles de 6 branches de thym frais ☐ 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, finement tranché... ☐ 2 cuillères à soupe de ghee ☐ 80 ml d'eau tiède
LÉGUMES ☐ 1 gros oignon jaune (10 onces), coupé en morceaux d'un d... ☐ 2 poireaux, parties blanche et vert clair uniquement, cou... ☐ 2 carottes, bien nettoyées et coupées en fines rondelle... ☐ 2 côtes de céleri, coupées en morceaux d'un demi-pouce ☐ 3 tomates, épépinées et coupées en morceaux de 1 pouce ☐ 1 courgette moyenne, coupée en morceaux de 1 pouce		

Débloquez Samedi • Dimanche • Recettes 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 Monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvrez avec le jambon et le fromage. Refermez le...



Scanner pour la recette complète



Pot-au-feu | 210 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 800g de gîte de bœuf
- ✓ 400g de plat de côtes
- ✓ 4 carottes
- ✓ 3 poireaux
- ✓ 3 navets

PRÉPARATION

- 1 Plongez les viandes dans une grande marmite d'eau froide. Portez à ébullition et écumez soigneusement. Ajoutez le bouquet garni, les...
- 2 Laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures.
- 3 Ajoutez les carottes et navets. 30 minutes plus tard, ajoutez les poireaux et les pommes de terre. Laissez cuire encore 30 minutes.



Scanner pour la recette complète



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

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Croque Monsieur



25 min

Pot-au-feu



210 min

MARDI

Samosas au fromage et au poulet



60 min

Ragoût de bœuf à la hawaïenne



210 min

MERCREDI

Salade de riz



27 min

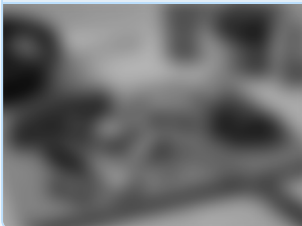
Blanquette de veau



120 min

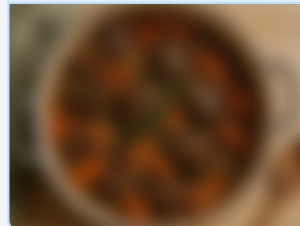
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

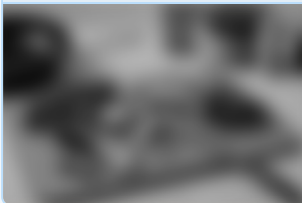
Disponible en Premium



-

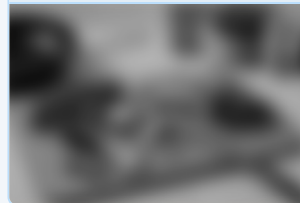
SAMEDI

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