



SEM. 32

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 Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pain perdu	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Salade niçoise	MIDI	MIDI
SOIR Bœuf braisé classique aux légumes	SOIR Goulasch américain aux légumes	SOIR Viande de riz serbe	SOIR Soupe crémeuse au poulet et a...	SOIR Lasagnes végétarienne	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 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 2 poitrines de poulet	PRODUITS FRAIS ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar... ☐ 4 gros œufs ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie ☐ 8 Tranches de fromage gruyère ☐ 1 yaourt grec (environ 150g)	FRUITS ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)	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	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... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
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.		

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 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



Bœuf braisé classique aux légumes | 210 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1,5 kg d'épaule ou de palette de bœuf
- ✓ 3 c. à soupe d'huile
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 4 carottes coupées en gros morceaux

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une cocotte et dorer le bœuf de tous les côtés. Réserver.
- 2 Dans la même cocotte, faire revenir oignons, carottes, champignons et ail 5 minutes.
- 3 Ajouter le concentré de tomate, mélanger, puis déglacer avec le vin rouge.



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
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ ½ 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 ½ 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

Croque Monsieur



25 min

Bœuf braisé classique aux légumes



210 min

MARDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs



15 min

Goulasch américain aux légumes



60 min

MERCREDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

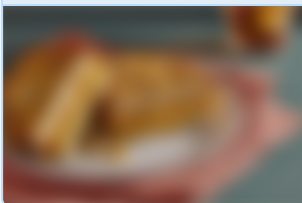
Viande de riz serbe



60 min

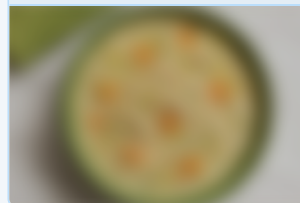
JEUDI

Disponible en Premium



-

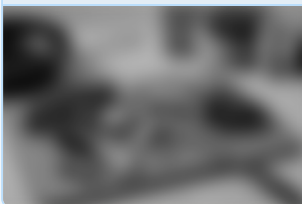
Disponible en Premium



-

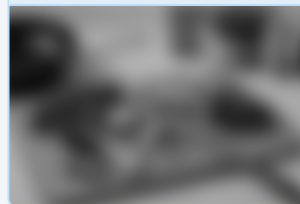
VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

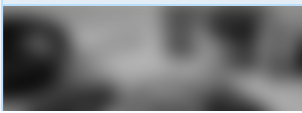
Disponible en Premium



-

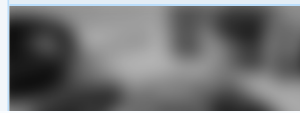
DIMANCHE

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