



SEM. 33

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 Pain perdu	MATIN Gaufres maison	MATIN Pains briochés	MATIN Crêpes	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN	MATIN
MIDI Courgettes farcies	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade niçoise	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Sous-salade italienne	MIDI	MIDI
SOIR Feijoada	SOIR Blanquette de veau	SOIR Bœuf Bourguignon	SOIR Ouzbek Plov	SOIR Soupe crémeuse au poulet et a...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché ☐ 340 g de bacon en morceaux ☐ 450 g de bœuf coupé en cubes de 4 cm ☐ 1 tasse de bouillon de bœuf ☐ 1 1/2 once de jambon de charcuterie (environ 4 tranches),...	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar... ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour... ☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C)	FRUITS ☐ 1/4 de tasse de tranches de piments ☐ bananes marinés ☐ 1 banane mûre ☐ Tranches d'orange, pour le service ☐ Jus d'un demi citron
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e... ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus... ☐ Sel fin	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 250 ml de vin rouge ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ Une boîte d'olives noires tranchées (2,25 oz), égouttées ☐ 1 1/2 once de pepperoni en tranches (environ 4 tranches),...
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées ☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne ☐ 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse ☐ 1 cuillère à café de graines de céleri ☐ 1 oignon moyen, coupé en dés		

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



Courgettes farcies | 55 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 courgettes
- ✓ 400g de viande hachée
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 1 œuf
- ✓ 2 cuillères à soupe de chapelure

PRÉPARATION

- 1 Coupez les courgettes en deux, évidez. Mélangez viande, oignon, œuf, chapelure, persil et chair des courgettes.
- 2 Garnissez les courgettes, parsemez de fromage. Enfournez 35 min à 180°C.



Scanner pour la recette complète



Feijoada | 285 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 livres de haricots noirs secs (non trempés)
- ✓ 1¾ livres de pieds de porc non fumés avec la peau, fendus et coupés en...
- ✓ ¾ de livre de queues de porc, coupées en morceaux de 2 pouces
- ✓ Langue de porc sans peau, coupée en morceaux de 1½ pouce
- ✓ ¾ de livre de bacon sans peau, coupé en tranches de ¾ 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 pouc...
- 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



Sandwichs polonais au jambon et au concombre | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ✓ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre morceaux de 1 pouce...
- ✓ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ✓ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en fines tranches
- ✓ Sel fin (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Sur une planche à découper ou une surface propre, beurrer un côté de chaque tranche de pain. Garnir chaque sandwich de deux fines...



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

Courgettes farcies

55 min

Feijoada

285 min

MARDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre

15 min

Blanquette de veau

120 min

MERCREDI

Salade niçoise

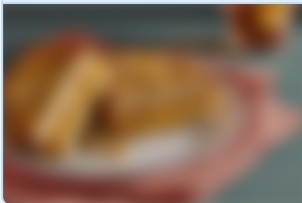
25 min

Bœuf Bourguignon

180 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

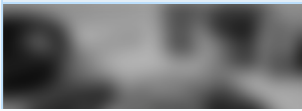
Disponible en Premium



-

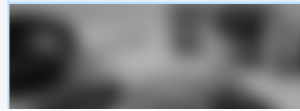
DIMANCHE

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