



SEM. 34

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 Crêpes	MATIN Pains briochés	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN
MIDI Salade de pâtes	MIDI Taboulé	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Wraps au poulet	MIDI	MIDI
SOIR Ragoût de poulet	SOIR Feijoada	SOIR Soupe de poulet aux légumes et...	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Ragoût de bœuf traditionnel	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, ép... ☐ 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards frais légèrement... ☐ 4 tasses de bouillon de poulet ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées ☐ 1 petite échalote, finement hachée	PRODUITS FRAIS ☐ 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que... ☐ 2 cuillères à soupe de beurre ☐ ½ tasse de crème épaisse ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	FRUITS ☐ Quartiers de citron pour servir ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ Tranches d'orange, pour le service ☐ Jus de 2 citrons
POISSONS ☐ 300g de semoule fine	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d... ☐ 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ ½ cuillère à café de paprika doux ☐ Sel et poivre noir ☐ 3 cuillères à soupe de farine tout usage	AUTRES ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem... ☐ ½ cuillère à café de sauge séchée ☐ ½ cuillère à café de thym séché ☐ ½ cuillère à café d'origan séché ☐ Persil frais pour servir ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
LÉGUMES ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement mou... ☐ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées ☐ 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates... ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), pelées et coupé... ☐ Une boîte (14,5 onces) de tomates en dés sans sel ajout... ☐ 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



Salade de pâtes | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farfalle ou fusilli cuits et refroidis
- ✓ 150g de mozzarella en dés
- ✓ 200g de tomates cerises coupées
- ✓ 50g d'olives noires
- ✓ Basilic frais, roquette

PRÉPARATION

- 1 Mélangez pâtes froides, mozzarella, tomates, olives et basilic. Assaisonnez d'huile et balsamique.



Scanner pour la recette complète



Ragoût de poulet | 60 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen coupé en dés
- ✓ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (environ 5 onces)
- ✓ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 3 onces)

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer une grande marmite ou un faitout à feu moyen. Ajouter le beurre, l'huile d'olive, l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, le paprika ...
- 2 Ajouter la farine et remuer pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet et le vinaigre et remuer jusqu'à ce que la farine soit incorporée.
- 3 Ajouter les cuisses de poulet, les pommes de terre, les haricots verts, la crème épaisse, la sauge, le thym, l'origan et 1 cuillère à café de...



Scanner pour la recette complète



Taboulé | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de semoule fine
- ✓ 4 tomates coupées en petits dés
- ✓ 1 concombre en petits dés
- ✓ 1 petit oignon rouge haché
- ✓ 1 bouquet de menthe ciselée

PRÉPARATION

- 1 Versez de l'eau bouillante sur la semoule avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette et...
- 2 Coupez les tomates, le concombre et l'oignon en petits dés. Ciselez la menthe et le persil.
- 3 Mélangez la semoule avec les légumes et les herbes. Assaisonnez du jus de citron et de l'huile d'olive. Réfrigérez au moins 1 heure...



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

Salade de pâtes



25 min

Ragoût de poulet



60 min

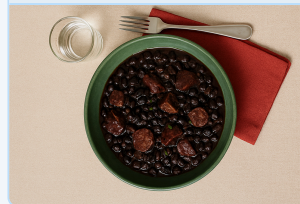
MARDI

Taboulé



15 min

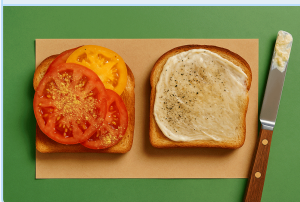
Feijoada



285 min

MERCREDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso



8 min

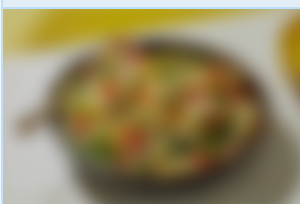
Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes



50 min

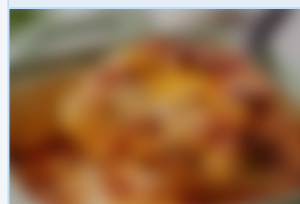
JEUDI

Disponible en Premium



-

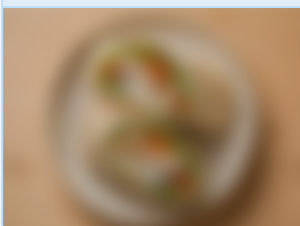
Disponible en Premium



-

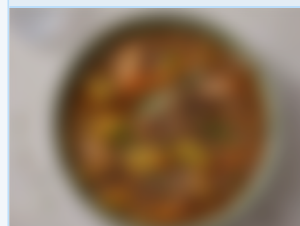
VENDREDI

Disponible en Premium



-

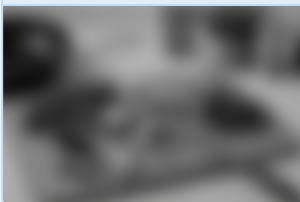
Disponible en Premium



-

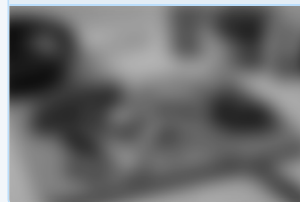
SAMEDI

Disponible en Premium



-

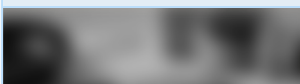
Disponible en Premium



-

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