



SEM. 7
Batch Cooking
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

32

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Petits pains baguette faits maison	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pains briochés	MATIN Pain perdu classique	MATIN Quiche lorraine	MATIN Le brick à la viande hachée au Airfryer	MATIN Pain de maïs d'East Coast Grill
MIDI Pizza maison	MIDI Quiche lorraine	MIDI Couscous royal	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI Blanquette de veau	MIDI Poulet basquaise	MIDI Poulet rôti (Recette de base)
SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR Raclette	SOIR Hachis parmentier	SOIR Crêpes	SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR Croque-monsieur	SOIR Tartiflette

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 3½ onces de guanciale (voir recette),... <input type="checkbox"/> Un poulet (3 1/2 à 4 livres) <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 200 g de viande hachée (bœuf ou ag... <input type="checkbox"/> 1 petit oignon haché finement <input type="checkbox"/> Persil frais haché	<input type="checkbox"/> 500g de semoule de couscous moyen...	<input type="checkbox"/> 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune <input type="checkbox"/> (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maï... <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de germe de blé grillé o... <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail écrasée <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g)
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ...	<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 12 onces de spaghetti (environ ¾ de ... <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de ... <input type="checkbox"/> 1 tasse d'eau chaude, 105-115° F <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure instantan... <input type="checkbox"/> ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancie...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Pizza maison

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
12 min

PERSONNES
2 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~14 EUR

Ingrédients

- ✓ 300g de farine
- ✓ 18 cl d'eau tiède
- ✓ 1 sachet de levure boulangère
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com