



SEM. 24

Menu
Économique
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

35

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

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 Gaufres maison	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Steak-frites	MIDI Gratin de courgettes	MIDI Pâtes au saumon et crème	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Croque-monsieur	SOIR Tartiflette	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciale, pancetta ou baco... <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"/> 8 à 12 tranches de bacon <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf	<input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail écrasée <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de concentré de t... <input type="checkbox"/> 1 carotte râpée <input type="checkbox"/> 800g de pommes de terre à frites
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 30 g de pecorino romano râpé, plus u... <input type="checkbox"/> 30 g de parmesan râpé <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"/> 340 g de spaghetti <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 <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 5-6 pommes (Golden ou Granny) <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de compote de po...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 4 feuilles de brick <input type="checkbox"/> 1 feuille de laurier <input type="checkbox"/> 1 pincée de muscade <input type="checkbox"/> 1 litre d'eau <input type="checkbox"/> 10 cl de vin blanc sec <input type="checkbox"/> Muscade		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU ÉCONOMIQUE

Faites vos courses en fin de journée — les promotions sont plus nombreuses. Et cuisinez en double : ça coûte pareil mais vous mangez deux fois.



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 1h à préparer les bases : une sauce tomate, des légumes découpés, une protéine marinée. Ce petit investissement du dimanche vous fait gagner plus de 2h en semaine et vous permet de manger chaud chaque soir sans effort.



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.

Astuces anti-gaspi

→ Les légumes de saison coûtent 3x moins cher

→ Les légumineuses remplacent la viande à moindre coût

→ Achetez en vrac pour les féculents et épices

→ Les surgelés nature sont aussi nutritifs que le frais

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~35€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Steak-frites

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-fil...)
- ✓ 800g de pommes de terre à frites
- ✓ Huile de friture ou huile d'olive
- ✓ 1 noix de beurre
- ✓ Fleur de sel

PRÉPARATION

- 1 Coupez les pommes de terre en bâtonnets réguliers. Rincez-les et séchez-les...
- 2 Plongez les frites dans l'huile chaude (170°C) pendant 5 minutes. Égouttez, montez à 180°C...
- 3 Sortez la viande 30 minutes avant. Faites chauffer une poêle très fort avec un filet d'huil...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Croque-monsieur

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 20g de farine

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressiveme...
- 2 Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Referme...
- 3 Enfourez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Serv...

25 min



Scanner pour la recette complète



3

Gratin de courgettes

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 courgettes moyennes
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 1 gousse d'ail hachée

PRÉPARATION















- 1 Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les revenir 5 minutes à la poêle dans l'huile d'oliv...
- 2 Battez les œufs avec la crème, l'ail, la moitié du gruyère, le sel et le poivre.
- 3 Disposez les courgettes dans un plat beurré, versez l'appareil et parsemez du reste de...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p>	<p>Steak-frites</p>   <p>30 min</p>	<p>Croque-monsieur</p>   <p>25 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Gratin de courgettes</p>   <p>40 min</p>	<p>Tartiflette</p>   <p>50 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Pâtes au saumon et crème</p>   <p>17 min</p>	<p>Spaghetti Carbonara</p>   <p>30 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>

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 9€/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

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 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com