



SEM. 0
Menu
Économique
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

24

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 —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR Soupe de pommes de terre toute...	SOIR Chili con carne	SOIR Gratin de chou-fleur	SOIR —	SOIR —	SOIR —	SOIR —

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 100g de jambon en dés (facultatif)	<input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en dés <input type="checkbox"/> 1 chou-fleur détaillé en bouquets <input type="checkbox"/> 800 g de pommes de terre <input type="checkbox"/> 1 oignon <input type="checkbox"/> 1 litre de bouillon de légumes	<input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir <input type="checkbox"/> 40g de beurre <input type="checkbox"/> 40 cl de lait <input type="checkbox"/> 100g de gruyère râpé <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
ÉPICERIE	AUTRES	
<input type="checkbox"/> 1 boîte de haricots rouges égouttés (...) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de cumin <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de paprika fumé <input type="checkbox"/> Huile d'olive, sel, poivre <input type="checkbox"/> 40g de farine <input type="checkbox"/> Sel, poivre	<input type="checkbox"/> 1 pincée de piment de Cayenne <input type="checkbox"/> Muscade <input type="checkbox"/> Persil frais (optionnel)	

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



Soupe de pommes de terre toute simple

INGRÉDIENTS

- ✓ 800 g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
- ✓ Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne...
- 3 Ajouter les pommes de terre dans la casserole, puis mélanger.



Scanner pour la recette complète



Chili con carne

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 boîte de haricots rouges égouttés (400g)
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer...
- 2 Ajoutez le cumin, le paprika et le piment. Incorporez les tomates et les haricots rouges...
- 3 Servez avec du riz blanc, de la crème fraîche et du cheddar râpé.



Scanner pour la recette complète



Gratin de chou-fleur

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 chou-fleur détaillé en bouquets
- ✓ 40g de beurre
- ✓ 40g de farine
- ✓ 40 cl de lait
- ✓ 100g de gruyère râpé

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur ou à l'eau bouillante salée 10 minutes...
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez...
- 3 Disposez le chou-fleur et les dés de jambon dans un plat. Nappez de béchamel, parsemez...



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>—</p> 	<p>Soupe de pommes de terre toute simple</p>   <p>35 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>—</p> 	<p>Chili con carne</p>   <p>50 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>—</p> 	<p>Gratin de chou-fleur</p>   <p>40 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</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