



**SEM. 16**  
Menu  
Économique  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIES

**7**

JOURS DE MENUS

**34**

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   |
|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>MATIN</b><br>Poulet à la Moambé            | <b>MATIN</b><br>Steak saisi et rôti lentement   | <b>MATIN</b><br>Dal de lentilles rouges       | <b>MATIN</b><br>Jambon-coquillettes                | <b>MATIN</b><br>Biscuits à la citrouille            | <b>MATIN</b><br>Gaufres multi-céréales (Multi-Grain... | <b>MATIN</b><br>Gratin dauphinois                |
| <b>MIDI</b><br>Ratatouille                    | <b>MIDI</b><br>Soupe de pommes de terre à la... | <b>MIDI</b><br>Poêlée de légumes et saucisses | <b>MIDI</b><br>Ragoût de bœuf traditionnel         | <b>MIDI</b><br>Lassi aux fraises                    | <b>MIDI</b><br>Pâtes à la saucisse végétalien...       | <b>MIDI</b><br>Bo Kho (ragoût de bœuf brais...   |
| <b>SOIR</b><br>Tempura de légumes surgelés... | <b>SOIR</b><br>Mbongo (Tchobi)                  | <b>SOIR</b><br>Salade Grecque Traditionne...  | <b>SOIR</b><br>Poulet au miel et à la moutarde ... | <b>SOIR</b><br>Recette traditionnelle du cassoul... | <b>SOIR</b><br>Croque-monsieur                         | <b>SOIR</b><br>Pâtes en coquillage à la sauce... |

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

| VIANDES  | POISSONS  | LÉGUMES   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2-4 tomates mûres, hachées ou mixées<br><input type="checkbox"/> 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet ...<br><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse...<br><input type="checkbox"/> 8 onces (227 g) de porc salé, coupé e...<br><input type="checkbox"/> 8 onces (227 g) d'épaule de porc dés...<br><input type="checkbox"/> 4 cuisses de poulet avec peau et os, ... | <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce de poiss...   | <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de Chili aux oignons...<br><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de fécule de maïs<br><input type="checkbox"/> 3 tasses de légumes mélangés surgel...<br><input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'oignon jaune coupé en dé...<br><input type="checkbox"/> 1 oignon jaune<br><input type="checkbox"/> 1 aubergine |
| PRODUITS FRAIS   | ÉPICERIE  | FRUITS  |
| <input type="checkbox"/> 1 tasse de mozzarella râpée<br><input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé<br><input type="checkbox"/> 8 onces de fromage Gruyère<br><input type="checkbox"/> 2 tasses de crème épaisse<br><input type="checkbox"/> 2 tasses de lait entier<br><input type="checkbox"/> ½ tasse (125g) de beurre de cacahuè...   | <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de sauce soja<br><input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de moutarde de Dijon<br><input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel casher<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç... | <input type="checkbox"/> 2 1/2 livres de pommes de terre Yuko...<br><input type="checkbox"/> 1 ou 2 citrons, coupés en deux<br><input type="checkbox"/> 1 ½ tasse/environ 8 onces de fraises ...  |
| AUTRES   |   |   |
| <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique<br><input type="checkbox"/> Un petit morceau de gingembre (envi...<br><input type="checkbox"/> Quelques brins de persil ou de corian...<br><input type="checkbox"/> Njansa (noix africaines), environ 10-...<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de basilic séché<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'origan séché              |   |   |

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

# Ratatouille

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION  
**20 min**

CUISSON  
**45 min**

PERSONNES  
**8 pers.**

DIFFICULTÉ  
**Long**

BUDGET  
**~16 EUR**

## Ingrédients

- ✓ 1 tasse de sauce marinara
- ✓ 1 oignon jaune
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 1 courgette

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](http://www.cookhup.com)