



SEM. 18

Menu
Économique
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

33

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 Quiche thon-tomate	MATIN Sukuma Wiki (feuilles de chou vertes...	MATIN Poulet tikka masala	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poulet Basquaise	MIDI Tonique à la lavande	MIDI Flocons d'avoine aux dattes...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Moelleux au chocolat	SOIR Flan pâtissier	SOIR Riz au lait	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES

- 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coup...
- 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2...
- 3 brins de persil plat, finement hachés
- 600g de blancs de poulet en morceaux

POISSONS

- 1 livre (450 g) de feuilles de chou ver...
- 1 boîte de thon égouttée (200g)

LÉGUMES

- 2 poivrons rouges, coupés en fines tr...
- 2 poivrons verts, coupés en fines tran...
- 1 oignon, coupé en fines tranches
- 450 g de tomates italiennes en conse...
- 1/2 oignon jaune moyen (4 onces ; 1...
- 2 tomates italiennes (environ 8 onces...

PRODUITS FRAIS

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- 1¼ tasse de lait (le lait végétal convi...
- Crème épaisse, pour le service, facult...
- 3 œufs
- 20 cl de crème

ÉPICERIE

- Sel
- Poivre
- Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Riz pilaf pour le service
- 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile d'o...

FRUITS

- 1 citron, coupé en deux
- Fruits frais, pour servir
- Jus d'un citron

AUTRES

- 120 ml de vin blanc
- 120 ml d'eau
- 1 morceau de gingembre frais pelé (1...
- 1 tasse d'eau bouillante
- 2 cuillères à soupe de bourgeons de l...
- Glace

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

Poulet Basquaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé...
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Faire chauffer l'huile...
- 2 Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le b...
- 3 Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle...

70 min



Scanner pour la recette complète



2

Moelleux au chocolat

INGRÉDIENTS

- ✓ 200g de chocolat noir
- ✓ 100g de beurre
- ✓ 80g de sucre
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 30g de farine

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre chocolat et beurre ensemble. Ajoutez sucre, oeufs un par un, puis farine.
- 2 Versez dans des ramequins beurrés. Enfourez 12 min à 200°C. Le centre doit rester coulant.

22 min



Scanner pour la recette complète



3

Tonique à la lavande

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 citron, coupé en deux
- ✓ 1 tasse d'eau bouillante
- ✓ 2 cuillères à soupe de bourgeons de la...
- ✓ 1/4 de tasse de miel
- ✓ Glace

PRÉPARATION

- 1 Presser l'une des moitiés de citron pour obtenir 1 cuillère à soupe de jus. Couper l'autre moi...
- 2 Dans une tasse à mesurer liquide munie d'un bec verseur, mélanger l'eau bouillante avec la...
- 3 Remplir deux grands verres de glaçons, verser environ 9 cl de sirop de lavande dans chacun,...



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>Poulet Basquaise</p>   <p>70 min</p>	<p>Moelleux au chocolat</p>   <p>22 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Tonique à la lavande</p>   <p>20 min</p>	<p>Flan pâtissier</p>   <p>50 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun</p>   <p>15 min</p>	<p>Riz au lait</p>   <p>45 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