



SEM. 20

Menu
Économique
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

30

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 Soupe de lentilles et de tomates	MATIN Tarte aux aubergines et aux tomates	MATIN Chili végétarien	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Ragoût de haricots et de légume...	MIDI Ragoût de bœuf traditionnel	MIDI Barres chocolatées croustillantes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Hachis parmentier	SOIR Soupe de poulet aux légumes et...	SOIR Salade composée	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 12 onces de poitrine de poulet désos...	<input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr...	<input type="checkbox"/> 1/2 tasse de beurre de cacahuète cré...
<input type="checkbox"/> 6 tasses de bouillon de poulet à faibl...	<input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail, émincées ou finemen...	<input type="checkbox"/> Sel et poivre fraîchement moulu
<input type="checkbox"/> 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards...	<input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de poivre de Ca...	<input type="checkbox"/> 2 œufs
<input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, grossièrement hachées	<input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (6 onces au tot...	<input type="checkbox"/> 1/2 tasse de lait
<input type="checkbox"/> 2 échalotes moyennes, finement hac...	<input type="checkbox"/> Une boîte (14,5 onces) de tomates e...	<input type="checkbox"/> 2 onces de gruyère, râpé (1/2 tasse)
<input type="checkbox"/> 900 g à 1 kg de bœuf à ragoût (morc...	<input type="checkbox"/> 680 g d'aubergines (2 moyennes)	<input type="checkbox"/> 1 once de parmesan, râpé (1/4 tasse)

ÉPICERIE	AUTRES
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile neutre, tell...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de gingembre frais ...
<input type="checkbox"/> 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, ...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de feuilles de thy...
<input type="checkbox"/> 1 Croûte de blé entier levée à l'huile ...	<input type="checkbox"/> 7 tasses d'eau, divisées
<input type="checkbox"/> 1 1/2 tasse de sauce marinara	<input type="checkbox"/> 1 tasse de courge butternut pelée, co...
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	<input type="checkbox"/> Feuilles de 6 branches de thym frais
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	<input type="checkbox"/> 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, fi...

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



Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra...
- ✓ 1 gros oignon jaune (10 onces), coupé ...
- ✓ 2 poireaux, parties blanche et vert clair...
- ✓ 2 carottes, bien nettoyées et coupées ...
- ✓ 2 côtes de céleri, coupées en morceau...

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, les poireau...
- 2 Entre-temps, placer la moitié des haricots cannellini (1 1/2 tasse) dans un robot culinaire...
- 3 Ajouter les tomates à la casserole, augmenter le feu à moyen et cuire, en remuant souvent...



Scanner pour la recette complète



Hachis parmentier

INGRÉDIENTS

- ✓ 800g de pommes de terre
- ✓ 500g de viande hachée de bœuf
- ✓ 2 oignons émincés
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 20 cl de lait chaud

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée 20 minutes. Écrasez-les avec le beurre et le la...
- 2 Faites revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile. Ajoutez la viande hachée, le concentr...
- 3 Étalez la viande dans un plat à gratin. Recouvrez de purée et lissez la surface....



Scanner pour la recette complète



Ragoût de bœuf traditionnel

INGRÉDIENTS

- ✓ 900 g à 1 kg de bœuf à ragoût (morce...
- ✓ Huile végétale ou huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen
- ✓ 2 à 3 carottes
- ✓ 2 branches de céleri

PRÉPARATION


- 1 Chauffer un filet d'huile dans une cocotte ou un grand faitout. Ajouter les morceaux de bœuf...
- 2 Ajouter les oignons, les carottes et le céleri dans la même cocotte. Faire revenir jusqu'à c...
- 3 Incorporer le concentré de tomate et bien mélanger. Remettre le bœuf dans la cocotte...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne   60 min	Hachis parmentier   55 min
MARDI	Ragoût de bœuf traditionnel   145 min	Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes   50 min
MERCREDI	Barres chocolatées croustillantes   20 min	Salade composée   15 min
JEUDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
VENDREDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
SAMEDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
DIMANCHE	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 

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