



SEM. 21

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 Crêpes berlinoises	MATIN Cocktail Mojito	MATIN Croque Monsieur	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poêlée de légumes	MIDI Raclette	MIDI Gratin de courgettes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Moelleux au chocolat	SOIR Pâtes au chou et à la saucisse	SOIR Les cochons dans une couverture	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 450 g de saucisse italienne douce ou ... <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, hachées ou râpées <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail hachée <input type="checkbox"/> 200g de jambon cru <input type="checkbox"/> 200g de rosette ou coppa	<input type="checkbox"/> 4 œufs frais de taille moyenne biologi... <input type="checkbox"/> ½ petit chou vert (environ 450 g), ém... <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune moyen, émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte (800 g) de tomates concassé... <input type="checkbox"/> 4 courgettes moyennes <input type="checkbox"/> 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou...	<input type="checkbox"/> Pâte à biscuits à la crème <input type="checkbox"/> 1 gros œuf <input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère <input type="checkbox"/> 70 g (3oz/ ½ cup) de beurre non salé
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Farine, pour saupoudrer <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de sucre fin <input type="checkbox"/> 6 à 9 cl d'eau gazeuse, à ajuster selo... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de café expresso inst... <input type="checkbox"/> 60 g (2.5oz/ ½ tasse de sucre roux)	<input type="checkbox"/> 1 citron vert <input type="checkbox"/> 1 cc de zeste de citron bio (finement ... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus de citron	<input type="checkbox"/> 8 hot-dogs (6 pouces) <input type="checkbox"/> 6 à 8 feuilles de menthe fraîche <input type="checkbox"/> 6 cl de rhum blanc <input type="checkbox"/> Brin de menthe, pour la garniture <input type="checkbox"/> 180 g (6oz) de chocolat noir, doux-a... <input type="checkbox"/> 20 g de levure fraîche

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

Poêlée de légumes

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 courgettes en morceaux
- ✓ 1 poivron en morceaux
- ✓ 1 aubergine en dés
- ✓ 200g de haricots verts
- ✓ 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Faites sauter tous les légumes à feu vif 10-12 min avec ail et herbes. Ils doivent rester...

22 min



Scanner pour la recette complète



2

Moelleux au chocolat

INGRÉDIENTS

- ✓ 180 g (6oz) de chocolat noir, doux-am...
- ✓ 70 g (3oz/ 1/3 cup) de beurre non salé
- ✓ 1 cuillère à café de café expresso insta...
- ✓ 4 œufs frais de taille moyenne biologiq...
- ✓ 60 g (2.5oz/ 1/3 tasse de sucre roux)

PRÉPARATION

- 1 Couper l'oignon entier en deux. Trancher finement une moitié et couper l'autre moitié e...
- 2 Préchauffer le four à 210 °C (190 °C chaleur tournante).
- 3 Préparer le consommé : Faire chauffer un faitout ou une marmite à feu moyen. Lorsqu'elle est...

33 min



Scanner pour la recette complète



3

Raclette

INGRÉDIENTS

- ✓ 800g de fromage à raclette
- ✓ 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou ...
- ✓ 200g de jambon cru
- ✓ 200g de rosette ou coppa
- ✓ 200g de jambon blanc

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur avec la peau. Comptez 20-25 minutes...
- 2 Coupez le fromage en tranches. Disposez sur la table : charcuterie, cornichons, oignons et...
- 3 Chacun fait fondre son fromage dans le poêlon et le verse sur ses pommes de terre....



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>Poêlée de légumes</p>   <p>22 min</p>	<p>Moelleux au chocolat</p>   <p>33 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Raclette</p>   <p>20 min</p>	<p>Pâtes au chou et à la saucisse</p>   <p>40 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Gratin de courgettes</p>   <p>40 min</p>	<p>Les cochons dans une couverture</p>   <p>65 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