



SEM. 22
Menu
Économique
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

31

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 Fondue de carottes et de pois chiches...	MATIN Soupe de poulet aux légumes et...	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poitrines de poulet à la sauce...	MIDI Soupe grecque aux lentilles	MIDI Steak saisi et rôti lentement	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes à l'ail et au parmesan	SOIR Salade Grecque Traditionne...	SOIR Crêpes salées	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> Quelques brins d'aneth frais haché, p... <input type="checkbox"/> 12 onces de poitrine de poulet désos... <input type="checkbox"/> 6 tasses de bouillon de poulet à faibl... <input type="checkbox"/> 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché <input type="checkbox"/> 900 g de faux-filet, d'au moins 2,5 c...	<input type="checkbox"/> 1 gros oignon jaune (12 onces), coup... <input type="checkbox"/> 1/2 chou vert finement émincé <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail, émincées ou finemen... <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de poivre de Ca... <input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (6 onces au tot...	<input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 250 g de fromage blanc <input type="checkbox"/> 250 g de yaourt nature ou grec <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de beurre de cacahuète cré... <input type="checkbox"/> 4 tranches de fromage non laitier, de... <input type="checkbox"/> 30 g de beurre

ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuill... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraïc... <input type="checkbox"/> 100 g de farine complète <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile neutre, tell... <input type="checkbox"/> 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, ...	<input type="checkbox"/> 1 ou 2 citrons, coupés en deux	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de gingembre frais ... <input type="checkbox"/> 2 ou 3 branches de romarin coupées ... <input type="checkbox"/> Persil frais (optionnel) <input type="checkbox"/> 120 g d'olives (idéalement Kalamata) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'origan séché <input type="checkbox"/> 2 feuilles de laurier

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

Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir
- ✓ 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé ...
- ✓ 1/2 chou vert finement émincé
- ✓ 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillèr...
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîch...

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 50 degrés. Prévoir une grande...
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive (12 pouces ou plus), chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à...
- 3 Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés, puis incorporer le...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Pâtes à l'ail et au parmesan

INGRÉDIENTS

- ✓ 200 g de pâtes (spaghetti, linguine, ou...)
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 50 g de parmesan râpé
- ✓ Persil frais (optionnel)

PRÉPARATION

- 1 Fais cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué...
- 2 Pendant ce temps, épluche et émince finement les gousses d'ail.
- 3 Dans une poêle, fais fondre le beurre à feu moyen, ajoute l'ail et laisse-le dorer douceme...

35 min



Scanner pour la recette complète



3

Soupe grecque aux lentilles

INGRÉDIENTS

- ✓ 250 g de lentilles vertes ou brunes
- ✓ 1 oignon, haché
- ✓ 2 gousses d'ail, hachées
- ✓ 1 carotte, en petits dés
- ✓ 1 branche de céleri, en petits dés

PRÉPARATION

- 1 Rincer les lentilles sous l'eau froide. Hacher l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri.
- 2 Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire revenir 2-3...
- 3 Incorporer les lentilles, le concentré de tomate, l'origan et les feuilles de laurier. Mélanger.



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>Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse</p>  <p>30 min</p>	<p>Pâtes à l'ail et au parmesan</p>  <p>35 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Soupe grecque aux lentilles</p>  <p>40 min</p>	<p>Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)</p>  <p>10 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Steak saisi et rôti lentement</p>  <p>40 min</p>	<p>Crêpes salées</p>  <p>25 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