



SEM. 25

Menu
Économique
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pain perdu classique	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Crêpes	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN
MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI	MIDI
SOIR Hachis parmentier	SOIR Ragoût de haricots et de légume...	SOIR Lasagnes végétarienne	SOIR Lentilles au beurre brun	SOIR Soupe de légumes express	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 2 gousses d'ail, grossièrement hachées	☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif)	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché	☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...	☐ 1 banane bien mûre
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 4 gros œufs	☐ 1 jus de citron
☐ 8 tranches de jambon blanc	☐ 1 1/4 tasse de lait	☐ 2 pommes de terre
☐ 2 poitrines de poulet	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
☐ 500g de viande hachée de bœuf	☐ 3 gros œufs	
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 1 gros oignon jaune (10 onces), coupé en morceaux d'un d...	☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge	☐ 7 tasses d'eau, divisées
☐ 2 poireaux, parties blanche et vert clair uniquement, cou...	☐ Deux boîtes (15,5 onces) de haricots cannellini sans sel...	☐ 1 tasse de courge butternut pelée, coupée en morceaux d...
☐ 2 carottes, bien nettoyées et coupées en fines rondelle...	☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût	☐ Feuilles de 6 branches de thym frais
☐ 2 côtes de céleri, coupées en morceaux d'un demi-pouce	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...	☐ 1/2 tasse de feuilles de basilic frais, finement tranché...
☐ 3 tomates, épépinées et coupées en morceaux de 1 pouce	☐ 1/2 cuillère à café de cumin moulu	☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
☐ 1 courgette moyenne, coupée en morceaux de 1 pouce	☐ 1/4 c. à café de sel fin, ajuster si besoin	☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.**Débloquer pour 1€**

7 jours Premium pour 1€, puis 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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



Fondue de carottes et de pois chiches au thon | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ✓ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées
- ✓ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne
- ✓ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- ✓ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 37 degrés.
- 2 Dans un grand bol, écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette.
- 3 À l'aide du côté fin d'une râpe, râper les carottes. Les ajouter au bol avec les pois chiches. Ajouter la mayonnaise végétalienne,...



Scanner pour la recette complète



Hachis parmentier | 55 min

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 lait chaud. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.
- 2 Faites revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile. Ajoutez la viande hachée, le concentré de tomates et le persil. Faites cuire 10 minute...
- 3 Étalez la viande dans un plat à gratin. Recouvrez de purée et lissez la surface. Parsemez de gruyère râpé.



Scanner pour la recette complète



Salade de chèvre chaud | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain de campagne grillées.
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Fondue de carottes et de pois chiches au thon



35 min

Hachis parmentier



55 min

MARDI

Salade de chèvre chaud



15 min

Ragoût de haricots et de légumes à l'italienne



60 min

MERCREDI

Croque Monsieur



25 min

Lasagnes végétariennes



65 min

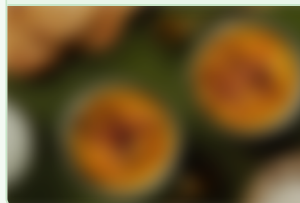
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

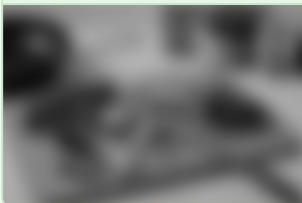
Disponible en Premium



-

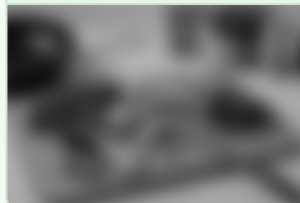
SAMEDI

Disponible en Premium



-

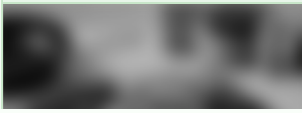
Disponible en Premium



-

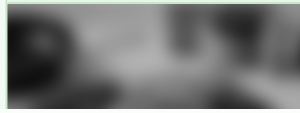
DIMANCHE

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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic