



SEM. 26

Menu
Économique
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

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 Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pain perdu classique	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN
MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Salade niçoise	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de riz	MIDI	MIDI
SOIR Lentilles au beurre brun	SOIR Saucisses lentilles	SOIR Quiche thon-tomate	SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Frittata aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES

- ☐ 8 onces de saucisse de porc fumée, cuite, coupée en deu...
- ☐ 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ 1/2 tasse)
- ☐ 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- ☐ Feuilles de 2 ou 3 tiges de persil frais, grossièrement ...
- ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)
- ☐ 1 boîte de thon égouttée (200g)
- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 1 poivron vert moyen, épépiné et coupé en dés
- ☐ 1 oignon doux moyen (environ 8 onces), coupé en dés
- ☐ 2 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...
- ☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...)
- ☐ 200 g de lentilles corail, rincées et

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif)
- ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle

ÉPICERIE

- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile de canola ou d'huile végétale
- ☐ Deux boîtes de 15 onces de haricots rouges sans sel ajou...
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne moulu
- ☐ 1/2 cuillère à café de sel de table ou de sel marin fi...
- ☐ Riz long grain cuit, pour servir

FRUITS

- ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique

AUTRES

- ☐ Feuilles de 3 tiges entières de thym frais (peut être r...
- ☐ 3 feuilles de laurier
- ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
- ☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
- ☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- ☐ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue

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



Soupe de pommes de terre toute simple | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 800 g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
- ✓ Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 3 Ajouter les pommes de terre dans la casserole, puis mélanger.



Scanner pour la recette complète



Lentilles au beurre brun | 30 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
- ✓ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- ✓ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✓ 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- ✓ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue

PRÉPARATION

- 1 Préparer le tadka : Dans une casserole de 4 pintes, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Lorsqu'il commence à mousser, ajouter l'oignon...
- 2 Préparer les lentilles : Remettre la casserole sur feu moyen et ajouter le gingembre, le curcuma, la coriandre, le cumin, la cannelle et la...
- 3 Goûtez les lentilles cuites et assaisonnez avec du sel supplémentaire, si vous le souhaitez. Pour équilibrer la chaleur du piment, ajoutez d...



Scanner pour la recette complète



Salade niçoise | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en quartiers, le poivron en lanières, les œufs en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs, thon émietté, olives, anchois et poivron.
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. Servez immédiatement.



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

Soupe de pommes de terre toute simple



35 min

Lentilles au beurre brun



30 min

MARDI

Salade niçoise



25 min

Saucisses lentilles



55 min

MERCREDI

Fondue de carottes et de pois chiches au thon



35 min

Quiche thon-tomate



40 min

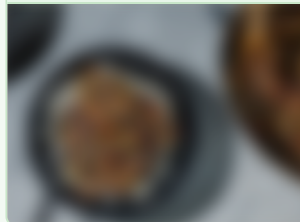
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

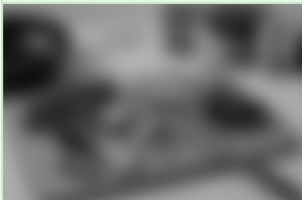
Disponible en Premium



-

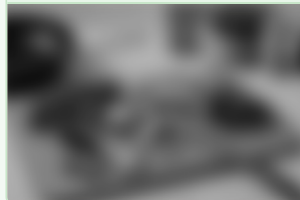
SAMEDI

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