



SEM. 27

Menu
Économique
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

34

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 Crêpes	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Tartines beurre- confiture	MATIN Pain perdu classique	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Sandwich club	MIDI	MIDI
SOIR Lentilles au beurre brun	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Cacciatore de tofu	SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Frittata aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 8 onces de saucisse de porc fumée, cuite, coupée en deu...	☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
☐ 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ 1/2 tasse)	☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif)	☐ 1 banane bien mûre
☐ 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium	☐ Fromage parmesan végétalien, tel que Violife ou Follow ...	☐ 1 banane mûre
☐ Feuilles de 2 ou 3 tiges de persil frais, grossièrement ...	☐ 4 gros œufs	☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais	☐ 1 1/4 tasse de lait	
☐ 1 grand oignon blanc ou rouge (10 onces), haché	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 1 poivron vert moyen, épépiné et coupé en dés	☐ 1 cuillère à soupe d'huile de canola ou d'huile végétale	☐ Feuilles de 3 tiges entières de thym frais (peut être r...
☐ 1 oignon doux moyen (environ 8 onces), coupé en dés	☐ Deux boîtes de 15 onces de haricots rouges sans sel ajou...	☐ 3 feuilles de laurier
☐ 2 gousses d'ail, émincées ou finement râpées	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu	☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris...
☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...	☐ 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne moulu	☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...)	☐ 1/2 cuillère à café de sel de table ou de sel marin fi...	☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
☐ 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées	☐ Riz long grain cuit, pour servir	☐ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue

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



Croque Monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvrez avec le jambon et le fromage. Refermez le...



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 de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- ✓ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ✓ 450 g de tortellini au fromage
- ✓ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ✓ □ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée à feu vif. Remplissez un grand bol à moitié d'eau glacée et placez-le...
- 2 Si certaines tiges d'asperges sont beaucoup plus épaisses qu'un crayon, utilisez un éplucheur-légumes pour retirer l'extérieur ligneux de la...
- 3 Ajouter les asperges à l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et d'un vert plus vif, environ 2 minutes. À l'aide...



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

Croque Monsieur



25 min

Lentilles au beurre brun



30 min

MARDI

Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

Pâtes à la bolognaise



45 min

MERCREDI

Samosas au fromage et au poulet



60 min

Cacciatore de tofu



40 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

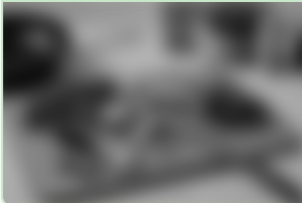
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

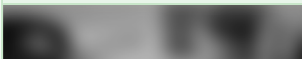
Disponible en Premium



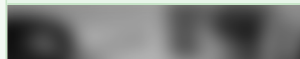
-

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