



SEM. 28

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Gaufres maison	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN	MATIN
MIDI Salade niçoise	MIDI Croque- madame	MIDI Croque- monsieur	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI	MIDI
SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Dal de lentilles rouges	SOIR Légumes rôtis au four	SOIR Pâtes aux cheveux d'ange	SOIR Riz 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 oignon rouge, grossièrement haché

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

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...
- ☐ Pommes de terre coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 450 g de tomates cerises coupées en deux

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 3 cuillères à soupe de beurre
- ☐ Parmesan fraîchement râpé, pour servir

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

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...
- ☐ 1 échalote, émincée
- ☐ 2 cuillères à soupe de basilic frais émincé ou 2 cuil...
- ☐ 2 cuillères à café de garam masala

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



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



Haricots rouges et riz | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 onces de saucisse de porc fumée, cuite, coupée en deux dans le sens de ...
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de canola ou d'huile végétale
- ✓ 1 poivron vert moyen, épépiné et coupé en dés
- ✓ 1 oignon doux moyen (environ 8 onces), coupé en dés
- ✓ 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ 1/2 tasse)

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande marmite ou un faitout, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter la saucisse et cuire, en remuant...
- 2 Ajouter le poivron, l'oignon, les échalotes et l'ail dans la marmite et remuer pour les enrober dans le gras. Augmenter le feu à moyen-vif et...
- 3 Découvrir et jeter les feuilles de laurier. À l'aide du dos d'une cuillère en bois, écraser environ une tasse de haricots contre la paroi de la...



Scanner pour la recette complète



Croque-madame | 22 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 2 tranches de jambon
- ✓ 80g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre + 20g farine + 20cl lait (béchamel)
- ✓ 2 oeufs

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus. Enfouez 10 min à 200°C.
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. 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

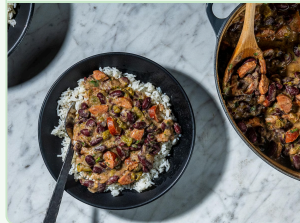
LUNDI

Salade niçoise



25 min

Haricots rouges et riz



35 min

MARDI

Croque-madame



22 min

Dal de lentilles rouges



30 min

MERCREDI

Croque-monsieur



25 min

Légumes rôtis au four



50 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

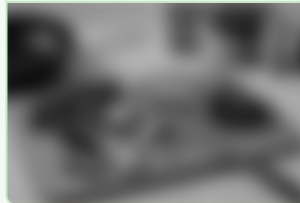
VENDREDI

Disponible en Premium



-

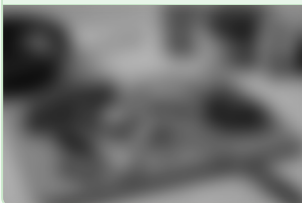
Disponible en Premium



-

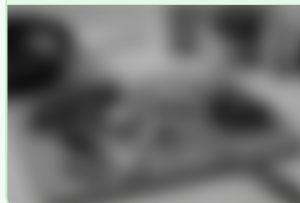
SAMEDI

Disponible en Premium



-

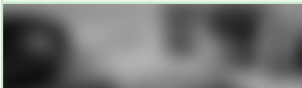
Disponible en Premium



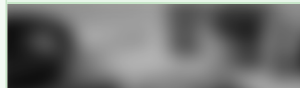
-

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