



SEM. 29

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 Œufs brouillés	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN	MATIN
MIDI Taboulé	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Wraps au poulet	MIDI Salade niçoise	MIDI	MIDI
SOIR Riz aux légumes	SOIR Soupe de lentilles et de tomates	SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Curry de légumes	SOIR Lentilles au beurre brun	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 ... ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 2 poitrines de poulet	PRODUITS FRAIS ☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif) ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 4 gros œufs ☐ 1 yaourt grec (environ 150g) ☐ Fromage feta émietté (facultatif)	FRUITS ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 1 jus de citron ☐ Jus de 2 citrons ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g) ☐ 300g de semoule fine	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	AUTRES ☐ Feuilles de 3 tiges entières de thym frais (peut être r... ☐ 3 feuilles de laurier ☐ 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 ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
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 ☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...) ☐ 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées ☐ Pommes de terre coupées en cubes de 1 cm		

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



Taboulé | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de semoule fine
- ✓ 4 tomates coupées en petits dés
- ✓ 1 concombre en petits dés
- ✓ 1 petit oignon rouge haché
- ✓ 1 bouquet de menthe ciselée

PRÉPARATION

- 1 Versez de l'eau bouillante sur la semoule avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette et...
- 2 Coupez les tomates, le concombre et l'oignon en petits dés. Ciselez la menthe et le persil.
- 3 Mélangez la semoule avec les légumes et les herbes. Assaisonnez du jus de citron et de l'huile d'olive. Réfrigérez au moins 1 heure...



Scanner pour la recette complète



Riz aux légumes | 28 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz
- ✓ 1 carotte en petits dés
- ✓ 1 courgette en petits dés
- ✓ 100g de petits pois
- ✓ 1 poivron en dés

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les légumes 3 min. Ajoutez le riz et mélangez 1 min. Versez le bouillon et curcuma. Couvrez 15 min à feu doux.



Scanner pour la recette complète



Quesadillas généreuses aux haricots noirs | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés
- ✓ 1 tasse de maïs surgelé
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ ½ tasse de coriandre fraîche, grossièrement ciselée

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et...
- 2 Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le...



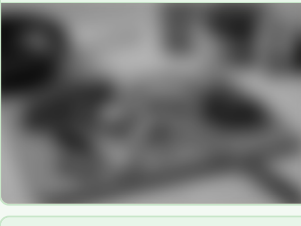
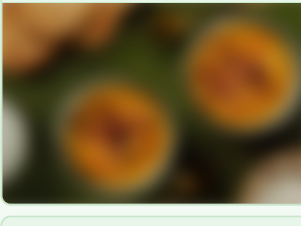
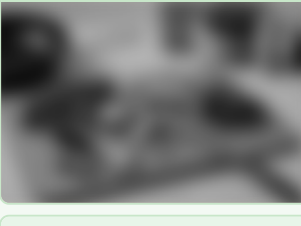
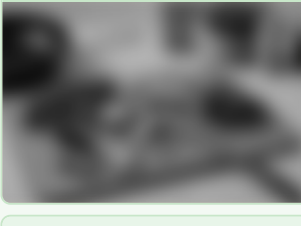
Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI	Taboulé   15 min	Riz aux légumes   26 min
MARDI	Quesadillas généreuses aux haricots noirs   15 min	Soupe de lentilles et de tomates   30 min
MERCREDI	Salade de poulet tzatziki   15 min	Haricots rouges et riz   35 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