



SEM. 32

Menu
Économique
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

33

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 Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Pain perdu classique	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Gaufres maison	MATIN Pains briochés	MATIN	MATIN
MIDI Croque-monsieur	MIDI Salade de riz	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Wraps au poulet	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI	MIDI
SOIR Curry de légumes	SOIR Chili con carne	SOIR Plat chaud aux haricots blancs et...	SOIR Dal de lentilles rouges	SOIR Frittata aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 1 oignon jaune, haché	☐ 1/4 de tasse de mascarpone	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
☐ 1 poivron vert, haché	☐ 200 g de mozzarella râpée, à répartir	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
☐ 5 onces de jeunes épinards, hachés	☐ 1/2 tasse (1 once) de fromage parmesan finement râpé	
☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché	☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar...	
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 450 g de tortellini au fromage	
☐ 1 oignon, haché finement	☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	
POISSONS	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 1 boîte de thon émietté	☐ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir	☐ 1/2 cuillère à café d'origan séché
	☐ 1 cuillère à café de sel fin, divisée, et plus selon ...	☐ Flocons de piment rouge écrasés
	☐ 2 boîtes de haricots cannellini égouttés et rincés	☐ Une boîte d'olives noires tranchées, égouttées e...
LÉGUMES	☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e...	☐ 3/4 de tasse de panko
☐ 4 gousses d'ail, pressées ou finement râpées, divisées	☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon	☐ Une poignée de feuilles de basilic déchirées
☐ Une boîte de tomates en dés (28 onces)	☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus...	☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées		
☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne		
☐ 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse		
☐ 1 cuillère à café de graines de céleri		

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

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 20g de farine

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez de sel, poivre et...
- 2 Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Refermez avec les 4 autres. Nappez le dessus de...
- 3 Enfournez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Curry de légumes | 40 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 patate douce en cubes
- ✓ 1 boîte de pois chiches (400g)
- ✓ 200g d'épinards
- ✓ 40 cl de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de pâte de curry

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir oignon, ail et gingembre. Ajoutez curry, patate douce, pois chiches et lait de coco. Mijotez 20 min. Ajoutez les épinards 2...
- 2 Servez sur du riz basmati avec de la coriandre.



Scanner pour la recette complète



Salade de riz | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



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

Curry de légumes



40 min

MARDI

Salade de riz



27 min

Chili con carne



50 min

MERCREDI

Fondue de carottes et de pois chiches au thon



35 min

Plat chaud aux haricots blancs et légumes



50 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

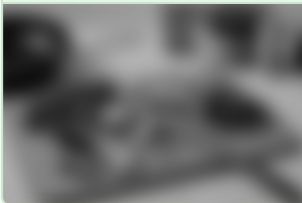
Disponible en Premium



-

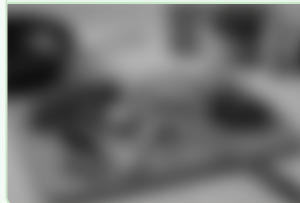
SAMEDI

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