



SEM. 33

Menu
Économique
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

32

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 Œufs brouillés	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Pain perdu classique	MATIN Gaufres maison	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN	MATIN
MIDI Croque-monsieur	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade Lyonnaise	MIDI	MIDI
SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Dal de lentilles rouges	SOIR Pâtes en coquillage à la sauce...	SOIR Lentilles au beurre brun	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...	☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif)	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
☐ 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ 1/2 tasse)	☐ 3 gros œufs	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
☐ 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé	
☐ Feuilles de 2 ou 3 tiges de persil frais, grossièrement ...	☐ 450 g de tortellini au fromage	
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	
☐ 8 tranches de jambon blanc	☐ Beurre, quantité suffisante	
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	☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...)	☐ 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne moulu	☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
☐ 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées	☐ 1/2 cuillère à café de sel de table ou de sel marin fi...	☐ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée	☐ Riz long grain cuit, pour servir	☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle 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

- ✓ 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 Enfourez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. 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



Salade de chèvre chaud | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain de campagne grillées.
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



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

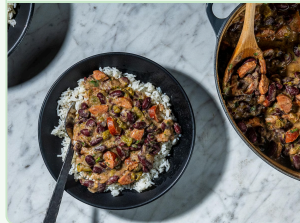
LUNDI

Croque-monsieur



25 min

Haricots rouges et riz



35 min

MARDI

Salade de chèvre chaud



15 min

Dal de lentilles rouges



30 min

MERCREDI

Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

Pâtes en coquillage à la sauce tomate légère et onctueuse



35 min

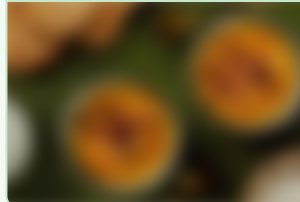
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

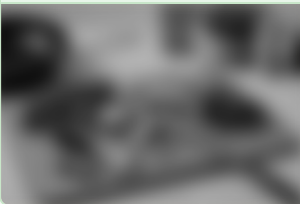
Disponible en Premium



-

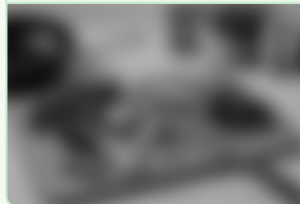
SAMEDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



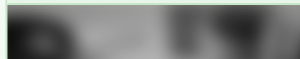
-

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