



SEM. 34

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 Pain perdu	MATIN Gaufres maison	MATIN Pain perdu classique	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Crêpes	MATIN	MATIN
MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Sandwich club	MIDI Croque-monsieur	MIDI	MIDI
SOIR Chili végétarien	SOIR Pâtes à la saucisse végétalien...	SOIR Courgettes farcies	SOIR Haricots rouges et riz	SOIR Lasagnes végétarienne	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)	☐ 4 gros œufs	☐ 1 banane bien mûre
☐ 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium	☐ 1 1/4 tasse de lait	
☐ Feuilles de 2 ou 3 tiges de persil frais, grossièrement ...	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	
☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais	☐ 450 g de tortellini au fromage	
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	
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	☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée	☐ 1/2 cuillère à café de sel de table ou de sel marin fi...	☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux	☐ Riz long grain cuit, pour servir	☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé

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



Panini poulet-fromage | 16 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 pains ciabatta ou à panini
- ✓ 150g de poulet grillé émincé
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ 2 cuillères à soupe de pesto
- ✓ Tomates séchées

PRÉPARATION

- 1 Tartinez de pesto. Garnissez de poulet, mozzarella et tomates séchées. Pressez au grill ou entre 2 poêles 4 min.



Scanner pour la recette complète



Chili végétarien | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte de haricots rouges (400g)
- ✓ 1 boîte de haricots noirs (400g)
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 1 poivron en dés

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir oignon, ail et poivron. Ajoutez épices, tomates, haricots et maïs. Mijotez 25 min.
- 2 Servez avec du riz, de la crème et de la coriandre.



Scanner pour la recette complète



Sandwichs polonais au jambon et au concombre | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ✓ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre morceaux de 1 pouce...
- ✓ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ✓ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en fines tranches
- ✓ Sel fin (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Sur une planche à découper ou une surface propre, beurrer un côté de chaque tranche de pain. Garnir chaque sandwich de deux fines...



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

Panini poulet-fromage



16 min

Chili végétarien



45 min

MARDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre



15 min

Pâtes à la saucisse végétalienne, au chou-fleur et au chou frisé



60 min

MERCREDI

Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

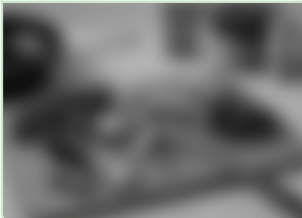
Courgettes farcies



55 min

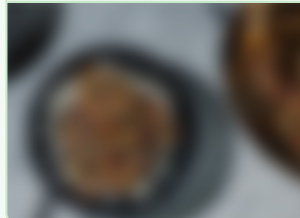
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

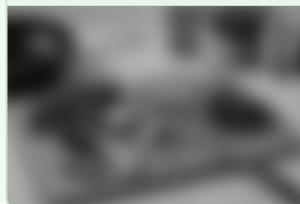
VENDREDI

Disponible en Premium



-

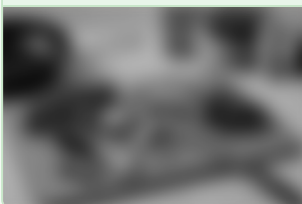
Disponible en Premium



-

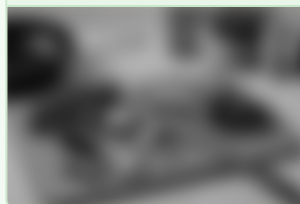
SAMEDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



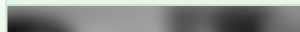
-

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