



SEM. 16
Menu Équilibré
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

36

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Salade César rétro	MATIN Tarte tomate-moutarde	MATIN Pâtes aux cheveux d'ange	MATIN Ratatouille	MATIN Lasagnes maison	MATIN Quesadillas	MATIN Nsugui (Sauce Graine Bassa'a) - L...
MIDI Curry de porc au lait de coco à l...	MIDI Riz cantonnais	MIDI Pâtes poulet crème	MIDI La limonade classique	MIDI Lentilles au beurre brun	MIDI Tempura de légumes surgelés...	MIDI Gratin de brocoli
SOIR Œufs brouillés	SOIR Penne arrabiata	SOIR Soupe grecque aux lentilles	SOIR Wraps au thon	SOIR Soupe aux boules de matzo	SOIR Oranges grillées à la cardamome	SOIR Sauce tomate maison rôti...

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> ¼ tasse de schmaltz (graisse de poul... <input type="checkbox"/> ¼ tasse de bouillon de poulet ou de l... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de persil, d'aneth ... <input type="checkbox"/> 4 filets d'anchois, égouttés <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de persil frais hac... <input type="checkbox"/> 2 machoirons/Viande moyens	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon émietté <input type="checkbox"/> 100g de crevettes (facultatif)	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de Chili aux oignons... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de fécule de maïs <input type="checkbox"/> 3 tasses de légumes mélangés surgel... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'oignon jaune coupé en dé... <input type="checkbox"/> 1 tasse de tomates fraîches râpées o... <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Yogourt nature, pour servir (facultatif) <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1/3 de tasse de glace à la vanille ou ... <input type="checkbox"/> 1 tasse de mozzarella râpée <input type="checkbox"/> 1 gros œuf cru pasteurisé (voir note) <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de fromage Parmigiano-...	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de sauce soja <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de moutarde de Dijon <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel casher <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîc...	<input type="checkbox"/> 2 grosses oranges navel <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de jus de citron fr... <input type="checkbox"/> 8 citrons, plus 1 pour la garniture, tra... <input type="checkbox"/> 1 morceau moyen de yomi (ou écorc...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> Un morceau de gingembre frais (1 po... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de curcuma moulu <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de coriandre moulue <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de cannelle mo... <input type="checkbox"/> Une pincée de cardamome moulue (f...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Curry de porc au lait de coco à la mijoteuse

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
240 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Long

BUDGET
~12 EUR

Ingrédients

- ✓ 700 g de porc en morceaux
- ✓ 400 ml de lait de coco
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com