



SEM. 18
Menu Équilibré
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

32

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

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 Risotto aux champignons	MATIN Gratin de chou-fleur	MATIN Bratwurst grillé avec purée de...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Rigatoni à la sauce tomate ave...	MIDI Café au Lait	MIDI Tartines beurre-confiture	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Poitrines de poulet à la sauce...	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Ragoût de bœuf à la hawaïenne	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Quelques brins d'aneth frais haché, p... <input type="checkbox"/> 4 saucisses entièrement cuites, chac... <input type="checkbox"/> 2 filets d'anchois (optionnel) <input type="checkbox"/> 900 g - 1 kg de bœuf à ragoût (paler... <input type="checkbox"/> 4 tasses (≈ 1 L) de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> Sel, poivre et farine pour enrober le b...	<input type="checkbox"/> 2 boîtes de thon à l'huile (140 g chac...	<input type="checkbox"/> 1 gros oignon jaune (12 onces), coup... <input type="checkbox"/> 1/2 chou vert finement émincé <input type="checkbox"/> 900 g de pommes de terre Russet <input type="checkbox"/> Choucroute et moutarde allemande, ... <input type="checkbox"/> 1 boîte (800 g) de tomates entières p... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, émincées
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 250 g de fromage blanc <input type="checkbox"/> 250 g de yaourt nature ou grec <input type="checkbox"/> 180 ml de lait froid, plus un peu selo... <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> ½ tasse de lait entier, réchauffé	<input type="checkbox"/> 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuill... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç... <input type="checkbox"/> 100 g de farine complète <input type="checkbox"/> 1 tasse de sucre cristallisé <input type="checkbox"/> Une pincée de sel fin	<input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 160 ml d'eau <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de poudre d'espresso in... <input type="checkbox"/> 1/2 c. à café d'extrait de vanille <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sirop de café, ... <input type="checkbox"/> Une pincée de noix de muscade râpé... <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de flocons de pimén...		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 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 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU ÉQUILIBRÉ

Cuisinez vos légumes en double le dimanche. Ils servent à la fois en accompagnement le lundi et en salade le mardi — zéro gaspi, zéro effort.



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.

Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours un peu plus que prévu

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez avant que ça ne soit trop tard

→ Un fond de frigo se transforme toujours en soupe

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~55€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Rigatoni à la sauce tomate avec thon et olives

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (800 g) de tomates entières pel...
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 4 gousses d'ail, émincées
- ✓ 2 filets d'anchois (optionnel)
- ✓ ½ cuillère à café de flocons de piment ...

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau sur feu vif. Pendant ce temps, écraser les...
- 2 Dans une grande poêle profonde, chauffer l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle...
- 3 Saler l'eau bouillante si désiré, puis cuire les pâtes une minute avant la cuisson al dente...



Scanner pour la recette complète

2



Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir
- ✓ 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé ...
- ✓ 1/2 chou vert finement émincé
- ✓ 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillèr...
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîch...

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 50 degrés. Prévoir une grande...
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive (12 pouces ou plus), chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à...
- 3 Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés, puis incorporer le...



Scanner pour la recette complète

3



Café au Lait

INGRÉDIENTS

- ✓ 160 ml d'eau
- ✓ 1 tasse de sucre cristallisé
- ✓ Une pincée de sel fin
- ✓ 1/4 de tasse de poudre d'espresso inst...
- ✓ 1/2 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- 1 Préparer le sirop de café : Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, mélanger au fouet...
- 2 Préparez le lait au café : Remplissez un verre de 10 onces avec environ 3/4 de tasse de lait...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p>	<p>Rigatoni à la sauce tomate avec thon et olives</p>   <p>30 min</p>	<p>Poitrines de poulet à la sauce tomate crémeuse</p>   <p>30 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Café au Lait</p>   <p>22 min</p>	<p>Pâtes à la bolognaise</p>   <p>45 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Tartines beurre-confiture</p>   <p>5 min</p>	<p>Ragoût de bœuf à la hawaïenne</p>   <p>210 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>

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 9€/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

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 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com