



SEM. 20
Menu Équilibré
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

30

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 Tarte tomate-moutarde	MATIN Madeleines	MATIN Petits pains baguette faits maison	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poulet Basquaise	MIDI Poêlée de légumes	MIDI Gigot d'agneau	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Omelette aux champignons	SOIR Tofu au sel et au poivre	SOIR Toast méditerranée pour le...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coup... <input type="checkbox"/> 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2... <input type="checkbox"/> 3 brins de persil plat, finement hachés <input type="checkbox"/> 1 gigot d'agneau (environ 2 kg) <input type="checkbox"/> Persil haché	<input type="checkbox"/> 2 poivrons rouges, coupés en fines tr... <input type="checkbox"/> 2 poivrons verts, coupés en fines tran... <input type="checkbox"/> 1 oignon, coupé en fines tranches <input type="checkbox"/> 450 g de tomates italiennes en conse... <input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre <input type="checkbox"/> 8 œufs <input type="checkbox"/> 1 tasse de fromage ricotta <input type="checkbox"/> eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre ... <input type="checkbox"/> 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 g... <input type="checkbox"/> 3 gros œufs et 1 gros blanc d'œuf, à t...
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 1 1/4 cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> 3/4 de cuillère à café de poivre blanc <input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> Poivre <input type="checkbox"/> Pincée de poivre de Cayenne ou de pi... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals...	<input type="checkbox"/> 400 g de tofu soyeux égoutté <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de gingembre frais ... <input type="checkbox"/> 1 à 2 piments Fresno (en fonction de ... <input type="checkbox"/> 120 ml de vin blanc <input type="checkbox"/> 120 ml d'eau <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

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



Poulet Basquaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé...
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Faire chauffer l'huile...
- 2 Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le b...
- 3 Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle...



Scanner pour la recette complète



Omelette aux champignons

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 œufs
- ✓ 200g de champignons de Paris émincés
- ✓ 20g de beurre
- ✓ Persil haché
- ✓ Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites sauter les champignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez.
- 2 Battez les œufs, versez sur les champignons. Laissez prendre à feu moyen. Repliez et serve...



Scanner pour la recette complète



Poêlée de légumes

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 courgettes en morceaux
- ✓ 1 poivron en morceaux
- ✓ 1 aubergine en dés
- ✓ 200g de haricots verts
- ✓ 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Faites sauter tous les légumes à feu vif 10-12 min avec ail et herbes. Ils doivent rester...



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>Poulet Basquaise</p>   <p>70 min</p>	<p>Omelette aux champignons</p>   <p>13 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Poêlée de légumes</p>   <p>22 min</p>	<p>Tofu au sel et au poivre</p>   <p>60 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Gigot d'agneau</p>   <p>90 min</p>	<p>Toast méditerranéen pour le petit-déjeuner</p>   <p>10 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