



SEM. 21
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 Biscuits végétaux au beurre de...	MATIN Cocktail Menthe-Melon	MATIN Jarrets d'agneau braisés...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Jambon-coquillettes	MIDI Salade niçoise	MIDI Soupe de lentilles et de tomates	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Souris d'agneau confite...	SOIR Ragout de pommes de terre	SOIR Tarte tomate-moutarde	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 échalotes moyennes, finement hac... <input type="checkbox"/> 4 souris d'agneau <input type="checkbox"/> 2 souris d'agneau (environ 1,1 kg au ... <input type="checkbox"/> ½ cup de feuilles de coriandre fraîche... <input type="checkbox"/> Eau (environ 9 cups, ou suffisammen... <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc 	POISSONS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) 	LÉGUMES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 900 g de pommes de terre <input type="checkbox"/> 1 oignon <input type="checkbox"/> 1 carotte <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail <input type="checkbox"/> 1 (28 onces) boîte de tomates entières <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail
PRODUITS FRAIS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 tasse de beurre de cacahuètes nat... <input type="checkbox"/> beurre <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 1½ tasse de crème épaisse <input type="checkbox"/> 100g de gruyère râpé <input type="checkbox"/> 30g de beurre 	ÉPICERIE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 c. à soupe de miel ou sirop d'agave <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine de blé entier <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 1 c. à soupe de farine <input type="checkbox"/> 1 cube bouillon 	FRUITS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 citron vert (jus)
AUTRES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de melon coupé en dés <input type="checkbox"/> 6 feuilles de menthe fraîche <input type="checkbox"/> Glaçons <input type="checkbox"/> Eau pétillante ou limonade <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de noix de mus... 		

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

Jambon-coquillettes

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de coquillettes
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 30g de beurre
- ✓ Poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les coquillettes al dente dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez-les.
- 2 Remettez les pâtes dans la casserole, ajoutez le beurre, le jambon coupé en dés et le gruyère...



Scanner pour la recette complète

15 min



2

Souris d'agneau confite laquée au miel

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 souris d'agneau
- ✓ 50 g de miel
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 3 c à soupe de moutarde
- ✓ 30 g de sucre cassonade

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 150°C. Salez et poivrez les souris d'agneau. Faites-les dorer dans une...
- 2 Ajoutez l'ail écrasé, le thym et le laurier. Laissez revenir quelques minutes.
- 3 Versez un peu de liquide (bouillon)



Scanner pour la recette complète

25 min



3

Salade niçoise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs,...
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Jambon-coquillettes   15 min	Souris d'agneau confite laquée au miel   25 min
MARDI	Salade niçoise   25 min	Ragout de pommes de terre   45 min
MERCREDI	Soupe de lentilles et de tomates   30 min	Tarte tomate-moutarde   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 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