



SEM. 22
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 Croque-madame	MATIN Kabob Koobideh (brochettes...)	MATIN Salade Lyonnaise	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Velouté de courgettes	MIDI Poivrons farcis	MIDI Blanquette De Veau	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Couscous royal	SOIR Chili con carne	SOIR Biscuits végétaliens au beurre ...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 6 tasses de bouillon de poulet <input type="checkbox"/> 1,35 kg d'épaule de veau en cubes <input type="checkbox"/> 2 poireaux (partie blanche), hachés <input type="checkbox"/> 5 brins de persil plat, plus 2 cuillères ... <input type="checkbox"/> Environ 1,5 kg de bon bacon ou de p... <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée ou 1 cuillère à sou...	<input type="checkbox"/> 500g de semoule de couscous moyen...	<input type="checkbox"/> 1 oignon moyen, en huitièmes <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri, en morceaux de ... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, émincées <input type="checkbox"/> 450 g de champignons de Paris coup... <input type="checkbox"/> 10 onces d'oignons perlés, pelés <input type="checkbox"/> 4 tasses de frisée déchirée ou d'autre...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 225 ml de crème entière <input type="checkbox"/> 1 tasse de beurre de cacahuètes nat... <input type="checkbox"/> Œufs pochés <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir	<input type="checkbox"/> Sel et poivre blanc moulu <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> ¼ tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> ¾ de tasse de farine de blé entier <input type="checkbox"/> ¾ de tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> ¼ de cuillère à café de sel	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de jus de citron fraîc...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 5 branches de thym <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> ¼ de cuillère à café de noix de mus... <input type="checkbox"/> ¾ de tasse de sirop d'érable pur <input type="checkbox"/> 8 merguez <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de ras el hanout		

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



1

Velouté de courgettes

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 courgettes en rondelles
- ✓ 1 oignon
- ✓ 50 cl de bouillon
- ✓ 1 portion de fromage frais (type Vache ...
- ✓ Huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre l'oignon, ajoutez courgettes et bouillon. Cuisez 15 min. Mixez avec le fromag...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Couscous royal

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de semoule de couscous moyenne
- ✓ 4 cuisses de poulet
- ✓ 8 merguez
- ✓ 4 morceaux d'agneau (épaule ou collier)
- ✓ 4 carottes en tronçons

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez le poulet et l'agneau, faites dorer...
- 2 Ajoutez les carottes et navets. 15 minutes plus tard, ajoutez les courgettes et les pois chiches...
- 3 Faites griller les merguez à la poêle ou au four.

90 min



Scanner pour la recette complète



3

Poivrons farcis

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 poivrons (rouge, jaune, vert)
- ✓ 400g de viande hachée
- ✓ 100g de riz cuit
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Évidez les poivrons. Mélangez viande, riz, oignon, ail, persil. Salez et poivrez.
- 2 Garnissez les poivrons. Disposez dans un plat avec la sauce tomate au fond. Enfourez 40...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Velouté de courgettes   30 min	Couscous royal   90 min
MARDI	Poivrons farcis   60 min	Chili con carne   50 min
MERCREDI	Blanquette De Veau   150 min	Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes   65 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