



SEM. 23
Menu Équilibré
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

37

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 Far breton	MATIN Galette des rois à la frangipane	MATIN Spaghetti à l'ail, huile d'olive et...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI La limonade classique	MIDI Poisson entier rôti à la mélasse...	MIDI Mac and cheese	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Compote de pommes maison	SOIR Chili con carne	SOIR Salade Lyonnaise	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de pistaches déco... <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail hachées finement <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 viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 1 oignon haché	<input type="checkbox"/> 700 à 900 g de vivaneau ou de bar e... <input type="checkbox"/> 250 g de crevettes décortiquées	<input type="checkbox"/> 1 courgette moyenne ou 2 grosses ca... <input type="checkbox"/> 4 tasses de frisée déchirée ou d'autre... <input type="checkbox"/> 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de... <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en dés
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Œufs pochés <input type="checkbox"/> 2 pâtes feuilletées pur beurre <input type="checkbox"/> 100 g de beurre mou <input type="checkbox"/> 2 œufs <input type="checkbox"/> 1 jaune d'œuf <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de lait	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, div... <input type="checkbox"/> Sel fin <input type="checkbox"/> ⅔ tasse de sucre granulé blanc <input type="checkbox"/> 200 g de spaghetti <input type="checkbox"/> 4 c. à s. d'huile d'olive extra vierge <input type="checkbox"/> Sel & poivre	<input type="checkbox"/> 1 petite orange <input type="checkbox"/> 8 citrons, plus 1 citron finement tranc... <input type="checkbox"/> Jus d'1/2 citron <input type="checkbox"/> 1 kg de pommes (mélange de variétés) <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> 200g de pruneaux
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 2 échalotes, parées <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de mélasse de gre... <input type="checkbox"/> 1,1 litre d'eau <input type="checkbox"/> glaçons pour le service <input type="checkbox"/> 1 petit piment rouge frais ou une pin... <input type="checkbox"/> 1 fève		

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

La limonade classique

INGRÉDIENTS

- ✓ ⅔ tasse de sucre granulé blanc
- ✓ 1,1 litre d'eau
- ✓ 8 citrons, plus 1 citron finement tranché...
- ✓ glaçons pour le service

PRÉPARATION

- 1 Dans une petite casserole, mélanger ⅔ de tasse d'eau et le sucre. Porter à frémissement à feu...
- 2 Retirer du feu lorsque le sucre est entièrement dissous. Remuer à nouveau pour s'assurer qu'...
- 3 Presser les citrons pendant que le sirop refroidit. Pressez suffisamment de citrons pour obtenir...



Scanner pour la recette complète

10 min



2

Compote de pommes maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 kg de pommes (mélange de variétés)
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 1 cuillère à café de cannelle
- ✓ 5 cl d'eau
- ✓ Jus d'un demi citron

PRÉPARATION

- 1 Pelez, épépinez et coupez les pommes en morceaux.
- 2 Mettez les pommes dans une casserole avec l'eau, le sucre, la cannelle et le citron. Laissez...
- 3 Écrasez à la fourchette pour une texture rustique ou mixez pour une compote lisse...



Scanner pour la recette complète

30 min



3

Poisson entier rôti à la méléasse de grenade

INGRÉDIENTS

- ✓ 700 à 900 g de vivaneau ou de bar ent...
- ✓ 1 petite orange
- ✓ 1 courgette moyenne ou 2 grosses car...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divis...
- ✓ Sel fin

PRÉPARATION

- 1 Placez le poisson sur le comptoir pour qu'il prenne la température ambiante avant la...
- 2 Pendant que le poisson prend la température ambiante, à l'aide d'un épluche-légumes et e...
- 3 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 45 degrés.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	La limonade classique   10 min	Compote de pommes maison   30 min
MARDI	Poisson entier rôti à la mélasse de grenade   50 min	Chili con carne   50 min
MERCREDI	Mac and cheese   35 min	Salade Lyonnaise   30 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