SEM. 24
Menu Équilibré
Basic

9	3	32	0
REPAS PLANIFIÉS	JOURS DE MENUS	ARTICLES COURSES	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 Monsieur	MATIN Pâtes aux légumes	MATIN Poivrons farcis	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI **Lasagnes végétarienne**	MIDI **Sandwich gourmand à la tomate …**	MIDI **Pâtes au thon**	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR **Couscous végétarien**	SOIR **Croque-monsieur**	SOIR **Keftedakia (boulettes de viande …**	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES

- [ ] 8 tranches de jambon blanc
- [ ] 450 g de bœuf haché (20 % de matiè…
- [ ] 1/2 tasse de persil plat frais haché (f…
- [ ] 1/4 de tasse de feuilles de menthe fr…
- [ ] 4 tranches de jambon blanc
- [ ] 400g de viande hachée

POISSONS

- [ ] 2 boîtes de thon à l'huile (320g)
- [ ] 400g de semoule de couscous

LÉGUMES

- [ ] 1 oignon jaune moyen (225 g)
- [ ] 4 gousses d'ail, émincées ou finemen…
- [ ] 3 à 4 tranches de tomate
- [ ] 300g d'épinards frais
- [ ] 2 courgettes en dés
- [ ] 1 courgette en dés

PRODUITS FRAIS

- [ ] Beurre, quantité suffisante
- [ ] 8 tranches de pain brioché, pain au l…
- [ ] 8 Tranches de fromage gruyère
- [ ] 1 gros œuf, légèrement battu
- [ ] 1 cuillère à soupe de lait (n'importe l…
- [ ] 150g de gruyère râpé

ÉPICERIE

- [ ] 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc d…
- [ ] 1 cuillère à café de sel fin
- [ ] 1 cuillère à café de poivre noir fraîch…
- [ ] Huile neutre, telle que l'huile de cano…
- [ ] 2/3 de tasse de farine tout usage, plu…
- [ ] Sel

FRUITS

- [ ] 1 citron, coupé en quartiers

AUTRES

- [ ] 1/2 tasse de chapelure ordinaire ou d…
- [ ] 1 pincée de muscade
- [ ] Basilic frais
- [ ] 50g d'olives noires
- [ ] 1 cuillère à soupe de câpres

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

Lasagnes végétariennes

INGRÉDIENTS

- ✓ 12 feuilles de lasagnes
- ✓ 300g d'épinards frais
- ✓ 2 courgettes en dés
- ✓ 250g de ricotta
- ✓ 40g de beurre

PRÉPARATION

1. Faites revenir les épinards et les courgettes dans un peu d'huile 5 minutes. Réservez.
2. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis le lait. Assaisonnez de muscade, sel et poivre.
3. Alternez dans un plat : béchamel, lasagnes, légumes, ricotta. Terminez par béchamel et…

Scanner pour la recette complète

Couscous végétarien

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de semoule de couscous
- ✓ 3 carottes en tronçons
- ✓ 2 navets en morceaux
- ✓ 2 courgettes en tronçons
- ✓ 1 boîte de pois chiches (400g)

PRÉPARATION

1. Faites revenir oignons, ajoutez tomates, épices et eau. Ajoutez carottes et navets. Après 20…
2. Préparez la semoule à l'eau bouillante. Servez avec les légumes et le bouillon. Harissa à côté.

Scanner pour la recette complète

Sandwich gourmand à la tomate et au miso

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 à 4 tranches de tomate
- ✓ Sel
- ✓ 10 ml d’huile d’olive
- ✓ 2 à 4 tranches de pain
- ✓ 15 ml de mayonnaise végétalienne

PRÉPARATION

1. Déposez les tranches de tomates sur une planche et salez-les légèrement des deux côt…
2. Dans une poêle à feu moyen, versez un filet d’huile d’olive et faites griller les tranches de…
3. Tartinez ensuite les côtés grillés avec de la mayonnaise, puis ajoutez une fine couche de…

Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	**Lasagnes végétariennes** 65 min	**Couscous végétarien** 65 min
MARDI	**Sandwich gourmand à la tomate et au miso** 8 min	**Croque-monsieur** 25 min
MERCREDI	**Pâtes au thon** 15 min	**Keftedakia (boulettes de viande à la grecque)** 45 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