



SEM. 24

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

33

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 Croque Monsieur	MATIN Croque Monsieur	MATIN	MATIN
MIDI Lasagnes végétarienne	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Pâtes au thon	MIDI Biscuits au cheddar façon...	MIDI Quiche aux légumes	MIDI	MIDI
SOIR Couscous végétarien	SOIR Croque-monsieur	SOIR Keftedakia (boulettes de viande ...	SOIR Fasolada (soupe grecque au...	SOIR Pâtes à la sauce rose	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	ÉPICERIE
☐ 3 gousses d'ail hachées	☐ 1 petit oignon jaune (170 g), coupé en petits dés	☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, plus ...
☐ 1/4 de tasse de persil plat frais finement haché	☐ 1 carotte moyenne coupée en petits dés	☐ 2 boîtes de haricots cannellini avec leur jus
☐ 8 tranches de jambon blanc	☐ 1 branche de céleri coupée en petits dés	☐ 1 cuillère à café de sel fin, plus selon le goût
☐ 450 g de bœuf haché (20 % de matière grasse)	☐ 1 tasse de tomates concassées en conserve sans sel ajouté	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
☐ 1/2 tasse de persil plat frais haché (feuilles et tiges ...	☐ 1 tasse de tomates concassées en conserve sans sel ajouté	☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, plus selon l...
☐ 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche hachées	☐ 1 cuillère à café d'ail en poudre	☐ 3 tasses (375 grammes) de farine tout usage
POISSONS	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 2 boîtes de thon à l'huile (320g)	☐ 1 tasse (4 onces/113 grammes) de cheddar fort râpé	☐ 1 citron, coupé en quartiers
☐ 400g de semoule de couscous	☐ 1 3/4 tasse (420 millilitres) de crème fraîche épaisse	
	☐ Spray de cuisson antiadhésif	
	☐ 6 cuillères à soupe (85 grammes) de beurre non salé, f...	
	☐ Beurre, quantité suffisante	
	☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie	
		AUTRES
		☐ 830 ml d'eau
		☐ 2 feuilles de laurier
		☐ 1/2 cuillère à café d'origan séché
		☐ 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge écr...
		☐ 1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique
		☐ 1/2 cuillère à café de flocons de persil séché

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 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 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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 | 65 min

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 gruyère. Enfouez 35 min à 180°C.



Scanner pour la recette complète



Couscous végétarien | 65 min

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 min, ajoutez courgettes et pois chiches 15 min.
- 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 | 8 min

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 côtés. Laissez-les reposer quelques minutes pour...
- 2 Dans une poêle à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites griller les tranches de pain, uniquement d'un côté, pendant 3 à 4...
- 3 Tartinez ensuite les côtés grillés avec de la mayonnaise, puis ajoutez une fine couche de pâte de miso en l'étalant uniformément.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

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



-

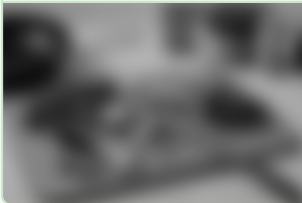
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

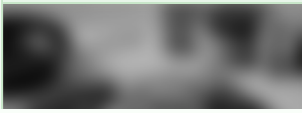
Disponible en Premium



-

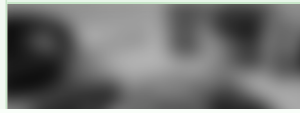
DIMANCHE

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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic