



SEM. 25

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

39

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 Steak haché purée	MATIN Recette de carne asada	MATIN Poulet basquaise	MATIN Roulade de bœuf avec boulettes	MATIN Tarte César aux asperges	MATIN	MATIN
MIDI Butter Paneer	MIDI Ragoût de bœuf traditionnel	MIDI Poulet à la Moambé	MIDI Raclette	MIDI Soupe thaïlandaise Tom Yum a...	MIDI	MIDI
SOIR Far breton	SOIR Tarte aux aubergines et aux...	SOIR Crevettes BBQ au poivre	SOIR Légumes rôtis au four	SOIR Nsugui (Sauce Graine...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 3 piments verts thaïlandais, hachés (facultatif) ☐ 1 cuillère à soupe de coriandre hachée (facultatif) ☐ 3 gousses d'ail grossièrement hachées ☐ 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morce... ☐ ½ tasse de coriandre hachée ☐ 900 g de steak de flank ou de hampe	PRODUITS FRAIS ☐ 680 g de paneer, coupé en cubes de 1 cm ☐ 2 c. à soupe de ghee ou d'huile végétale neutre ☐ 2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé ☐ Sel et poivre fraîchement moulu ☐ 2 œufs	FRUITS ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, plus des qua... ☐ 2 c. à café de zeste de citron, à répartir ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (de 1 à 2 c... ☐ ¼ tasse de jus d'orange (environ 1 orange) ☐ 2 cuillères à soupe de jus de citron vert (environ 1 ci... ☐ 1 tige de citronnelle, émincée
POISSONS ☐ 450 g de grosses crevettes décortiquées et déveinées ☐ 12 crevettes moyennes décortiquées ☐ 3 cuillères à soupe de sauce de poisson	ÉPICERIE ☐ 1 c. à café de gingembre frais râpé ou pâte de ginge... ☐ Sel et poivre noir fraîchement moulu ☐ Riz ou roti pour accompagner ☐ 1 Croûte de blé entier levée à l'huile d'olive (½ re... ☐ 1½ tasse de sauce marinara ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge	AUTRES ☐ 1 c. à café de piment rouge du Cachemire ☐ 1 cuillère à café de garam masala ☐ 2 cuillères à soupe de feuilles de thym frais ☐ 1 échalote moyenne, coupée en petits dés (environ ¼ d... ☐ 80 ml de vin blanc sec ☐ 1 branche de romarin
LÉGUMES ☐ 1 c. à café d'ail frais râpé ou pâte d'ail ☐ 1 petit oignon blanc finement émincé ☐ 680 g d'aubergines (2 moyennes) ☐ 2 tomates fraîches de taille moyenne, en saison, tranchées ☐ 3 gousses d'ail émincées ☐ 2 oignons moyens, coupés en dés		

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



Butter Paneer | 30 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 680 g de paneer, coupé en cubes de 1 cm
- ✓ 2 c. à soupe de ghee ou d'huile végétale neutre
- ✓ 1 c. à café de gingembre frais râpé ou pâte de gingembre
- ✓ 1 c. à café d'ail frais râpé ou pâte d'ail
- ✓ 1 petit oignon blanc finement émincé

PRÉPARATION

- 1 Si vous utilisez du paneer acheté en magasin, faites tremper le fromage dans de l'eau chaude du robinet pendant 10 minutes, puis égouttez...
- 2 Dans une casserole moyenne, faites chauffer le ghee à feu vif jusqu'à ce qu'il fonde, soit 30 à 90 secondes. Ajoutez le gingembre et l'ail et...
- 3 Ajoutez la poudre de chili et la moitié du garam masala et faites cuire jusqu'à ce que le mélange dégage un parfum délicieux, environ 30...



Scanner pour la recette complète



Far breton | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 200g de pruneaux
- ✓ 4 œufs
- ✓ 150g de sucre
- ✓ 200g de farine
- ✓ 75 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Battez œufs, sucre, farine, lait et rhum. Beurrez un plat, disposez les pruneaux et versez l'appareil.
- 2 Enfournez 40 min à 180°C. Laissez tiédir avant de servir.



Scanner pour la recette complète



Ragoût de bœuf traditionnel | 145 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 900 g à 1 kg de bœuf à ragoût (morceaux avec gras et collagène)
- ✓ Huile végétale ou huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen
- ✓ 2 à 3 carottes
- ✓ 2 branches de céleri

PRÉPARATION

- 1 Chauffer un filet d'huile dans une cocotte ou un grand faitout. Ajouter les morceaux de bœuf par petites quantités et les faire dorer de tous...
- 2 Ajouter les oignons, les carottes et le céleri dans la même cocotte. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter l'ail et cuire...
- 3 Incorporer le concentré de tomate et bien mélanger. Remettre le bœuf dans la cocotte avec tous les sucs. Ajouter le bouillon de bœu...



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

Butter Paneer



30 min

Far breton



50 min

MARDI

Ragoût de bœuf traditionnel



145 min

Tarte aux aubergines et aux tomates



120 min

MERCREDI

Poulet à la Moambé



45 min

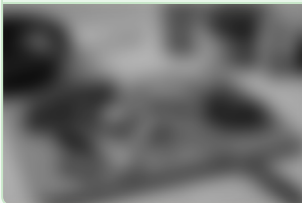
Crevettes BBQ au poivre



35 min

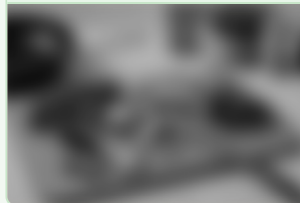
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

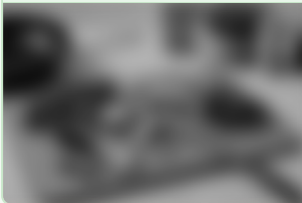
Disponible en Premium



-

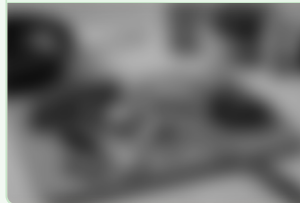
SAMEDI

Disponible en Premium



-

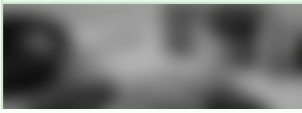
Disponible en Premium



-

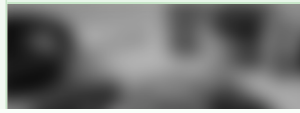
DIMANCHE

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 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