



SEM. 26

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

40

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 Pains briochés	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Pain perdu classique	MATIN Pain perdu	MATIN	MATIN
MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Sandwich club	MIDI Taboulé	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI	MIDI
SOIR Bœuf Bourguignon	SOIR Moqueca de camarão - ragoût de...	SOIR Curry de poulet	SOIR Poisson entier rôti à la mélasse...	SOIR Soupe crémeuse au poulet et a...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 2 cuillères à soupe de pistaches décortiquées et grillées ☐ 340 g de bacon en morceaux ☐ 450 g de bœuf coupé en cubes de 4 cm ☐ 1 tasse de bouillon de bœuf ☐ 2 poitrines de poulet	LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 1 courgette moyenne ou 2 grosses carottes (environ 12 onces) ☐ 1 oignon moyen, coupé en dés ☐ 1 carotte, à partir de l'extrémité épaisse, pelée et... ☐ Paquet d'herbes composé de 1/2 feuille de laurier, 1 gros... ☐ 3 ou 4 petits oignons ou 4 morceaux de poireau (1 pouce)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées, plus si... ☐ Sel fin
POISSONS ☐ 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier ☐ 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées ☐ 250 ml de bouillon de poisson ou de légumes ☐ 300g de semoule fine	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%) ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle	FRUITS ☐ 1 petite orange ☐ 1 jus de citron ☐ Jus d'1/2 citron vert ☐ Jus de 2 citrons ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise) ☐ Jus d'un citron vert
		AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 2 échalotes, parées ☐ 2 cuillères à soupe de mélasse de grenade, plus pour s... ☐ 250 ml de vin rouge ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C)

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



Sandwichs polonais au jambon et au concombre | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ✓ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre morceaux de 1 pouce...
- ✓ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ✓ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en fines tranches
- ✓ Sel fin (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Sur une planche à découper ou une surface propre, beurrer un côté de chaque tranche de pain. Garnir chaque sandwich de deux fines...



Scanner pour la recette complète



Bœuf Bourguignon | 180 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 340 g de bacon en morceaux
- ✓ 450 g de bœuf coupé en cubes de 4 cm
- ✓ Sel
- ✓ poivre noir fraîchement moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir le bacon dans une casserole épaisse de 3½ à 4 pintes. Lorsqu'il a légèrement bruni, le transférer dans un bol...
- 2 Éponger les morceaux de bœuf avec une serviette en papier, puis les saler et les poivrer. Ajouter l'huile d'olive à la poêle et, lorsqu'elle...
- 3 Maintenir la poêle sur le feu et faire revenir l'oignon et la carotte jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, 3 à 4 minutes. Remettre le...



Scanner pour la recette complète



Salade de poulet tzatziki | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poitrines de poulet
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- 1 Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le grill...
- 2 Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki...



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

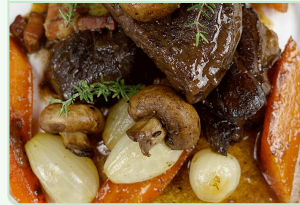
LUNDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre



15 min

Bœuf Bourguignon



180 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Moqueca de camarão - ragoût de crevettes à la brésilienne



40 min

MERCREDI

Sandwich club



15 min

Curry de poulet



45 min

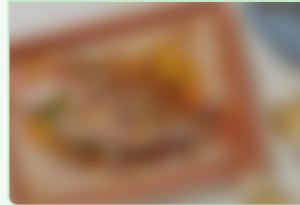
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

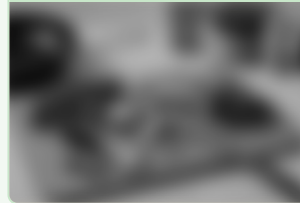
SAMEDI

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