



SEM. 28

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 Crêpes	MATIN Gaufres maison	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN
MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Sandwich club	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI	MIDI
SOIR Pilau aux crevettes	SOIR Curry de légumes	SOIR Soupe de poulet aux légumes et...	SOIR Poulet épicé au bacon et aux dattes,...	SOIR Lasagnes végétarienne	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, ép... ☐ 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards frais légèrement... ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 450 g de poulet désossé et sans peau ☐ 115 g de bacon haché	LÉGUMES ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement mou... ☐ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées ☐ 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates... ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), pelées et coupé... ☐ Une boîte (14,5 onces) de tomates en dés sans sel ajout... ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d... ☐ 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre ☐ Pincée de sel
POISSONS ☐ 1 livre de crevettes géantes (21-25 pièces) ou grosses ...	PRODUITS FRAIS ☐ 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que... ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour... ☐ 3 gros œufs	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
		AUTRES ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem... ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1 cuillère à soupe de piment de la Jamaïque moulu ☐ 1 cuillère à soupe de cannelle moulue ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre moulu ☐ 1 cuillère à soupe de macis moulu

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



Samosas au fromage et au poulet | 60 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 250 g de farine tout usage
- ✓ 2 cuillères à soupe de ghee
- ✓ 80 ml d'eau tiède
- ✓ 1 cuillère à café sel
- ✓ 2 cups fromage râpé (Gouda doux ou mozzarella)

PRÉPARATION

- 1 Mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le ghee et sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajouter...
- 2 Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu vif.
- 3 Ajouter le poulet et cuire 5 minutes. Ajouter l'oignon et cuire 2-3 minutes. Incorporer ail, piment, épices, sel et poivre. Ajouter l'eau et...



Scanner pour la recette complète



Pilau aux crevettes | 60 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Pour le poivre de cuisine
- ✓ 2 cuillères à soupe de poivre noir fraîchement moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe de piment de la Jamaïque moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- ✓ 1 cuillère à soupe de gingembre moulu

PRÉPARATION

- 1 Préparer le poivre de cuisine : Dans un petit bol, mélangez le poivre noir, le piment de Jamaïque, la cannelle, le gingembre, le macis, la noix de...
- 2 Préparer le pilau : Dans une casserole de taille moyenne (3 ou 4 pintes), faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elle soit...
- 3 Ajouter le riz et mélanger. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu pour que le bouillon mijote doucement ; couvrir ; et cuire,...



Scanner pour la recette complète



Sandwich club | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 tranches de pain de mie toastées
- ✓ 100g de poulet grillé émincé
- ✓ 4 tranches de bacon croustillant
- ✓ Salade, tomate en rondelles
- ✓ Mayonnaise

PRÉPARATION

- 1 Tartinez de mayo. Couche 1 : salade, tomate. Couche 2 : poulet, bacon. Fermez, coupez en diagonale.



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

Samosas au fromage et au poulet

60 min

Pilau aux crevettes

60 min

MARDI

Sandwich club

15 min

Curry de légumes

40 min

MERCREDI

Panini poulet-fromage

16 min

Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes

50 min

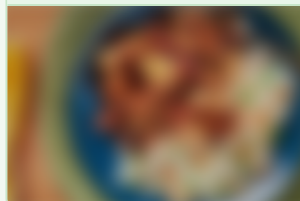
JEUDI

Disponible en Premium



-

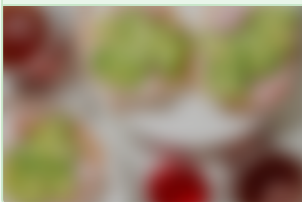
Disponible en Premium



-

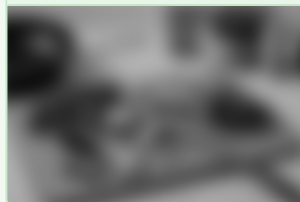
VENDREDI

Disponible en Premium



-

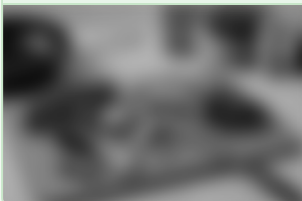
Disponible en Premium



-

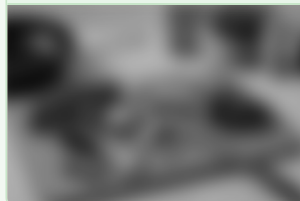
SAMEDI

Disponible en Premium



-

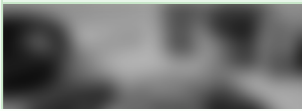
Disponible en Premium



-

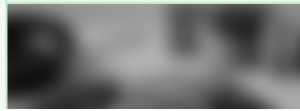
DIMANCHE

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