



SEM. 29

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Pains briochés	MATIN Gaufres maison	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN	MATIN
MIDI Salade de pâtes	MIDI Sandwich club	MIDI Wraps au thon	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Croque-madame	MIDI	MIDI
SOIR Cacciatore de tofu	SOIR Saucisses lentilles	SOIR Poulet basquaise	SOIR Curry de légumes	SOIR Saumon à la poêle avec beurre au...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES

- ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...
- ☐ 1 grand oignon blanc ou rouge (10 onces), haché
- ☐ 2 gousses d'ail hachées
- ☐ Feuilles de persil plat frais hachées, pour servir
- ☐ 1 gousse d'ail, hachée
- ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)

POISSONS

- ☐ 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- ☐ Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...)
- ☐ 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...
- ☐ 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...
- ☐ 2 poivrons coupés en morceaux de 2 à 3 cm
- ☐ 225 g de champignons cremini ou de Paris

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- ☐ Fromage parmesan végétalien, tel que Violife ou Follow ...
- ☐ 1 œuf
- ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal)
- ☐ 1/2 c. à café de levure chimique
- ☐ Huile ou beurre pour la cuisson

ÉPICERIE

- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Poivre noir fraîchement concassé
- ☐ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir
- ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,...
- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût

FRUITS

- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
- ☐ Un paquet de tofu ferme (14 à 16 onces), égoutté
- ☐ 2 c. à café d'origan séché, à répartir
- ☐ 160 ml de vin rouge sec
- ☐ 2 branches de thym frais
- ☐ 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés

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



Salade de pâtes | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farfalle ou fusilli cuits et refroidis
- ✓ 150g de mozzarella en dés
- ✓ 200g de tomates cerises coupées
- ✓ 50g d'olives noires
- ✓ Basilic frais, roquette

PRÉPARATION

- 1 Mélangez pâtes froides, mozzarella, tomates, olives et basilic. Assaisonnez d'huile et balsamique.



Scanner pour la recette complète



Cacciatore de tofu | 40 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Un paquet de tofu ferme (14 à 16 onces), égoutté
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir
- ✓ 2 c. à café d'origan séché, à répartir
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, plus selon le goût
- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus selon le goût

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 40 degrés.
- 2 Utilisez vos mains pour déchirer le tofu en morceaux de 1 pouce et transférez-les sur une grande plaque à pâtisserie. Arrosez d'une...
- 3 Entre-temps, dans une grande poêle profonde (12 pouces) ou un four hollandais, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile restantes jusqu'à ce...



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

Salade de pâtes



25 min

Cacciatore de tofu



40 min

MARDI

Sandwich club



15 min

Saucisses lentilles



55 min

MERCREDI

Wraps au thon



5 min

Poulet basquaise



70 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

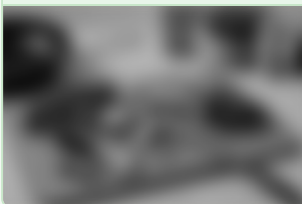
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

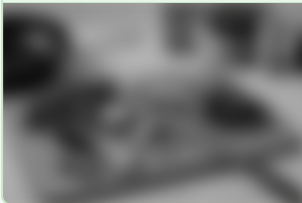
Disponible en Premium



-

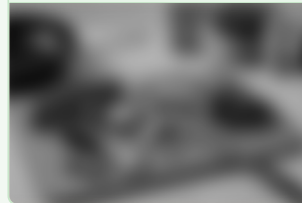
SAMEDI

Disponible en Premium



-

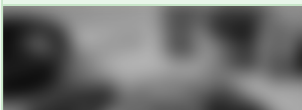
Disponible en Premium



-

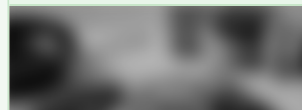
DIMANCHE

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