



SEM. 30

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

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 Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Gaufres maison	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN	MATIN
MIDI Salade niçoise	MIDI Croque-monsieur	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Salade de pâtes	MIDI	MIDI
SOIR Saucisses lentilles	SOIR Riz au poulet	SOIR Couscous royal	SOIR Saumon à la poêle avec beurre au...	SOIR Pâtes à la sauce rose	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ... ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 2 grosses gousses d'ail, finement hachées ☐ 1 cuillère à soupe de persil frais haché ☐ 4 tranches de jambon blanc	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse) ☐ 4 gros œufs	FRUITS ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 1 banane bien mûre ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
POISSONS ☐ 500g de semoule de couscous moyenne ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)	ÉPICERIE ☐ 1 cuillère à soupe de miel ☐ Huile d'olive ☐ Poivre noir fraîchement concassé ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire	AUTRES ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére... ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé ☐ 2 échalotes moyennes, finement coupées en dés ☐ ¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge
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... ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux		

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 niçoise | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en quartiers, le poivron en lanières, les œufs en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs, thon émietté, olives, anchois et poivron.
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Saucisses lentilles | 55 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 saucisses (Toulouse ou Morteau)
- ✓ 300g de lentilles vertes
- ✓ 2 carottes en rondelles
- ✓ 1 oignon piqué de clous de girofle
- ✓ 1 bouquet garni

PRÉPARATION

- 1 Rincez les lentilles. Mettez-les dans le bouillon avec carottes, oignon et bouquet garni. Ajoutez les saucisses. Laissez mijoter 35 min.
- 2 Retirez le bouquet garni. Servez les saucisses tranchées sur les lentilles avec de la moutarde.



Scanner pour la recette complète



Croque-monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 20g de farine

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez de sel, poivre et...
- 2 Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Refermez avec les 4 autres. Nappez le dessus de...
- 3 Enfournez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Servez immédiatement.



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 niçoise



25 min

Saucisses lentilles



55 min

MARDI

Croque-monsieur



25 min

Riz au poulet



35 min

MERCREDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso



8 min

Couscous royal



90 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

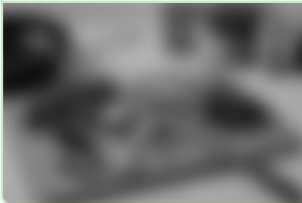
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

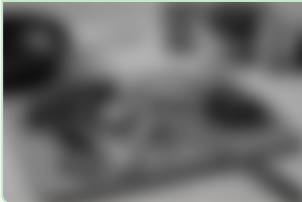
Disponible en Premium



-

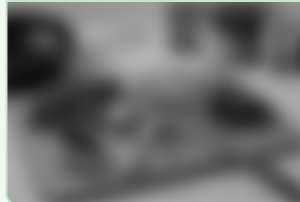
SAMEDI

Disponible en Premium



-

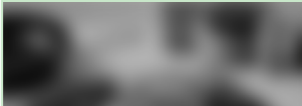
Disponible en Premium



-

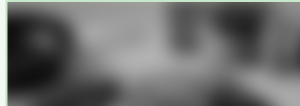
DIMANCHE

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