



SEM. 32

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

38

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 Hachis parmentier	MATIN Soupe thaïlandaise Tom Yum au...	MATIN Gratin de pommes de terre	MATIN Crêpes salées	MATIN Crêpes	MATIN	MATIN
MIDI Pot-au-feu	MIDI Gambas à l'ail et légumes...	MIDI Soupe crémeuse au poulet et a...	MIDI Kjötsúpa	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI	MIDI
SOIR Crêpes berlinoises	SOIR Poulet Spatchcock aux patate...	SOIR Lentilles au beurre brun	SOIR Steak haché aux brocolis	SOIR Tartines beurre-confiture	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 1/3 tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée ☐ 1 lb. de blanc de poulet ☐ 900 g de poulet entier, coupé en deux (sans la colonne v... ☐ 1 cuillère à café d'ail finement haché ☐ 3 livres d'épaule d'agneau non désossée ou de côtelet...	PRODUITS FRAIS ☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif) ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour... ☐ 1/2 boîte de lait de coco ☐ 2 cuillères à soupe de beurre	FRUITS ☐ 1 tige de citronnelle, émincée ☐ 3 feuilles de citron vert makrut ou 1 cuillère à café ... ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert fraîchement p... ☐ 1 cc de zeste de citron bio (finement râpé) ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 12 crevettes moyennes décortiquées ☐ 3 cuillères à soupe de sauce de poisson	ÉPICERIE ☐ 1/2 cuillère à café de cumin moulu ☐ 1/4 c. à café de sel fin, ajuster si besoin ☐ 1 cuillère à soupe de jaggery ou de sucre brun léger (...) ☐ Riz basmati cuit, pour le service (facultatif) ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre ☐ Pincée de sel	AUTRES ☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé ☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu ☐ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue ☐ Une pincée de cardamome moulue (facultatif) ☐ 750 ml d'eau, plus si besoin
LÉGUMES ☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...) ☐ 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées ☐ 3 à 4 gousses d'ail moyennes, émincées ☐ 1 1/2 tasse de champignons shiitake tranchés ☐ 2 tasses de fleurons de brocoli, ou d'autres légumes ver... ☐ 3/4 de tasse de tomates cerises		

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



Pot-au-feu | 210 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 800g de gîte de bœuf
- ✓ 400g de plat de côtes
- ✓ 4 carottes
- ✓ 3 poireaux
- ✓ 3 navets

PRÉPARATION

- 1 Plongez les viandes dans une grande marmite d'eau froide. Portez à ébullition et écumez soigneusement. Ajoutez le bouquet garni, les...
- 2 Laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures.
- 3 Ajoutez les carottes et navets. 30 minutes plus tard, ajoutez les poireaux et les pommes de terre. Laissez cuire encore 30 minutes.



Scanner pour la recette complète



Crêpes berlinoises | 55 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 20 g de levure fraîche
- ✓ 200 ml de lait (tiède)
- ✓ 40g de sucre
- ✓ 500g de farine
- ✓ 130g de beurre (mou)

PRÉPARATION

- 1 Pour la pâte, émiettez la levure, mélangez-la avec 100 ml de lait et 10 g de sucre. Saupoudrer de 2 cuillères à soupe de farine et...
- 2 Entre-temps, battre le beurre, le reste du sucre, 1/2 cc de sel et le zeste de citron avec le fouet du robot ménager (ou les fouets du batteur...
- 3 Bien pétrir la pâte sur le plan de travail fariné. Former un rouleau de 32 cm de long et le couper en 16 tranches de taille égale. Former...



Scanner pour la recette complète



Gambas à l'ail et légumes verts | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 600 g de gambas décortiquées
- ✓ 300 g de haricots verts
- ✓ 1 courgette
- ✓ 150 g de petits pois
- ✓ 3 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Couper la courgette en demi-rondelles et préparer les haricots verts ainsi que les petits pois.
- 2 Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, puis faire revenir les légumes pendant 8 à 10 minutes jusqu'à c...
- 3 Ajouter le reste d'huile d'olive et l'ail haché, puis incorporer les gambas. Cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'elles...



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

Pot-au-feu



210 min

Crêpes berlinoises



55 min

MARDI

Gambas à l'ail et légumes verts



27 min

Poulet Spatchcock aux patates douces



65 min

MERCREDI

Soupe crémeuse au poulet et au riz



75 min

Lentilles au beurre brun



30 min

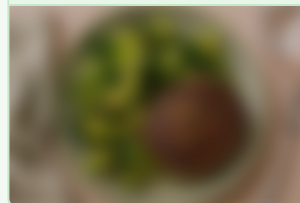
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

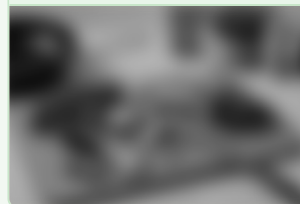
VENDREDI

Disponible en Premium



-

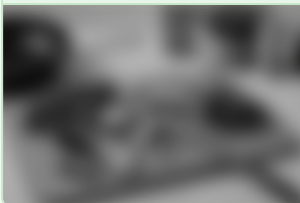
Disponible en Premium



-

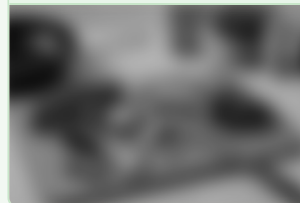
SAMEDI

Disponible en Premium



-

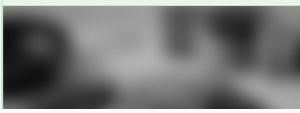
Disponible en Premium



-

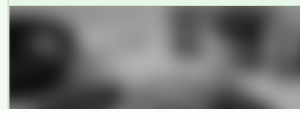
DIMANCHE

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