



SEM. 33

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 Smoothie au gâteau de carottes	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Pain perdu classique	MATIN	MATIN
MIDI Sous-salade italienne	MIDI Salade de riz	MIDI Salade niçoise	MIDI Croque-monsieur	MIDI Salade Grecque Traditionne...	MIDI	MIDI
SOIR Curry vert thaïlandais au poulet	SOIR Curry de légumes	SOIR Curry de poulet	SOIR Saumon à la poêle avec beurre au...	SOIR Poivrons farcis	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ... ☐ 1 1/2 once de jambon de charcuterie (environ 4 tranches),... ☐ 1 tige de citronnelle, parée et hachée ☐ 1 morceau de gingembre frais d'environ 2,5 cm, pelé et... ☐ 4 gousses d'ail, hachées ☐ 1 tasse de feuilles et de tiges de coriandre fraîche hac...	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%) ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle ☐ 1/2 - 1 tasse de lait sans produits laitiers ☐ 4 onces de fromage provolone en tranches, coupées en car...	FRUITS ☐ 1 grosse banane mûre congelée ☐ 1 dattes dénoyautée ☐ 1/4 de tasse de tranches de piments bananes marinés ☐ 1 cuillère à café de jus de citron vert frais ☐ 1 banane mûre ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 1 cuillère à café de pâte de crevettes ou 1 cuillère... ☐ 2 1/2 cuillères à café de sauce de poisson ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g) ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1 cuillère à soupe de miel ☐ Huile d'olive ☐ Poivre noir fraîchement concassé ☐ 1 pincée de sel ☐ 1 cuillère à café de sucre, facultatif ☐ 8 à 10 tranches de pain, de préférence du pain rassis ...	AUTRES ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére... ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue ☐ 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille ☐ 1 cuillère à café de gingembre frais émincé ou râpé ☐ 1 bonne pincée de noix de muscade moulue ☐ 1 mesure de protéines en poudre nature ou vanille
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 petite carotte, coupée en morceaux		

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



Sous-salade italienne | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 petit pain italien (6 à 7 onces au total), coupé ou déchiré en cubes...
- ✓ 1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ✓ 1/2 cuillère à café de sel fin, divisée, plus si nécessaire
- ✓ 1 pinte (10 onces) de tomates cerises ou raisins, coupées en deux
- ✓ 4 onces de fromage provolone en tranches, coupées en carrés de 3/4 de...

PRÉPARATION

- 1 Griller le pain : Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 350 degrés. Sur une grande plaque, mélanger le pain avec l'huile e...
- 2 Pendant que le pain grille, placer les tomates dans une passoire placée au-dessus d'un bol moyen et les saupoudrer du quart de cuillère ...
- 3 Préparer la vinaigrette balsamique : Dans une tasse à mesurer liquide, fouetter l'ail, le vinaigre et la moutarde. Incorporer lentement...



Scanner pour la recette complète



Curry vert thaïlandais au poulet | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✓ 1 tige de citronnelle, parée et hachée
- ✓ 1 morceau de gingembre frais d'environ 2,5 cm, pelé et haché
- ✓ 4 gousses d'ail, hachées
- ✓ 1 tasse de feuilles et de tiges de coriandre fraîche hachées, non tassées

PRÉPARATION

- 1 Mettre 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, 1 tige de citronnelle, parée et hachée, 1 morceau de gingembre frais de la taille du...
- 2 Placer un wok ou une grande poêle sur un feu moyennement élevé. Ajouter 2 cuillères à café d'huile neutre et faire tourner pour recouvrir l...
- 3 Ajouter les 3/4 de la boîte de lait de coco restante dans le wok. Bien mélanger.



Scanner pour la recette complète



Salade de riz | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



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

Sous-salade italienne



45 min

Curry vert thaïlandais au poulet



45 min

MARDI

Salade de riz



27 min

Curry de légumes



40 min

MERCREDI

Salade niçoise



25 min

Curry de poulet



45 min

JEUDI

Disponibles en Premium



-

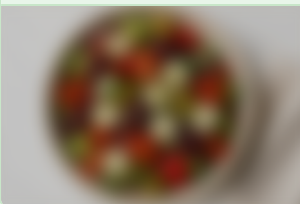
Disponibles en Premium



-

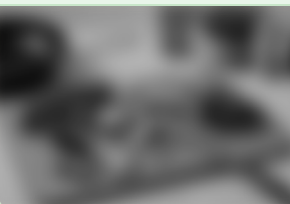
VENDREDI

Disponibles en Premium



-

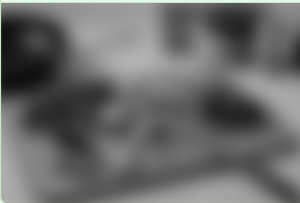
Disponibles en Premium



-

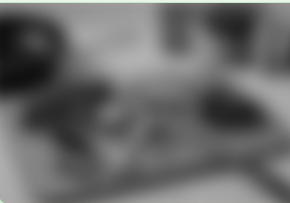
SAMEDI

Disponibles en Premium



-

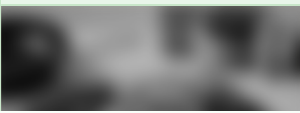
Disponibles en Premium



-

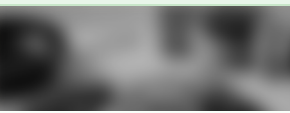
DIMANCHE

Disponibles en Premium



-

Disponibles 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