



SEM. 34

Menu Équilibré
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

34

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 Gaufres maison	MATIN Œufs brouillés	MATIN Pains briochés	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...	MATIN	MATIN
MIDI Salade niçoise	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Croque-monsieur	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Salade de pâtes	MIDI	MIDI
SOIR Parmentier de canard	SOIR Escalope de dinde à la ratatouille	SOIR Tacos maison	SOIR Curry de porc au lait de coco à l...	SOIR Saumon en papillote	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché ☐ 4 tranches de jambon blanc ☐ 6 filets d'anchois ☐ 2 filets de saumon (150-200g chacun) ☐ 4 cuisses de canard confit ☐ 400g de viande hachée	PRODUITS FRAIS ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar... ☐ 1 œuf ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal) ☐ 1/2 c. à café de levure chimique ☐ Huile ou beurre pour la cuisson ☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C)	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ Fruits frais, pour servir ☐ 1 citron en rondelles
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)	ÉPICERIE ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e... ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus... ☐ Sel fin ☐ 8 cuillères à café d'huile d'olive ☐ 8 tranches de pain de mie au levain ou autre pain de mie	AUTRES ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ 4 dattes Medjool, dénoyautées et coupées en petits mor... ☐ ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne ☐ ¼ cuillère à café d'extrait de vanille ☐ ⅓ cuillère à café de cannelle ou de cardamome moulue

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 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



Parmentier de canard | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 cuisses de canard confit
- ✓ 800g de pommes de terre
- ✓ 20 cl de lait chaud
- ✓ 40g de beurre
- ✓ 50g de fromage râpé

PRÉPARATION

- 1 Effilochez le canard confit. Préparez la purée avec pommes de terre, beurre, lait et muscade.
- 2 Disposez le canard dans un plat, recouvrez de purée et fromage. Enfournez 25 min à 200°C.



Scanner pour la recette complète



Fondue de carottes et de pois chiches au thon | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- ✓ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées
- ✓ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne
- ✓ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- ✓ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 37 degrés.
- 2 Dans un grand bol, écraser grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette.
- 3 À l'aide du côté fin d'une râpe, râper les carottes. Les ajouter au bol avec les pois chiches. Ajouter la mayonnaise végétalienne,...



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

Parmentier de canard



50 min

MARDI

Fondue de carottes et de pois chiches au thon



35 min

Escalope de dinde à la ratatouille



50 min

MERCREDI

Croque-monsieur



25 min

Tacos maison



30 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

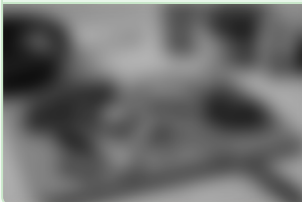
Disponible en Premium



-

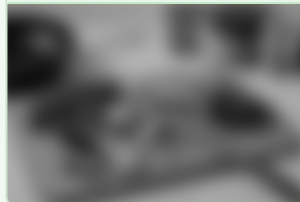
SAMEDI

Disponible en Premium



-

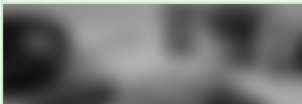
Disponible en Premium



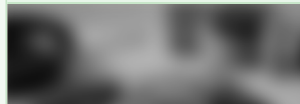
-

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