



SEM. 7

Menu Équilibré
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

34

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

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 Pain perdu	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Spaghetti Carbonara	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Gratin de pâtes au jambon	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Pizza maison	SOIR Croque-monsieur	SOIR Raclette	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciaie, pancetta ou baco... <input type="checkbox"/> 1 oignon rouge, grossièrement haché <input type="checkbox"/> Environ 1,5 kg de bon bacon ou de p... <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée ou 1 cuillère à sou... <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées	<input type="checkbox"/> Pommes de terre coupées en cubes d... <input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou... <input type="checkbox"/> 1 grosse tomate <input type="checkbox"/> 1/4 de concombre anglais (ou 1 conc... <input type="checkbox"/> 4 tasses de frisée déchirée ou d'autre...	<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 30 g de pecorino romano râpé, plus u... <input type="checkbox"/> 30 g de parmesan râpé <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ...
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 340 g de spaghetti <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> Pommes coupées en cubes de 1 cm <input type="checkbox"/> 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor... <input type="checkbox"/> 1 banane bien mûre <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1 branche <input type="checkbox"/> 1 litre d'eau <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe <input type="checkbox"/> Persil frais <input type="checkbox"/> 1 feuille de laurier

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

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.

Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours un peu plus que prévu

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez avant que ça ne soit trop tard

→ Un fond de frigo se transforme toujours en soupe

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



30 min

Spaghetti Carbonara

INGRÉDIENTS

- ✓ Sel
- ✓ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à tempér...
- ✓ 30 g de pecorino romano râpé, plus un...
- ✓ 30 g de parmesan râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Placer une grande casserole d'eau légèrement salée (pas plus d'une cuillère à soupe de sel)...
- 2 Dans un bol à mélanger, fouetter les œufs, les jaunes, le pecorino et le parmesan. Assaisonn...
- 3 Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu...



Scanner pour la recette complète



32 min

Pizza maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farine
- ✓ 18 cl d'eau tiède
- ✓ 1 sachet de levure boulangère
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- 1 Diluez la levure dans l'eau tiède. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau et l'huile. Pétriss...
- 2 Étalez la pâte finement sur une plaque farinée. Étalez la sauce tomate, la mozzarella en...
- 3 Enfourez à la température la plus haute (240-250°C) pendant 10-12 minutes sur une plaqu...



Scanner pour la recette complète



Soupe de pommes de terre toute simple

INGRÉDIENTS

- ✓ 800 g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
- ✓ Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne...
- 3 Ajouter les pommes de terre dans la casserole, puis mélanger.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

LUNDI	Spaghetti Carbonara   30 min	Pizza maison   32 min
MARDI	Soupe de pommes de terre toute simple   35 min	Croque-monsieur   25 min
MERCREDI	Gratin de pâtes au jambon   30 min	Raclette   20 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 9€/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

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 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com