



SEM. 7
Menu Équilibré
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

33

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Œufs brouillés	MATIN Pain perdu classique	MATIN Quiche lorraine	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Pains briochés	MATIN Petits pains baguette faits maison	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...
MIDI Omelette aux fines herbes	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Gâteau au yaourt	MIDI Tartiflette	MIDI Croque-monsieur
SOIR Jambon-coquillettes	SOIR Hachis parmentier	SOIR Gratin de courgettes	SOIR Tartines beurre-confiture	SOIR Steak-frites	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR Pizza maison

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 3½ onces de guanciale (voir recette),... <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> Persil haché <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-...	<input type="checkbox"/> 3 Carottes <input type="checkbox"/> 2 Pommes de terre <input type="checkbox"/> 1 Poireau <input type="checkbox"/> 1 Céleri <input type="checkbox"/> 1 Oignon <input type="checkbox"/> 800g de pommes de terre	<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 3 œufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche épaisse <input type="checkbox"/> 20 cl de lait
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 12 onces de spaghetti (environ ¾ de ... <input type="checkbox"/> 1 pâte brisée <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir <input type="checkbox"/> 1 pincée de sel	<input type="checkbox"/> Fruits frais, pour servir <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...	<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 tasse d'eau chaude, 105-115° F <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure instantan... <input type="checkbox"/> 5 grammes de levure sèche <input type="checkbox"/> 340 millilitres d'eau tiède <input type="checkbox"/> 1 branche

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Jambon-coquillettes

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
5 min

CUISSON
10 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Facile

BUDGET
~12 EUR

Ingrédients

- ✓ 400g de coquillettes
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 30g de beurre

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com