



**SEM. 24**  
Menu Express  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**28**

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
<b>MATIN</b> Velouté de courgettes	<b>MATIN</b> Café au tahini	<b>MATIN</b> Sauce tomate maison rôtie au four	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Omelette aux pommes de terre	<b>MIDI</b> Biscuits végétaliens au beurre ...	<b>MIDI</b> Gaufres multi-céréales...	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Bœuf braisé classique aux légumes	<b>SOIR</b> Pizza maison	<b>SOIR</b> Gratin de gnocchis	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 1,5 kg de tomates bien mûres (roma,...) <input type="checkbox"/> 1,5 kg d'épaule ou de palette de bœuf <input type="checkbox"/> 500 ml de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> Garniture au choix (jambon, champig...	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de germe de blé grillé o... <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune moyen, coupé en qua... <input type="checkbox"/> 4 à 5 gousses d'ail entières, non pelées <input type="checkbox"/> 1 c. à café de sucre (facultatif, pour a... <input type="checkbox"/> 3 oignons émincés <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail	<input type="checkbox"/> 2-3 cuillères à soupe de crème à café <input type="checkbox"/> 1 tasse de beurre de cacahuètes nat... <input type="checkbox"/> 2 tasses de babeurre <input type="checkbox"/> 2 gros œufs, légèrement battus <input type="checkbox"/> 200g de mozzarella <input type="checkbox"/> 10 cl de crème fraîche
ÉPICERIE	AUTRES	
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de miel, ou votre éd... <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine de blé entier <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 2/3 tasse de farine de blé entier <input type="checkbox"/> 2/3 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 240 ml de café noir chaud <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de tahini, lisse <input type="checkbox"/> 1/4 cuillère à café de cannelle moulue <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de noix de mus... <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse de sirop d'érable pur	

### 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 EXPRESS

Gardez toujours dans votre frigo : œufs, fromage, jambon et pâtes. Avec ça, un repas express est toujours possible en moins de 15 minutes.



### 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

Chaque recette de ce magazine est prête en moins de 20 minutes. Suivez simplement le planning jour par jour. En cas d'imprévu ou de fatigue, toutes les recettes sont interchangeables entre elles — aucune ne dépend d'une autre.

#### Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours pour 2 repas à la fois

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez ce qui reste avant que ça ne soit trop tard

→ Un wok avec les légumes du frigo — toujours efficace

#### Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~45€

POUR LA SEMAINE

# Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

## Omelette aux pommes de terre

### INGRÉDIENTS

- ✓ 6 oeufs
- ✓ 3 pommes de terre moyennes en petit...
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

### PRÉPARATION

- 1 Faites rissoler les cubes de pommes de terre et l'oignon 10 min dans l'huile.
- 2 Versez les oeufs battus. Couvrez et cuisez à feu doux 5 min. Retournez ou terminez sous le grill.



Scanner pour la recette complète

25 min



2

## Bœuf braisé classique aux légumes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1,5 kg d'épaule ou de palette de bœuf
- ✓ 3 c. à soupe d'huile
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 4 carottes coupées en gros morceaux

### PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une cocotte et dorer le bœuf de tous les côtés. Réserver.
- 2 Dans la même cocotte, faire revenir oignons, carottes, champignons et ail 5 minutes.
- 3 Ajouter le concentré de tomate, mélanger, puis déglacer avec le vin rouge.



Scanner pour la recette complète

210 min



3

## Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 3/4 de tasse de farine de blé entier
- ✓ 3/4 de tasse de farine tout usage
- ✓ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1/4 de cuillère à café de noix de musca...
- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel

### PRÉPARATION

- 1 Placer les grilles dans le tiers supérieur et le tiers inférieur du four ; préchauffer à 176°C...
- 2 Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine de blé entier, la farine tout usage, le...
- 3 Façonner la pâte en 20 boules (environ 2 cuillères à soupe chacune) ; disposer les boul...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p><b>Omelette aux pommes de terre</b></p>  <p>25 min</p>	<p><b>Bœuf braisé classique aux légumes</b></p>  <p>210 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes</b></p>  <p>65 min</p>	<p><b>Pizza maison</b></p>  <p>32 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Gaufres multi-céréales (Multi-Grain Waffles)</b></p>  <p>45 min</p>	<p><b>Gratin de gnocchis</b></p>  <p>28 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>

**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](http://www.cookhup.com)