



SEM. 0

Menu Express
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

26

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 —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR Casse-Noisette	SOIR Tarte Tatin aux carottes caramélisé...	SOIR —	SOIR —	SOIR —	SOIR —

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES

- 400g de blancs de poulet en lanières
- 2 filets de saumon (150-200g chacun)

POISSONS

- 3/4 de cuillère à café de sauce de poi...

LÉGUMES

- 900 g de petites carottes
- 1 poivron rouge en lanières
- 1 courgette en bâtonnets
- 1 carotte en julienne
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 courgette en rondelles fines

PRODUITS FRAIS

- 3 cuillères à soupe de beurre non salé

ÉPICERIE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3/4 de cuillère à café de cumin moulu
- 1 1/2 cuillère à café de sel casher, di...
- 1/2 cuillère à café de poivre noir, divi...
- 3 cuillères à soupe de sucre cristallisé
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsa...

FRUITS

- 1/4 de tasse de jus d'orange frais
- 1/2 tasse de schnaps de pêche
- 1 contenant de 32 onces de punch a...
- 1 citron en rondelles

AUTRES

- Morceau de gingembre frais de 10 cm
- 1/2 tasse de vodka ou de tequila
- 1/2 tasse de rhum noir, de préférence ...
- 1/2 tasse d'Everclear
- 100g de pois mange-tout
- 1 cuillère à café de gingembre frais r...

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

Wok de poulet aux légumes

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de blancs de poulet en lanières
- ✓ 1 poivron rouge en lanières
- ✓ 1 courgette en bâtonnets
- ✓ 1 carotte en julienne
- ✓ 100g de pois mange-tout

PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer le wok très fort. Saisissez le poulet 3 minutes sans remuer pour qu'il color...
- 2 Dans le même wok, faites sauter les légumes 2-3 minutes — ils doivent rester croquants....
- 3 Remettez le poulet, versez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez 1 minute. Servez...

18 min



Scanner pour la recette complète



2

Casse-Noisette

INGRÉDIENTS

- ✓ ½ tasse de vodka ou de tequila
- ✓ ½ tasse de rhum noir, de préférence B...
- ✓ ½ tasse de schnaps de pêche
- ✓ ½ tasse d'Everclear
- ✓ 1 contenant de 32 onces de punch aux...

PRÉPARATION

- 1 Disposez 3 bouteilles en plastique de 50 cl, avec leur bouchon, sur le plan de travail.
- 2 Dans un grand bol ou un pichet, ajouter la vodka, le rhum, le schnaps, l'Everclear et le...
- 3 Remplissez chaque bouteille à l'aide d'un gobelet gradué ou d'un entonnoir, en laissant...

10 min



Scanner pour la recette complète



3

Tarte Tatin aux carottes caramélisées et au gingembre

INGRÉDIENTS

- ✓ 900 g de petites carottes
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 3/4 de cuillère à café de cumin moulu
- ✓ 1 1/2 cuillère à café de sel casher, divi...
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir, divisée

PRÉPARATION


















- 1 Préchauffer le four à 425°F. Mélanger les carottes, l'huile, le cumin, 1 cuillère à café de...
- 2 Pendant ce temps, râper finement le gingembre à l'aide d'une microplane. Placer le gingembre...
- 3 Mélanger au fouet le jus de gingembre, le jus d'orange, le sucre, le vinaigre, la demi-cuillère...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p>	<p>—</p> 	<p>Wok de poulet aux légumes</p>   <p>18 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>—</p> 	<p>Casse-Noisette</p>   <p>10 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>—</p> 	<p>Tarte Tatin aux carottes caramélisées et au gingembre</p>   <p>180 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</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