



**SEM. 16**  
Menu Express  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIES

**7**

JOURS DE MENUS

**37**

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
<b>MATIN</b> Ragoût de haricots et de légumes à...	<b>MATIN</b> L'omelette française de Jacques Pépin	<b>MATIN</b> Salade Lyonnaise	<b>MATIN</b> Smoothie à l'orange sanguine,...	<b>MATIN</b> Quesadillas	<b>MATIN</b> Légumes rôtis au four	<b>MATIN</b> Soupe de poulet aux légumes et...
<b>MIDI</b> Bo Kho (ragoût de bœuf brais...	<b>MIDI</b> Wraps au poulet	<b>MIDI</b> Oranges grillées à la cardamome	<b>MIDI</b> Oignons Caramélisés	<b>MIDI</b> Poulet et gnocchi dans une sauce...	<b>MIDI</b> Biscuits au cheddar façon...	<b>MIDI</b> Soupe de potiron
<b>SOIR</b> Pâtes à la bolognaise	<b>SOIR</b> Popcorn parfait à la poêle	<b>SOIR</b> Riz cantonais	<b>SOIR</b> Pâtes au saumon crémeuses	<b>SOIR</b> Haricots rouges et riz	<b>SOIR</b> Le beurre d'amande maison	<b>SOIR</b> Pain de maïs d'East Coast Grill

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 12 onces de poitrine de poulet désos... <input type="checkbox"/> 6 tasses de bouillon de poulet à faibl... <input type="checkbox"/> 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards... <input type="checkbox"/> 8 onces de saucisse de porc fumée, c... <input type="checkbox"/> 6 ou 7 oignons verts, hachés (environ... <input type="checkbox"/> 3 tasses de bouillon de poulet à faibl...	<input type="checkbox"/> 5 onces de saumon en conserve de b... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce de poiss... <input type="checkbox"/> 100g de crevettes (facultatif)	<input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail, émincées ou finemen... <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café de poivre de Ca... <input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (6 onces au tot... <input type="checkbox"/> Une boîte (14,5 onces) de tomates e... <input type="checkbox"/> 1 poivron vert moyen, épépiné et cou...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 1/2 tasse de beurre de cacahuète cré... <input type="checkbox"/> 3 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 1/3 de tasse de glace à la vanille ou ... <input type="checkbox"/> 1 tasse (4 onces/113 grammes) de c... <input type="checkbox"/> 1 3/4 tasse (420 millilitres) de crème ...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile neutre, tell... <input type="checkbox"/> 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, ... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile de canola o... <input type="checkbox"/> Deux boîtes de 15 onces de haricots ... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraïc... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre de Ca...	<input type="checkbox"/> 2 grosses oranges navel <input type="checkbox"/> Zeste finement râpé et jus de 1/2 citr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de raisins rouges sans pépins... <input type="checkbox"/> 1 tasse de jus d'orange sanguine
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de gingembre frais ... <input type="checkbox"/> Feuilles de 3 tiges entières de thym fr... <input type="checkbox"/> 3 feuilles de laurier <input type="checkbox"/> 7 tasses d'eau, divisées <input type="checkbox"/> 1 tasse de courge butternut pelée, co... <input type="checkbox"/> Feuilles de 6 branches de thym frais		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

# Bo Kho (ragoût de bœuf braisé vietnamien)

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION  
**20 min**

CUISISON  
**150 min**

PERSONNES  
**6 pers.**

DIFFICULTÉ  
**Long**

BUDGET  
**~9 EUR**

## Ingrédients

- ✓ 1 kg de bœuf à braiser (paleron, gîte ou...)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- ✓ 2 oignons, émincés
- ✓ 4 gousses d'ail, hachées

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