



SEM. 18
Menu Express
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

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 Rôti à la cuillère rôti lentement	MATIN Poêlée de légumes et saucisses	MATIN Cocktail Mojito	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Poulet à la crème	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI Boulettes de viande à la gelée de...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Tarte aux poires	SOIR Gratin de poisson	SOIR Porc Chili vert	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, finement hachées <input type="checkbox"/> 1,35 kg de rôti de bœuf <input type="checkbox"/> 1 tasse de feuilles de coriandre et de ... <input type="checkbox"/> 680 g d'épaule ou de filet de porc, co... <input type="checkbox"/> 1½ tasse d'oignon doux finement hac... <input type="checkbox"/> 2 tasses de bouillon de poulet à faibl...	<input type="checkbox"/> 450 g de tomatillos, débarrassés de l...	<input type="checkbox"/> 3 grosses gousses d'ail pelées <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de concentré de t... <input type="checkbox"/> 1 carotte râpée <input type="checkbox"/> 500g de pommes de terre en cubes
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Spray de cuisson <input type="checkbox"/> 1 gros œuf, légèrement battu <input type="checkbox"/> Parmesan râpé pour servir <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche <input type="checkbox"/> 30g de beurre <input type="checkbox"/> 30 cl de lait	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel casher <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç... <input type="checkbox"/> Une pincée de poivre de Cayenne <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café d'huile d'olive extra... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de sucre fin	<input type="checkbox"/> 1 citron vert <input type="checkbox"/> 1 tasse de gelée de raisin <input type="checkbox"/> 4 poires mûres
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poudre de chili <input type="checkbox"/> 6 à 8 feuilles de menthe fraîche <input type="checkbox"/> 6 cl de rhum blanc <input type="checkbox"/> Brin de menthe, pour la garniture <input type="checkbox"/> 3 piments poblano, équeutés <input type="checkbox"/> 1 piment jalapeño, équeuté		

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

Poulet à la crème

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 morceaux de poulet (cuisses ou haut...)
- ✓ 250g de champignons émincés
- ✓ 2 échalotes hachées
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 15 cl de vin blanc

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet dans le beurre 5 min de chaque côté. Réservez.
- 2 Faites revenir échalotes et champignons. Déglacez au vin blanc. Ajoutez la crème et le...
- 3 Remettez le poulet dans la sauce. Couvrez et laissez mijoter 30 min à feu doux.

50 min



Scanner pour la recette complète



2

Tarte aux poires

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte sablée
- ✓ 4 poires mûres
- ✓ 75g de beurre mou
- ✓ 75g de sucre
- ✓ 75g de poudre d'amandes

PRÉPARATION

- 1 Mélangez beurre, sucre, poudre d'amandes et oeuf. Étalez sur la pâte.
- 2 Coupez les poires en tranches et disposez en éventail. Enfournez 35 min à 180°C. Glacez d...

55 min



Scanner pour la recette complète



3

Pâtes à la bolognaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de spaghetti
- ✓ 400g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)

PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon, l'ail, la carotte e...
- 2 Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer en l'émiettant à la spatule pendant 5 minutes.
- 3 Incorporez les tomates concassées, le concentré de tomates, les herbes de Provence...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Poulet à la crème   50 min	Tarte aux poires   55 min
MARDI	Pâtes à la bolognaise   45 min	Gratin de poisson   40 min
MERCREDI	Boulettes de viande à la gelée de raisin du Sud   50 min	Porc Chili vert   165 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