



SEM. 20
Menu Express
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

31

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 Madeleines	MATIN Poêlée de légumes et saucisses	MATIN Pain perdu classique	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Ragoût de poulet	MIDI albondigas (boulettes de viande)	MIDI Tacos maison	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Risotto aux champignons	SOIR Tarte tomate-moutarde	SOIR Gratin de pommes de terre	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 4 tasses de bouillon de poulet <input type="checkbox"/> 680 g de cuisses de poulet désossées <input type="checkbox"/> 500 g de viande de veau hachée <input type="checkbox"/> 4 saucisses (toulouse ou chipolatas) <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée <input type="checkbox"/> 1 oignon haché	<input type="checkbox"/> 1 oignon moyen coupé en dés <input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes, épluchées et c... <input type="checkbox"/> 3 branches de céleri, coupées en dés... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, émincées <input type="checkbox"/> 450 g de pommes de terre grenaille, ... <input type="checkbox"/> 1 tasse (morceaux de 1 pouce) de ha...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre <input type="checkbox"/> ½ tasse de crème épaisse <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 tasse de lait (entier ou 2%) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre, pour la... <input type="checkbox"/> 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 g...
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de paprika doux <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidr... <input type="checkbox"/> 1 pincée de sel	<input type="checkbox"/> Quartiers de citron pour servir	<input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de sauge séchée <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de thym séché <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café d'origan séché <input type="checkbox"/> Persil frais pour servir <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de chapelure (+ u...

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

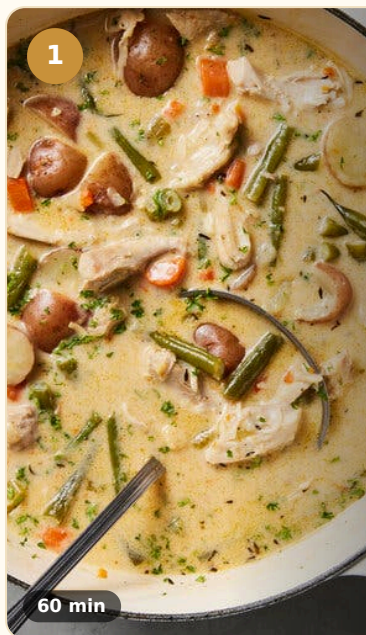
Courses pour toute la semaine selon votre profil

~45€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Ragoût de poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen coupé en dés
- ✓ 2 carottes moyennes, épluchées et cou...
- ✓ 3 branches de céleri, coupées en dés (...)

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer une grande marmite ou un faitout à feu moyen. Ajouter le beurre, l'huile d'olive...
- 2 Ajouter la farine et remuer pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet et le vinaigre et...
- 3 Ajouter les cuisses de poulet, les pommes de terre, les haricots verts, la crème épaisse, la...

60 min



Scanner pour la recette complète



2

Risotto aux champignons

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz arborio
- ✓ 250g de champignons émincés
- ✓ 2 échalotes hachées
- ✓ 15 cl de vin blanc
- ✓ 80 cl de bouillon chaud

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir échalotes, ajoutez le riz 1 min, déglacez au vin blanc. Ajoutez le bouillon...
- 2 Ajoutez les champignons sautés, le beurre et le parmesan. Mélangez et servez crémeux.

35 min



Scanner pour la recette complète



3

albondigas (boulettes de viande)

INGRÉDIENTS

- ✓ 500 g de viande de veau hachée
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 cuillères à soupe de chapelure (+ un ...)
- ✓ 4 branches de persil plat
- ✓ 3 gousses d'ail (pour la farce)

PRÉPARATION












- 1 500 g de viande de veau hachée
- 2 Épépinez le poivron, ôtez le pédoncule puis lavez-le. Lavez également les tomates et pele...
- 3 Laissez mijoter 20 minutes à couvert jusqu'à obtenir une sauce parfumée.



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>Ragoût de poulet</p>  <p>60 min</p>	<p>Risotto aux champignons</p>  <p>35 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>albondigas (boulettes de viande)</p>  <p>35 min</p>	<p>Tarte tomate-moutarde</p>  <p>35 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Tacos maison</p>  <p>30 min</p>	<p>Gratin de pommes de terre</p>  <p>60 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</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