



SEM. 21
Menu Express
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

37

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 Moqueca de camarão - ragoût de...	MATIN Omelette aux pommes de terre	MATIN Croque Monsieur	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Curry vert thaïlandais au poulet	MIDI Gigot d'agneau	MIDI Pains briochés	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Croque-madame	SOIR Biscuits à la citrouille	SOIR Salade niçoise	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 1 tige de citronnelle, parée et hachée <input type="checkbox"/> 1 morceau de gingembre frais d'envir... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, hachées <input type="checkbox"/> 1 tasse de feuilles et de tiges de cori... <input type="checkbox"/> 60 ml d'échalote ou d'oignon rouge h...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de pâte de crevettes... <input type="checkbox"/> 2 1/2 cuillères à café de sauce de poi... <input type="checkbox"/> 450 g de crevettes crues décortiquée... <input type="checkbox"/> 250 ml de bouillon de poisson ou de l... <input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g)	<input type="checkbox"/> 1 oignon moyen, émincé <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge, en lamelles <input type="checkbox"/> 2 tomates mûres, en dés (ou tomates... <input type="checkbox"/> 2 c. à soupe de concentré de tomate <input type="checkbox"/> 6 gousses d'ail <input type="checkbox"/> 1 laitue ou mesclun
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère <input type="checkbox"/> 60 ml de lait chaud (40 à 46°C) <input type="checkbox"/> 1 gros œuf <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non sal...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 2 tasses de farine tout usage (240 gr... <input type="checkbox"/> 1 1/2 tasse de farine blanche de blé en... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre blanc mo... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sucre roux	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de jus de citron vert ... <input type="checkbox"/> Jus d'1/2 citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure instantan... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de coriandre moulue <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de gingembre moulu <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de cannelle moulue <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de noix de muscade...		

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

Curry vert thaïlandais au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✓ 1 tige de citronnelle, parée et hachée
- ✓ 1 morceau de gingembre frais d'enviro...
- ✓ 4 gousses d'ail, hachées
- ✓ 1 tasse de feuilles et de tiges de corian...

PRÉPARATION

- 1 Mettre 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, 1 tige de citronnelle, parée et hachée, 1...
- 2 Placer un wok ou une grande poêle sur un feu moyennement élevé. Ajouter 2 cuillères à caf...
- 3 Ajouter les 3/4 de la boîte de lait de coco restante dans le wok. Bien mélanger.

45 min



Scanner pour la recette complète



2

Croque-madame

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 2 tranches de jambon
- ✓ 80g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre + 20g farine + 20cl lait ...
- ✓ 2 oeufs

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus...
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. Servez immédiatement.

22 min



Scanner pour la recette complète



3

Gigot d'agneau

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 gigot d'agneau (environ 2 kg)
- ✓ 6 gousses d'ail
- ✓ 3 brins de romarin
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 15 cl d'eau ou de vin blanc

PRÉPARATION















- 1 Sortez le gigot 1 heure avant. Piquez la viande de gousses d'ail coupées en éclats et de brins...
- 2 Enfournez à 220°C pendant 15 minutes pour saisir. Baissez à 180°C, ajoutez l'eau dans le...
- 3 Sortez le gigot et laissez-le reposer 15 minutes sous aluminium. Déglacez le jus de cuisson....



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>Curry vert thaïlandais au poulet</p>  <p>45 min</p>	<p>Croque-madame</p>  <p>22 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Gigot d'agneau</p>  <p>90 min</p>	<p>Biscuits à la citrouille</p>  <p>55 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Pains briochés</p>  <p>60 min</p>	<p>Salade niçoise</p>  <p>25 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