



SEM. 22
Menu Express
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

35

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 Crème brûlée - Le grand classique de...	MATIN Soupe à l'oignon gratinée	MATIN Riz aux légumes	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Madeleines	MIDI Kabob Koobideh (brochette...)	MIDI Sandwich club	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Nachos gratinés	SOIR Casse-Noisette	SOIR Tarte Tatin aux carottes caramélisé...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 5 tasses de bouillon de poulet (avec l... <input type="checkbox"/> 2 ⅔ tasses de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> 450 g de bœuf haché à 85 % maigre <input type="checkbox"/> 100g de poulet grillé émincé <input type="checkbox"/> 4 tranches de bacon croustillant <input type="checkbox"/> 200g de viande hachée cuite épicée	<input type="checkbox"/> 3/4 de cuillère à café de sauce de poi...	<input type="checkbox"/> 8 gros oignons jaunes, coupés en deu... <input type="checkbox"/> 900 g de petites carottes <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune moyen <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de jus d'oignon rés... <input type="checkbox"/> Salade, tomate en rondelles <input type="checkbox"/> 1 carotte en petits dés
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> ¼ tasse de beurre non salé <input type="checkbox"/> 450 g de gruyère râpé <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 50cl de Crème Liquide (ou 25cl de cr... <input type="checkbox"/> 6 Jaunes d'Oeufs <input type="checkbox"/> 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 g...	<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement moulu <input type="checkbox"/> 1 pain français <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 3/4 de cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sel casher, di...	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de jus d'orange frais <input type="checkbox"/> ½ tasse de schnaps de pêche <input type="checkbox"/> 1 contenant de 32 onces de punch a... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de jus de citron fraîc...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 800 ml d'eau, à répartir <input type="checkbox"/> 18 cl de xérès sec <input type="checkbox"/> 8 branches de thym frais et une feuil... <input type="checkbox"/> Morceau de gingembre frais de 10 cm <input type="checkbox"/> ½ tasse de vodka ou de tequila <input type="checkbox"/> ½ tasse de rhum noir, de préférence ...		

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



Madeleines

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 tasses/255 grammes de farine à gâte...
- ✓ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ✓ 3 cuillères à soupe de miel aromatisé
- ✓ 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 gr...
- ✓ ¾ tasse plus 1 cuillère à soupe/165 gra...

PRÉPARATION

- 1 Tamiser la farine et la levure chimique. Mettre le miel dans un bol moyen résistant à la chaleur ...
- 2 Porter le beurre à ébullition dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen-vif. Pendant...
- 3 Dans un grand bol, fouetter le sucre, le zeste, le thé, les œufs et le blanc d'œuf, et le lait jusqu...



Scanner pour la recette complète



Nachos gratinés

INGRÉDIENTS

- ✓ 200g de tortilla chips
- ✓ 200g de viande hachée cuite épicée
- ✓ 150g de fromage râpé
- ✓ Jalapeños (facultatif)
- ✓ Guacamole, crème, salsa

PRÉPARATION

- 1 Disposez les chips sur une plaque, répartissez viande, fromage et jalapeños. Enfourez 10 m...



Scanner pour la recette complète



Kabob Koobideh (brochettes persanes grillées)

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 oignon jaune moyen
- ✓ 450 g de bœuf haché à 85 % maigre
- ✓ 1 cuillère à café de sel casher
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîch...
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre non salé

PRÉPARATION




















- 1 Placer l'oignon dans un robot de cuisine et le traiter, en raclant le bol de temps en temps,...
- 2 Transférer le tout dans un tamis à mailles fines placé au-dessus d'un bol et presser jusqu'à ce...
- 3 Mettre la purée d'oignon dans un bol de taille moyenne. Ajouter le bœuf haché, le sel et le...



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>Madeleines</p>   <p>25 min</p>	<p>Nachos gratinés</p>   <p>25 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Kabob Koobideh (brochettes persanes grillées)</p>   <p>30 min</p>	<p>Casse-Noisette</p>   <p>10 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Sandwich club</p>   <p>15 min</p>	<p>Tarte Tatin aux carottes caramélisées et au gingembre</p>   <p>180 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