



**SEM. 23**  
Menu Express  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**36**

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
<b>MATIN</b> Pain perdu classique	<b>MATIN</b> Crêpes sucrées	<b>MATIN</b> Pain perdu classique	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Gratin de pâtes au jambon	<b>MIDI</b> Riz frit aux champignons	<b>MIDI</b> Poulet épicé au bacon et aux dattes,...	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Paella	<b>SOIR</b> Soupe de pommes de terre au four	<b>SOIR</b> Gratin de ravioles	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de gingembre frai... <input type="checkbox"/> 2 échalotes, parées et hachées <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de feuilles de coriandre f... <input type="checkbox"/> 450 g de poulet désossé et sans peau <input type="checkbox"/> 115 g de bacon haché <input type="checkbox"/> 6 dattes Medjool, dénoyautées et gro...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce No-Fish ... <input type="checkbox"/> 200g de crevettes <input type="checkbox"/> 200g de moules	<input type="checkbox"/> 115 g de champignons crinière-de-lio... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, finement râpées ou p... <input type="checkbox"/> Salade verte, pour servir (facultatif) <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail émincées <input type="checkbox"/> 2 livres de pommes de terre russet, é... <input type="checkbox"/> 1/8 de cuillère à café d'ail en poudre
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse(s) de lait entier <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> 2 gros œufs, battus <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 tasse de lait (entier ou 2%)	<input type="checkbox"/> 2/3 tasse(s) de farine tout usage <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de sucre glace, pl... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile neutre, vé... <input type="checkbox"/> 500 g de riz cuit (de préférence froid) <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre blanc mo...	<input type="checkbox"/> confiture d'airelles rouges, pour servir <input type="checkbox"/> baies fraîches, pour servir <input type="checkbox"/> Quartiers de citron vert, pour servir
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'extract de vanille ... <input type="checkbox"/> 1 à 2 piments oiseau thaïlandais, équ... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de vin de Shaoxing... <input type="checkbox"/> 1 bouquet d'échalotes, parties blanch... <input type="checkbox"/> 1/8 cuillère à café de cayenne moulue <input type="checkbox"/> 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

## Gratin de pâtes au jambon

### INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de pâtes (penne ou macaroni)
- ✓ 200g de jambon blanc en dés
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 40 cl de lait

### PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez-les.
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait progressivement. Assaisonnez de muscad...
- 3 Mélangez les pâtes, le jambon et la béchamel. Versez dans un plat, parsemez du reste de...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

## Paella

### INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz rond (bomba ou arborio)
- ✓ 4 pilons de poulet
- ✓ 100g de chorizo en rondelles
- ✓ 200g de crevettes
- ✓ 200g de moules

### PRÉPARATION

- 1 Faites dorer poulet et chorizo. Ajoutez poivron, tomates, riz et bouillon au safran. Cuisez 20 ...
- 2 Ajoutez crevettes et moules 5 min avant la fin. Couvrez. Servez dans la poêle.

55 min



Scanner pour la recette complète



3

## Riz frit aux champignons

### INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, végé...
- ✓ 115 g de champignons crinière-de-lion,...
- ✓ 2 cuillères à soupe de gingembre frais ...
- ✓ 4 gousses d'ail, finement râpées ou pr...
- ✓ 1 à 2 piments oiseau thaïlandais, éque...

### PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle...
- 2 Ajouter le gingembre, l'ail et les piments dans la poêle, ainsi qu'un peu plus d'huile si la poêle...
- 3 Ajouter le poivre, la sauce sans poisson, le cas échéant, la sauce soja et le vin de Shaoxing, l...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p><b>Gratin de pâtes au jambon</b></p>  <p>30 min</p>	<p><b>Paella</b></p>  <p>55 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Riz frit aux champignons</b></p>  <p>35 min</p>	<p><b>Soupe de pommes de terre au four</b></p>  <p>65 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Poulet épicé au bacon et aux dattes, cuit à l'air libre</b></p>  <p>35 min</p>	<p><b>Gratin de ravioles</b></p>  <p>17 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></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](http://www.cookhup.com)