



SEM. 25

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 Tartines beurre- confiture	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Œufs brouillés	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN
MIDI Croque- madame	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI	MIDI
SOIR Poulet à la sauce moutarde	SOIR Pâtes au thon	SOIR Pâtes au saumon et crème	SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR Penne arrabiata	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 2 poitrines de poulet ☐ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées ☐ 1 tasse d'oignon, finement haché ☐ 1 gousse d'ail, hachée ☐ 400g de blancs de poulet en lanières	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 1 œuf ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal) ☐ 1/2 c. à café de levure chimique	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ Jus d'un demi citron ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 200g de saumon fumé ☐ 2 boîtes de thon à l'huile (320g)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 80 g de farine (blé, avoine ou riz) ☐ 1 pincée de sel	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 2 tasses d'eau ☐ 50g de noix ☐ 1 baguette fraîche
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau) ☐ 1 gousse d'ail râpée ☐ 1/2 oignon rouge, en tranches ☐ Tomates cerises, coupées en deux (une poignée) ☐ Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou...		

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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



Croque-madame | 22 min

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus. Enfournez 10 min à 200°C.
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Poulet à la sauce moutarde | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- ✓ ½ cuillère à café de sel
- ✓ ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ✓ 1 tasse d'oignon, finement haché

PRÉPARATION

- 1 Saupoudrer la viande de sel et de poivre. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est chaude, faites dorer...
- 2 Incorporer l'oignon et poursuivre la cuisson pendant une minute. Saupoudrer la farine sur les morceaux de poulet, en les retournant pou...
- 3 Ajouter l'eau et remuer pour dissoudre la farine jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Baisser le feu, couvrir la poêle et laisser bouill...



Scanner pour la recette complète



Salade de chèvre chaud | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain de campagne grillées.
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



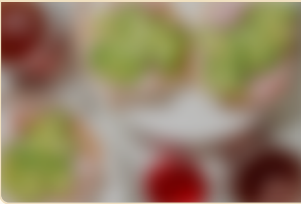
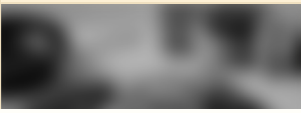
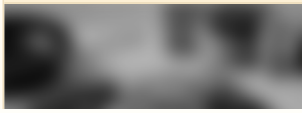
Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI	Croque-madame   22 min	Poulet à la sauce moutarde   25 min
MARDI	Salade de chèvre chaud   15 min	Pâtes au thon   15 min
MERCREDI	Salade de poulet tzatziki   15 min	Pâtes au saumon et crème   17 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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic