



SEM. 26

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

39

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 Pain perdu	MATIN Œufs brouillés	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN
MIDI Sandwich club	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Wraps au poulet	MIDI	MIDI
SOIR Spaghetti à l'ail, huile d'olive et...	SOIR Pâtes jambon crème	SOIR Escalope de poulet panée	SOIR Soupe thaïlandaise Tom Yum a...	SOIR Saumon à la poêle avec beurre au...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ... ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 1/3 tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée ☐ 3 gousses d'ail hachées finement	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli ☐ 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)	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 jus de citron ☐ 1 tige de citronnelle, émincée ☐ 3 feuilles de citron vert makrut ou 1 cuillère à café ... ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron vert fraîchement p... ☐ Jus d'1/2 citron
POISSONS ☐ 12 crevettes moyennes décortiquées ☐ 3 cuillères à soupe de sauce de poisson ☐ 250 g de crevettes décortiquées	ÉPICERIE ☐ 1 cuillère à soupe de miel ☐ Huile d'olive ☐ Poivre noir fraîchement concassé ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin	AUTRES ☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére... ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 1 à 2 piments rouges finement émincés, ou 1/2 à 3/4 d... ☐ 1 petit piment rouge frais ou une pincée de flocons de p...
LÉGUMES ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif) ☐ Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...) ☐ 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu... ☐ 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen... ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...		

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



Sandwich club | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 tranches de pain de mie toastées
- ✓ 100g de poulet grillé émincé
- ✓ 4 tranches de bacon croustillant
- ✓ Salade, tomate en rondelles
- ✓ Mayonnaise

PRÉPARATION

- 1 Tartinez de mayo. Couche 1 : salade, tomate. Couche 2 : poulet, bacon. Fermez, coupez en diagonale.



Scanner pour la recette complète



Spaghetti à l'ail, huile d'olive et crevettes (style méditerranéen) | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 200 g de spaghetti
- ✓ 250 g de crevettes décortiquées
- ✓ 3 gousses d'ail hachées finement
- ✓ 4 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- ✓ 1 petit piment rouge frais ou une pincée de flocons de piment (optionnel)

PRÉPARATION

- 1 Cuisson des pâtes : Faites cuire les spaghetti dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet....
- 2 Préparer l'huile aromatisée : Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et le piment, laissez dorer...
- 3 Cuisson des crevettes : Ajoutez les crevettes dans la poêle, faites-les revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et bien...



Scanner pour la recette complète



Sandwichs polonais au jambon et au concombre | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ✓ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre morceaux de 1 pouce...
- ✓ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ✓ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en fines tranches
- ✓ Sel fin (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Sur une planche à découper ou une surface propre, beurrer un côté de chaque tranche de pain. Garnir chaque sandwich de deux fines...



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

Sandwich club

15 min

Spaghetti à l'ail, huile d'olive et crevettes (style méditerranéen)

25 min

MARDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre

15 min

Pâtes jambon crème

17 min

MERCREDI

Salade de chèvre chaud

15 min

Escalope de poulet panée

20 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