



SEM. 27

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 L'omelette française de Jacques Pépín	MATIN Œufs brouillés	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Pain perdu	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN
MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Sandwich club	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Taboulé	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI	MIDI
SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Omelette aux champignons	SOIR Pâtes poulet crème	SOIR Spaghetti à l'ail, huile d'olive et...	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 ☐ 3 gousses d'ail hachées finement ☐ 4 escalopes de dinde ☐ 1 échalote hachée	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 yaourt grec (environ 150g) ☐ Fromage feta émietté (facultatif)	FRUITS ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ Jus d'1/2 citron ☐ Jus de 2 citrons ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 250 g de crevettes décortiquées ☐ 300g de semoule fine	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 petit piment rouge frais ou une pincée de flocons de p... ☐ 10 cl de vin blanc
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... ☐ 3 à 4 tranches de tomate		

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



Sandwich gourmand à la tomate et au miso | 8 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 à 4 tranches de tomate
- ✓ Sel
- ✓ 10 ml d'huile d'olive
- ✓ 2 à 4 tranches de pain
- ✓ 15 ml de mayonnaise végétalienne

PRÉPARATION

- 1 Déposez les tranches de tomates sur une planche et salez-les légèrement des deux côtés. Laissez-les reposer quelques minutes pour...
- 2 Dans une poêle à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites griller les tranches de pain, uniquement d'un côté, pendant 3 à 4...
- 3 Tartinez ensuite les côtés grillés avec de la mayonnaise, puis ajoutez une fine couche de pâte de miso en l'étalant uniformément.



Scanner pour la recette complète



Escalope de dinde à la crème et champignons | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 escalopes de dinde
- ✓ 250g de champignons de Paris émincés
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 1 échalote hachée
- ✓ 10 cl de vin blanc

PRÉPARATION

- 1 Salez et poivrez les escalopes. Faites-les dorer 3 minutes de chaque côté dans le beurre. Réservez au chaud.
- 2 Dans la même poêle, faites revenir l'échalote et les champignons 5 minutes. Déglacez au vin blanc. Ajoutez la crème et laissez réduire 3...
- 3 Remettez les escalopes dans la sauce. Parsemez de persil. Servez avec du riz ou des pâtes.



Scanner pour la recette complète



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

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso

8 min

Escalope de dinde à la crème et champignons

25 min

MARDI

Sandwich club

15 min

Omelette aux champignons

13 min

MERCREDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre

15 min

Pâtes poulet crème

25 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

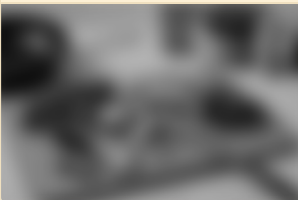
Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

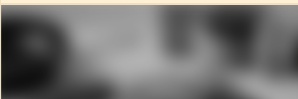
Disponible en Premium



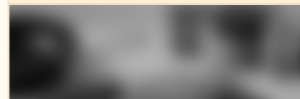
-

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