



SEM. 28

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

41

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 Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Œufs brouillés	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN
MIDI Taboulé	MIDI Wraps au poulet	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI	MIDI
SOIR One pot pasta	SOIR Soupe thaïlandaise Tom Yum a...	SOIR Pâtes au thon	SOIR Riz cantonais	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 1/3 tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée ☐ 4 escalopes de dinde ☐ 1 échalote hachée	PRODUITS FRAIS ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie ☐ 8 Tranches de fromage gruyère ☐ 1 œuf	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... ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
POISSONS ☐ 12 crevettes moyennes décortiquées ☐ 3 cuillères à soupe de sauce de poisson ☐ 300g de semoule fine ☐ 2 boîtes de thon à l'huile (320g) ☐ 100g de crevettes (facultatif)	ÉPICERIE ☐ 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 ☐ Sel ☐ 10 ml d'huile d'olive	AUTRES ☐ 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... ☐ 10 cl de vin blanc ☐ 1 baguette fraîche ☐ 50g d'olives noires
LÉGUMES ☐ 3 à 4 tranches de tomate ☐ 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 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



Taboulé | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de semoule fine
- ✓ 4 tomates coupées en petits dés
- ✓ 1 concombre en petits dés
- ✓ 1 petit oignon rouge haché
- ✓ 1 bouquet de menthe ciselée

PRÉPARATION

- 1 Versez de l'eau bouillante sur la semoule avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette et...
- 2 Coupez les tomates, le concombre et l'oignon en petits dés. Ciselez la menthe et le persil.
- 3 Mélangez la semoule avec les légumes et les herbes. Assaisonnez du jus de citron et de l'huile d'olive. Réfrigérez au moins 1 heure...



Scanner pour la recette complète



One pot pasta | 20 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de spaghetti
- ✓ 4 tomates coupées
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ Basilic frais

PRÉPARATION

- 1 Mettez les pâtes, tomates, oignon, ail, basilic, huile et eau dans une grande casserole. Salez.
- 2 Portez à ébullition et remuez régulièrement 10-12 minutes. Les pâtes absorbent le bouillon. Servez avec du parmesan.



Scanner pour la recette complète



Wraps au poulet | 18 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tortillas souples
- ✓ 200g de poulet grillé émincé
- ✓ 1 salade (laitue ou iceberg)
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 1/2 concombre en bâtonnets

PRÉPARATION

- 1 Garnissez chaque tortilla de salade, poulet, tomates, concombre et sauce. Roulez serré.



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

Taboulé



15 min

One pot pasta



20 min

MARDI

Wraps au poulet



18 min

Soupe thaïlandaise Tom Yum au lait de coco



25 min

MERCREDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso



8 min

Pâtes au thon



15 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