



SEM. 29

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 Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Œufs brouillés	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN	MATIN
MIDI Wraps au poulet	MIDI Sandwich club	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Taboulé	MIDI	MIDI
SOIR Poulet et boulettes rapides	SOIR Pâtes au thon	SOIR Omelette aux champignons	SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR Pâtes jambon crème	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 3 gousses d'ail, finement hachées ☐ 1 cuillère à soupe de romarin frais finement haché ☐ 1 cuillère à soupe d'assaisonnement pour volaille (facu... ☐ 1 gousse d'ail, hachée ☐ 1 petit oignon rouge haché	PRODUITS FRAIS ☐ 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 ☐ Huile ou beurre pour la cuisson	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ Jus de 2 citrons ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 300g de semoule fine ☐ 2 boîtes de thon à l'huile (320g)	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 ☐ 1 c. à soupe d'huile d'olive ☐ Sel	AUTRES ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 2 cuillères à soupe de feuilles de thym frais ☐ 1 baguette fraîche ☐ 100g de pois mange-tout ☐ 1 cuillère à café de gingembre frais râpé

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



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



Poulet et boulettes rapides | 20 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- ✓ 2 carottes moyennes ou 8 onces de courge butternut, pelées et coupées e...
- ✓ 1 poireau moyen, paré, les parties blanche et vert pâle coupées en deux...
- ✓ 2 branches de céleri moyennes, épluchées et coupées en tranches d'un...
- ✓ 3 gousses d'ail, finement hachées

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande marmite, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les carottes, le poireau, le céleri, l'ail, le romarin, le thym et...
- 2 Saupoudrer de farine, puis faire cuire en remuant pendant 2 minutes (cela permet de cuire la farine pour adoucir sa saveur brute)....
- 3 Une fois le mélange porté à ébullition, incorporer les gnocchi, réduire le feu à moyen et cuire jusqu'à ce que les gnocchi et les...



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

Wraps au poulet



18 min

Poulet et boulettes rapides



20 min

MARDI

Sandwich club



15 min

Pâtes au thon



15 min

MERCREDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs



15 min

Omelette aux champignons



13 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