



SEM. 30

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

38

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 Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Smoothie au gâteau de carottes	MATIN Pain perdu classique	MATIN	MATIN
MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Croque-madame	MIDI Taboulé	MIDI	MIDI
SOIR Riz cantonnais	SOIR Poulet à la sauce moutarde	SOIR Omelette aux herbes et salade...	SOIR Pâtes à la sauce rose	SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 2 grosses gousses d'ail, finement hachées ☐ 1 cuillère à soupe de persil frais haché ☐ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées ☐ 1 tasse d'oignon, finement haché ☐ 1 gousse d'ail, hachée	PRODUITS FRAIS ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%) ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle ☐ 1 yaourt grec (environ 150g)	FRUITS ☐ 1 jus de citron ☐ 1 grosse banane mûre congelée ☐ 1 datte dénoyautée ☐ 1 banane mûre ☐ Jus de 2 citrons ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 300g de semoule fine ☐ 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... ☐ 1 pincée de sel ☐ 1 cuillère à café de sucre, facultatif ☐ 8 à 10 tranches de pain, de préférence du pain rassis ... ☐ Sel	AUTRES ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue ☐ 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille ☐ 1 cuillère à café de gingembre frais émincé ou râpé ☐ 1 bonne pincée de noix de muscade moulue
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 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



Riz cantonais | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300 g de riz cuit de la veille
- ✓ 2 oeufs
- ✓ 100g de jambon en dés
- ✓ 100g de petits pois
- ✓ 100g de crevettes (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Faites brouiller les oeufs, ajoutez jambon, petits pois et crevettes. Ajoutez le riz froid et sautez 3 min à feu vif. Versez sauce soja et huile de...



Scanner pour la recette complète



Salade de poulet tzatziki | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poitrines de poulet
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- 1 Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le grill...
- 2 Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki....



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

Riz cantonais

15 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki

15 min

Poulet à la sauce moutarde

25 min

MERCREDI

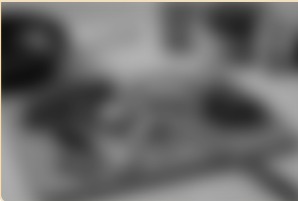
Quesadillas généreuses aux haricots noirs

15 min

Omelette aux herbes et salade verte

18 min

JEUDI

Disponible en Premium

-

Disponible en Premium

-

VENDREDI

Disponible en Premium

-

Disponible en Premium

-

SAMEDI

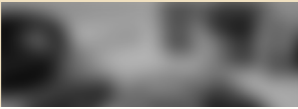
Disponible en Premium

-

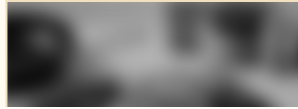
Disponible en Premium

-

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