



SEM. 32

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

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 Pain perdu classique	MATIN Œufs brouillés	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN	MATIN
MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Croque-madame	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Sandwich club	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes au thon	SOIR Poulet et gnocchi dans une sauce...	SOIR Poulet sauté aux oignons verts	SOIR Pâtes au saumon et crème	SOIR Quesadillas	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 1 livre de cuisses ou de poitrines de poulet désossées ... ☐ 4 gousses d'ail, hachées ☐ 1 cuillère à soupe de sauge hachée (ou 1 cuillère à ... ☐ 1 tasse de bouillon de poulet ☐ Pour le poulet mariné	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 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	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ Jus d'un demi citron ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 200g de saumon fumé ☐ 2 boîtes de thon à l'huile (320g)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 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	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1 tasse de purée de citrouille ☐ ½ c. à café de bicarbonate de soude ☐ 1 c. à soupe de vin Shaoxing (facultatif) ☐ Pour le sauté ☐ 1 c. à soupe de gingembre finement émincé
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 3 à 4 tranches de tomate ☐ 1 oignon, coupé en dés ☐ 1 poivron, coupé en dés ☐ 1 livre de gnocchi frais ☐ 1 c. à soupe de fécule de maïs		

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



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



Pâtes au thon | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de pâtes
- ✓ 2 boîtes de thon à l'huile (320g)
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 50g d'olives noires
- ✓ 1 cuillère à soupe de câpres

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'ail dans l'huile. Ajoutez les tomates, les olives et les câpres. Laissez mijoter 5 min. Ajoutez le thon émietté.
- 2 Faites cuire les pâtes, mélangez à la sauce et parsemez de persil.



Scanner pour la recette complète



Croque-madame | 22 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 2 tranches de jambon
- ✓ 80g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre + 20g farine + 20cl lait (béchamel)
- ✓ 2 oeufs

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus. Enfouez 10 min à 200°C.
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. Servez immédiatement.



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

Sandwichs polonais au jambon et au concombre

15 min

Pâtes au thon

15 min

MARDI

Croque-madame

22 min

Poulet et gnocchi dans une sauce crémeuse au potiron

25 min

MERCREDI

Salade de chèvre chaud

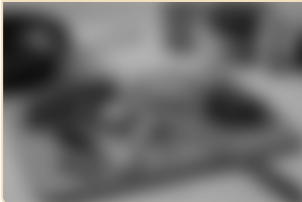
15 min

Poulet sauté aux oignons verts

20 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

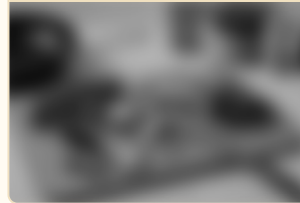
VENDREDI

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