



SEM. 33

Menu Express
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

36

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 Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Pain perdu	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN
MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes au saumon et crème	SOIR Pâtes au thon	SOIR Poulet et boulettes rapides	SOIR Escalope de poulet panée	SOIR Jambon-coquillettes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 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...)	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 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	FRUITS ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ 1 banane mûre ☐ Jus d'un demi citron
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 c. à soupe d'huile d'olive ☐ Sel	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 3 c. à soupe de flocons d'avoine ☐ ½ c. à café de cannelle en poudre ☐ (Optionnel) 1 pincée de gingembre ou de vanille pour rel...
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 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



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 saumon et crème | 17 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de tagliatelles
- ✓ 200g de saumon fumé
- ✓ 25 cl de crème fraîche
- ✓ Jus d'un demi citron
- ✓ 2 cuillères à soupe d'aneth ciselé

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les tagliatelles al dente. Réservez un peu d'eau de cuisson.
- 2 Faites chauffer la crème à feu doux. Ajoutez le saumon fumé coupé en lanières, le jus de citron et l'aneth. Ne faites pas bouillir.
- 3 Ajoutez les pâtes à la sauce avec un peu d'eau de cuisson si besoin. Poivrez et servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Quesadillas généreuses aux haricots noirs | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés
- ✓ 1 tasse de maïs surgelé
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ ½ tasse de coriandre fraîche, grossièrement ciselée

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et...
- 2 Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le...



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 saumon et crème



17 min

MARDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs



15 min

Pâtes au thon



15 min

MERCREDI

Croque Monsieur



25 min

Poulet et boulettes rapides



20 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

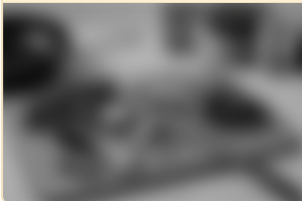
Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

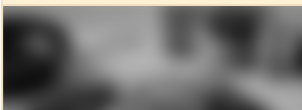
Disponible en Premium



-

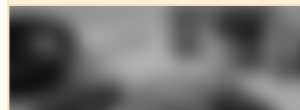
DIMANCHE

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