SEM. 34
Menu Express
Basic

15	5	34	0	7/7
REPAS PLANIFIÉS	JOURS DE MENUS	ARTICLES COURSES	STRESS À PRÉVOIR	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 Œufs brouillés	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pain perdu classique	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN	MATIN
MIDI **Quesadillas généreuses aux haricot...**	MIDI **Panini poulet-fromage**	MIDI **Salade de poulet tzatziki**	MIDI **Wraps au poulet**	MIDI **Salade de chèvre chaud**	MIDI	MIDI
SOIR **Saumon à la poêle avec beurre au...**	SOIR **Pâtes au thon**	SOIR **Wok de poulet aux légumes**	SOIR **Pâtes au pesto**	SOIR **Pâtes jambon crème**	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES

- [ ] Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...
- [ ] 2 poitrines de poulet
- [ ] 1 gousse d’ail, hachée
- [ ] 400g de blancs de poulet en lanières
- [ ] 200g de jambon blanc en dés
- [ ] 200g de poulet grillé émincé

POISSONS

- [ ] 2 boîtes de thon à l'huile (320g)

LÉGUMES

- [ ] 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- [ ] Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...
- [ ] 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...
- [ ] 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...
- [ ] 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau)
- [ ] 1 gousse d'ail râpée

PRODUITS FRAIS

- [ ] 2 cuillères à soupe de beurre non salé, 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

ÉPICERIE

- [ ] 1 cuillère à soupe de miel
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Poivre noir fraîchement concassé
- [ ] 1/4 de cuillère à café de sel fin
- [ ] 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...
- [ ] 1 pincée de sel

FRUITS

- [ ] 1 jus de citron
- [ ] 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- [ ] Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

AUTRES

- [ ] 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
- [ ] 1/2 c. à café d’origan séché
- [ ] Olives noires (facultatif)
- [ ] 50g de noix
- [ ] 1 baguette fraîche
- [ ] 100g de pois mange-tout

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

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

Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso | 20 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préférence à teneur réduite en…
- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel
- ✓ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- ✓ Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le miso, le beurre, le miel et l'ail, le cas échéant, en écrasant et en remuant jusqu…
2. Si votre grilloir est situé sur le dessus de votre four, placez une grille à environ 6 pouces de l'élément. Préchauffer le grilloir sur HIGH….
3. Pour le saumon avec peau : Déposer les filets, côté peau vers le bas, sur la plaque graissée. Étaler environ 1 cuillère à soupe de beurre au…

Scanner pour la recette complète

Panini poulet-fromage | 16 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 pains ciabatta ou à panini
- ✓ 150g de poulet grillé émincé
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ 2 cuillères à soupe de pesto
- ✓ Tomates séchées

PRÉPARATION

1. Tartinez de pesto. Garnissez de poulet, mozzarella et tomates séchées. Pressez au grill ou entre 2 poêles 4 min.

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	**Quesadillas généreuses aux haricots noirs** 15 min	**Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso** 20 min
MARDI	**Panini poulet-fromage** 16 min	**Pâtes au thon** 15 min
MERCREDI	**Salade de poulet tzatziki** 15 min	**Wok de poulet aux légumes** 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