



**SEM. 7**

Menu Express  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIÉS

**7**

JOURS DE MENUS

**36**

ARTICLES COURSES

**0**

STRESS À PRÉVOIR

# 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
<b>MATIN</b> Pancakes moelleux à la banane	<b>MATIN</b> L'omelette française de Jacques Pépin	<b>MATIN</b> Tartines beurre-confiture	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Mousse au chocolat	<b>MIDI</b> Tartines beurre-confiture	<b>MIDI</b> Steak-frites	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Pain perdu	<b>SOIR</b> Gratin de pâtes au jambon	<b>SOIR</b> Crêpes	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciale, pancetta ou baco... <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-... <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 200g de jambon cru <input type="checkbox"/> 200g de rosette ou coppa <input type="checkbox"/> 200g de jambon blanc	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> 800g de pommes de terre à frites <input type="checkbox"/> 1,5 kg de pommes de terre (rattes ou... <input type="checkbox"/> Cornichons <input type="checkbox"/> Petits oignons au vinaigre <input type="checkbox"/> Salade verte <input type="checkbox"/> 1 laitue ou mesclun
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 30 g de pecorino romano râpé, plus u... <input type="checkbox"/> 30 g de parmesan râpé <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ...	<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 340 g de spaghetti <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 1 banane bien mûre <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 kg de pommes (mélange de variétés)
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 pincée de muscade <input type="checkbox"/> Muscade <input type="checkbox"/> 100g d'olives noires de Nice <input type="checkbox"/> 50g de noix <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'extrait de vanille <input type="checkbox"/> 1 baguette fraîche		

**Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 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 9€/mois. Annulable en 1 clic.

# Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

## 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.

#### Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours pour 2 repas à la fois

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez ce qui reste avant que ça ne soit trop tard

→ Un wok avec les légumes du frigo — toujours efficace

#### 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



20 min

## Mousse au chocolat

### INGRÉDIENTS

- ✓ 200g de chocolat noir (70%)
- ✓ 6 œufs (blancs et jaunes séparés)
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 30g de sucre (facultatif)

### PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Laissez tiédir. Ajoutez les jaunes...
- 2 Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et le sucre.
- 3 Incorporez délicatement les blancs au mélange chocolaté en trois fois, en soulevant la masse...



Scanner pour la recette complète



13 min

## Pain perdu

### INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tranches de pain rassis (ou brioche)
- ✓ 3 œufs
- ✓ 25 cl de lait
- ✓ 3 cuillères à soupe de sucre
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

- 1 Battez les œufs avec le lait, le sucre et la vanille.
- 2 Trempez chaque tranche des deux côtés dans le mélange. Le pain doit être bien imbibé sans s...
- 3 Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites dorer les tranches 2-3 minutes de chaque côt...



Scanner pour la recette complète



## Tartines beurre-confiture

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 baguette fraîche
- ✓ Beurre demi-sel
- ✓ Confiture au choix (fraise, abricot, fra...

### PRÉPARATION






- 1 Coupez la baguette en tranches. Grillez-les légèrement au grille-pain si vous le souhaitez.
- 2 Étalez une couche de beurre demi-sel puis une couche de confiture. Dégustez avec un café, t...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

<b>LUNDI</b>	<b>Mousse au chocolat</b>   20 min	<b>Pain perdu</b>   13 min
<b>MARDI</b>	<b>Tartines beurre-confiture</b>   5 min	<b>Gratin de pâtes au jambon</b>   30 min
<b>MERCREDI</b>	<b>Steak-frites</b>   30 min	<b>Crêpes</b>   30 min
<b>JEUDI</b>	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
<b>VENDREDI</b>	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
<b>SAMEDI</b>	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
<b>DIMANCHE</b>	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 9€/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

## 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 9,99€/mois.

**Oui, je continue pour 1€ →**

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

[www.cookhup.com](http://www.cookhup.com)