



SEM. 7
Menu Express
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

36

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Gaufres maison	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Madeleines	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...	MATIN Ketchup maison
MIDI Croque-monsieur	MIDI Spaghetti Carbonara	MIDI Compote de pommes maison	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Mousse au chocolat	MIDI Jambon-coquillettes	MIDI Pâtes au saumon et crème
SOIR Saumon en papillote	SOIR Pain perdu	SOIR Gaufres maison	SOIR Crêpes	SOIR Raclette	SOIR Galettes de sarrasin complètes	SOIR Steak-frites

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3½ onces de guanciaie (voir recette),... <input type="checkbox"/> 8 à 12 tranches de bacon <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 	POISSONS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé 	LÉGUMES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou... <input type="checkbox"/> 1 grosse tomate <input type="checkbox"/> 1/4 de concombre anglais (ou 1 conc... <input type="checkbox"/> 6 onces de concentré de tomates <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas ...)
PRODUITS FRAIS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <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 ... 	ÉPICERIE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 12 onces de spaghetti (environ ¾ de ...) <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 	FRUITS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals... <input type="checkbox"/> Fruits frais, pour servir <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> 1 kg de pommes (mélange de variétés) <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles
AUTRES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ⅛ de cuillère à café de cannelle moul... <input type="checkbox"/> ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 4 dattes Medjool, dénoyautées et cou... <input type="checkbox"/> ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancie... <input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café d'extrait de vanille 		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Croque-monsieur

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
15 min

PERSONNES
2 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~10 EUR

Ingrédients

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com