



SEM. 24

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

30

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
MATIN Café au tahini	MATIN Crêpes salées	MATIN Croque Monsieur	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Pâtes au pesto	MIDI Milkshake à la tarte à la citrouille	MIDI Recette traditionnelle du cassoulet...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Quiche lorraine	SOIR Salade composée	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciaie, pancetta ou baco... <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet ... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse... <input type="checkbox"/> 8 onces (227 g) de porc salé, coupé e... <input type="checkbox"/> 8 onces (227 g) d'épaule de porc dés...	<input type="checkbox"/> 1 gros oignon (12 onces ; 340 g), cou... <input type="checkbox"/> 1 carotte moyenne (4 onces;113 g), n... <input type="checkbox"/> 2 côtes de céleri (6 1/2 onces ; 188 g... <input type="checkbox"/> 1 tête d'ail entière (80 g) <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail <input type="checkbox"/> 1 salade verte (laitue ou batavia)	<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"/> ¾ tasse/180 millilitres de crème épai... <input type="checkbox"/> ½ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait <input type="checkbox"/> 3 œufs
ÉPICERIE	AUTRES	
<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 cuillère à soupe de sucre <input type="checkbox"/> Sauce caramel (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 pâte brisée	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de cannelle <input type="checkbox"/> 28 onces/830 millilitres de glace à la ... <input type="checkbox"/> 1 tasse/240 millilitres de purée de cit... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ... <input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de gingembre moulu <input type="checkbox"/> 5 gros glaçons (environ 1 tasse)	

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

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 FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Vous gagnez 2h en semaine et vos enfants mangent chaud chaque soir.



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

Suivez le planning jour par jour sans vous poser de questions. Le mercredi soir, prévoyez toujours quelque chose de simple — c'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile ce soir-là, c'est une semaine entière réussie.

Astuces anti-gaspi

→ Le poulet du lundi devient le hachis du mercredi

→ Doublez la sauce tomate et congelez la moitié

→ Les légumes rôtis passent dans tous les plats

→ Le pain rassis devient de la chapelure maison

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~65€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Pâtes au pesto

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de spaghetti ou linguine
- ✓ 50g de basilic frais
- ✓ 30g de pignons de pin
- ✓ 50g de parmesan râpé
- ✓ 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

- 1 Mixez le basilic, les pignons, l'ail, le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce...
- 2 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez en réservant un peu d'eau. Mélangez les pâtes a...

15 min



Scanner pour la recette complète



2

Quiche lorraine

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 200 g de lardons fumés
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ✓ 20 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe ton four à 180°C (th.6).
- 2 Fais revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient...
- 3 Étale la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et pique le fond avec une fourchette.

95 min



Scanner pour la recette complète



3

Milkshake à la tarte à la citrouille

INGRÉDIENTS

- ✓ ¾ tasse/180 millilitres de crème épais...
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 28 onces/830 millilitres de glace à la v...
- ✓ ½ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait

PRÉPARATION




















- 1 Fouetter la crème dans un bol de taille moyenne jusqu'à ce qu'elle forme des pics...
- 2 Verser la crème glacée dans un mixeurblender et verser ½ de tasse de lait sur le dessus...
- 3 Répartir la crème fouettée sur le dessus et saupoudrer de sucre à la cannelle. Arroser de...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Pâtes au pesto   15 min	Quiche lorraine   95 min
MARDI	Milkshake à la tarte à la citrouille   15 min	Salade composée   15 min
MERCREDI	Recette traditionnelle du cassoulet français   270 min	Spaghetti Carbonara   30 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 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