



SEM. 0

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

24

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 —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR Curry de poulet	SOIR Pizza maison	SOIR Chili con carne	SOIR —	SOIR —	SOIR —	SOIR —

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> Garniture au choix (jambon, champig... <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 600g de blancs de poulet en morceaux	<input type="checkbox"/> 200g de sauce tomate <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en dés <input type="checkbox"/> 1 poivron en morceaux	<input type="checkbox"/> 200g de mozzarella <input type="checkbox"/> Crème fraîche et cheddar pour servir <input type="checkbox"/> 40 cl de lait de coco
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 300g de farine <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 1 boîte de haricots rouges égouttés (... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de cumin <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de paprika fumé	<input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert	<input type="checkbox"/> 18 cl d'eau tiède <input type="checkbox"/> 1 sachet de levure boulangère <input type="checkbox"/> 1 pincée de piment de Cayenne <input type="checkbox"/> 1 morceau de gingembre frais râpé <input type="checkbox"/> Coriandre fraîche

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



Curry de poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 600g de blancs de poulet en morceaux
- ✓ 40 cl de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de pâte ou poudre ...
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile. Réservez.
- 2 Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez le curry et mélangez 1 minute. Versez...
- 3 Remettez le poulet et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le citron vert et la coriandre....



Scanner pour la recette complète



Pizza maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farine
- ✓ 18 cl d'eau tiède
- ✓ 1 sachet de levure boulangère
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- 1 Diluez la levure dans l'eau tiède. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau et l'huile. Pétriss...
- 2 Étalez la pâte finement sur une plaque farinée. Étalez la sauce tomate, la mozzarella en...
- 3 Enfourez à la température la plus haute (240-250°C) pendant 10-12 minutes sur une plaqu...



Scanner pour la recette complète



Chili con carne

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 boîte de haricots rouges égouttés (4...
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer....
- 2 Ajoutez le cumin, le paprika et le piment. Incorporez les tomates et les haricots rouges....
- 3 Servez avec du riz blanc, de la crème fraîche et du cheddar râpé.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p>	<p>—</p> 	<p>Curry de poulet</p>   <p>45 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>—</p> 	<p>Pizza maison</p>   <p>32 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>—</p> 	<p>Chili con carne</p>   <p>50 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 

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