



SEM. 14
Menu Famille
Basic

21
REPAS PLANIFIES

7
JOURS DE MENUS

37
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 Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Crêpes	MATIN Quiche lorraine	MATIN Tarte aux bretzels et aux fraises
MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI Pizza maison	MIDI Crêpes	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Omelette aux fines herbes	MIDI Raclette	MIDI Soupe de pommes de terre toute...
SOIR Gratin de courgettes	SOIR Saumon en papillote	SOIR Salade niçoise	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Mousse au chocolat	SOIR Soupe de légumes maison	SOIR Steak-frites

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 1 oignon rouge, grossièrement haché <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri hachée <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-...	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g)	<input type="checkbox"/> 2 pommes de terre rouges, épluchée... <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"/> 1/4 de tasse de germe de blé grillé o...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<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"/> 3 œufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche épaisse <input type="checkbox"/> 20 cl de lait	<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"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus s... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de poivre noir fraîch...	<input type="checkbox"/> 1 pomme Granny Smith, évidée et co... <input type="checkbox"/> 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor... <input type="checkbox"/> 1 livre/450 grammes de fraises fraîch... <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals... <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 3 tasses/120 grammes de mini bretz... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancie... <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de levure chimique <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de s...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser



Pâtes à la bolognaise

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISISON
30 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~13 EUR

Ingrédients

- ✓ 500g de spaghetti
- ✓ 400g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

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