



SEM. 14

Menu Famille
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
MATIN Pain perdu classique	MATIN Gâteau aux noix	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Steak-frites	MIDI Gratin de pâtes au jambon	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Croque-monsieur	SOIR Raclette	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciale, pancetta ou baco... <input type="checkbox"/> 100 g de noisettes (haché) <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"/> 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"/> 4 œufs (Taille M, température ambian... <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé
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 livre/450 grammes de fraises fraîch... <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals... <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 3 tasses/120 grammes de mini bretz... <input type="checkbox"/> 1 c. à café de bicarbonate de soude <input type="checkbox"/> 1 c. à café de levure chimique <input type="checkbox"/> 150 g de noisettes (moulu) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de rhum (à verser... <input type="checkbox"/> 1 feuille de laurier		

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

Steak-frites

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-fil...)
- ✓ 800g de pommes de terre à frites
- ✓ Huile de friture ou huile d'olive
- ✓ 1 noix de beurre
- ✓ Fleur de sel

PRÉPARATION

- 1 Coupez les pommes de terre en bâtonnets réguliers. Rincez-les et séchez-les...
- 2 Plongez les frites dans l'huile chaude (170°C) pendant 5 minutes. Égouttez, montez à 180°C...
- 3 Sortez la viande 30 minutes avant. Faites chauffer une poêle très fort avec un filet d'huil...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Croque-monsieur

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressiveme...
- 2 Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Referme...
- 3 Enfourez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Serv...

25 min



Scanner pour la recette complète



3

Gratin de pâtes au jambon

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de pâtes (penne ou macaroni)
- ✓ 200g de jambon blanc en dés
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 40 cl de lait

PRÉPARATION





















- 1 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez-les.
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait progressivement. Assaisonnez de muscad...
- 3 Mélangez les pâtes, le jambon et la béchamel. Versez dans un plat, parsemez du reste 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	Steak-frites   30 min	Croque-monsieur   25 min
MARDI	Gratin de pâtes au jambon   30 min	Raclette   20 min
MERCREDI	Pâtes à la bolognaise   45 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