



SEM. 15
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 Parmentier de canard	MATIN Soupe de pommes de terre au four	MATIN Coq au vin	MATIN Poulet à la sauce moutarde	MATIN Chou pointu au four avec sauce au...	MATIN Matcha Latte glacé	MATIN Nsugui (Sauce Graine Bassa'a) - L...
MIDI Risotto aux champignons	MIDI Légumes rôtis au four	MIDI Smoothie au gâteau de carottes	MIDI albondigas (boulettes de viande)	MIDI Poulet basquaise	MIDI Tempura de légumes surgelés...	MIDI Poulet et boulettes rapides
SOIR Fajitas au poulet	SOIR Soupe de pommes de terre à la...	SOIR Bo Kho (ragoût de bœuf brais...	SOIR Flocons d'avoine aux dattes...	SOIR Tacos Express	SOIR Courgettes farcies	SOIR Sauce bolognaise

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Morceaux de bacon de 12 onces, cou... <input type="checkbox"/> 1 livre de viande de bœuf, coupée en... <input type="checkbox"/> 1 tasse de bouillon de bœuf <input type="checkbox"/> 2 machoirons/Viande moyens <input type="checkbox"/> 1 petite échalote ou oignon, finement... <input type="checkbox"/> (Facultatif) pommes de terre bouillies...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce de poiss...	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de Chili aux oignons... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de fécule de maïs <input type="checkbox"/> 3 tasses de légumes mélangés surgel... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'oignon jaune coupé en dé... <input type="checkbox"/> 1 oignon moyen, coupé en dés <input type="checkbox"/> 1 carotte, à partir de l'extrémité épai...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> ½ à ¾ tasse de lait <input type="checkbox"/> 1/2 - 1 tasse de lait sans produits lait... <input type="checkbox"/> 1 pébè <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou ... <input type="checkbox"/> 200 ml de crème fraîche ou de crème... <input type="checkbox"/> 50-70 g de parmesan râpé	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de sauce soja <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de moutarde de Dijon <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de cumin moulu <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel casher <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîc...	<input type="checkbox"/> 2 ou 3 pommes de terre nouvelles <input type="checkbox"/> 1 grosse banane mûre congelée <input type="checkbox"/> 1 datte dénoyautée <input type="checkbox"/> 1 morceau moyen de yomi (ou écorc... <input type="checkbox"/> Fruits frais, pour servir <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1 tasse de vin rouge <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe d'eau chaude, plu... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café bombée de poudre d... <input type="checkbox"/> Glace <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de cannelle mo...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Soupe de pommes de terre à la chorizo - twist espagnol

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
35 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~11 EUR

Ingrédients

- ✓ 750 g de pommes de terre farineuses
- ✓ 250 g de chorizo
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile végétale (si n...)
- ✓ 1 poivron vert

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