



SEM. 18
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

38

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 Madeleines	MATIN Rôti à la cuillère rôti lentement	MATIN Sandwich club	MATIN Salade niçoise	MATIN Curry de poulet	MATIN Poulet Basquaise	MATIN Filets de poisson croustillants...
MIDI Curry de porc au lait de coco à l...	MIDI Mbongo (Tchobi)	MIDI Rôti de porc	MIDI Lasagnes maison	MIDI Ragù de porcini	MIDI Entrecôte à la poêle	MIDI Casse-Noisette
SOIR Petits pains baguette faits maison	SOIR Quesadillas	SOIR Tarte aux poireaux	SOIR Smoothie au gâteau de carottes	SOIR Poulet aux boulettes à l'américaine	SOIR Ouzbek Plov	SOIR Tarte Tatin aux carottes caramélisé...

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Une entrecôte d'une livre, d'environ 1... <input type="checkbox"/> 2-4 tomates mûres, hachées ou mixées <input type="checkbox"/> 1 poulet entier, environ 4 livres, coup... <input type="checkbox"/> 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2... <input type="checkbox"/> 3 brins de persil plat, finement hachés <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, finement hachées	<input type="checkbox"/> 3/4 de cuillère à café de sauce de poi... <input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g)	<input type="checkbox"/> 1½ cuillère à soupe de concentré de ... <input type="checkbox"/> Gousses d'ail écrasées (facultatif) <input type="checkbox"/> 2 livres de petites carottes (environ 6... <input type="checkbox"/> 2 poivrons rouges, coupés en fines tr... <input type="checkbox"/> 2 poivrons verts, coupés en fines tran... <input type="checkbox"/> 1 oignon, coupé en fines tranches
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> Here's your text with an emoji added ... <input type="checkbox"/> Sure! Here's your text with an emoji ... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre <input type="checkbox"/> 1/2 - 1 tasse de lait sans produits lait...	<input type="checkbox"/> Sel fin et poivre noir. <input type="checkbox"/> ¼ tasse d'huile d'olive, plus pour servir <input type="checkbox"/> Environ 9 onces/250 grammes de nid... <input type="checkbox"/> Sel fin <input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement moulu <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile neutre, com...	<input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de jus d'orange frais <input type="checkbox"/> ½ tasse de schnaps de pêche <input type="checkbox"/> 1 contenant de 32 onces de punch a... <input type="checkbox"/> 1 grosse banane mûre congelée <input type="checkbox"/> 1 datte dénoyautée <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Eau bouillante, pour faire tremper les... <input type="checkbox"/> Thym frais, romarin et/ou sauge (facu... <input type="checkbox"/> Un petit morceau de gingembre (envi... <input type="checkbox"/> Quelques brins de persil ou de corian... <input type="checkbox"/> Njangsa (noix africaines), environ 10-... <input type="checkbox"/> 1 (4 pouces) morceau de gingembre f...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Curry de porc au lait de coco à la mijoteuse

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
240 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Long

BUDGET
~8 EUR

Ingrédients

- ✓ 700 g de porc en morceaux
- ✓ 400 ml de lait de coco
- ✓ 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