



EDITION HEBDOMADAIRE

COOKHUP MENU

Votre semaine déjà organisée

SEM. 18
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

33

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Quiche lorraine	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Salade Lyonnaise	MATIN Pain perdu	MATIN Crêpes	MATIN Tarte aux bretzels et aux fraises
MIDI Raclette	MIDI Croque-monsieur	MIDI Tartines beurre-confiture	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Omelette aux fines herbes	MIDI Salade niçoise
SOIR Crêpes	SOIR Soupe de légumes maison	SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR Jambon-coquillettes	SOIR Steak-frites	SOIR Mousse au chocolat	SOIR Escalope de dinde à la crème et...

Liste de courses

Aperçu — 33 articles au total

VIANDES 6 ARTICLES ✓	POISSONS 1 ARTICLES ✓	LÉGUMES 6 ARTICLES ✓
PRODUITS FRAIS 6 ARTICLES ✓	ÉPICERIE 6 ARTICLES ✓	FRUITS 2 ARTICLES ✓
AUTRES 6 ARTICLES ✓		

Passez de 2h à 45min de courses cette semaine

7 jours Premium pour 1€ — puis 9€/mois, annulable à tout moment



Débloquer pour 1€

Vos recettes de la semaine

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

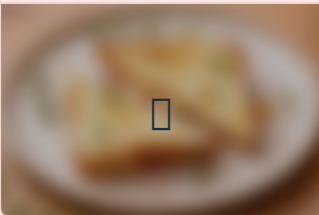
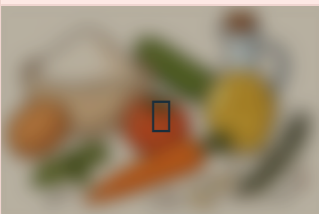
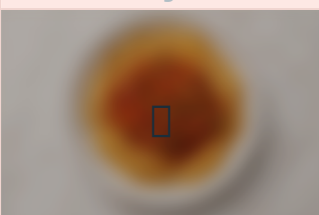
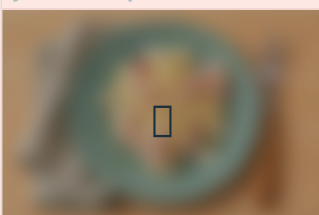

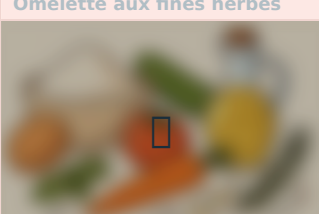
Recettes verrouillées — Débloquer pour 1€

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

MIDI

SOIR

LUNDI	Raclette  20 min	Crêpes  30 min
MARDI	Croque-monsieur  25 min	Soupe de légumes maison  35 min
MERCREDI	Tartines beurre-confiture  5 min	Gratin de pâtes au jambon  30 min
JEUDI	Pâtes à la bolognaise  45 min	Jambon-coquillettes  15 min
VENDREDI	Soupe de pommes de terre toute simple  35 min	Steak-frites  30 min
SAMEDI	Omelette aux fines herbes  10 min	Mousse au chocolat  20 min
	Salade niçoise 	Escalope de dinde à la crème et champignons 

Débloquez les 14 recettes complètes + liste de courses

Crêpes

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
15 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~13 EUR

Ingrédients

- ✓ 4 gros œufs
- ✓ 1 1/4 tasse de lait
- ✓ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ✓ Pincée de sel
- ✓ 1 tasse de farine tout usage

+ 1 autres ingrédients en accès Premium...

Préparation

- 1 Casser les œufs dans un bol moyen et ajouter 1/2 tasse de lait, le sucre et le sel en fouettant jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Incorporer la farine en fouettant jusqu'à ce que ...
- 2 Faire chauffer une crêpière de 7 pouces à feu moyen et la badigeonner de beurre fondu. Verser 3 cuillères à soupe de pâte à crêpes dans la poêle et tourner immédiatement la...

[Débloquez la recette complète](#)

Recettes guidées · Photos HD · Étapes détaillées · Astuces de chef



Débloquez la recette complète + 20 autres recettes

7 jours pour tester · 1€ · Annulable en 1 clic

Débloquer pour 1€ →

Votre semaine de repas, déjà organisée.

Chaque lundi.

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

Planificateur de menus

Adaptez chaque repas à vos goûts, vos allergies et votre budget — en 30 secondes sur...

02

Bibliothèque de menus

Toutes les éditions passées disponibles en accès libre sur [cookhup.com/planning-...](https://www.cookhup.com/planning-...)

03

Magazine chaque lundi

Un nouveau magazine dans votre boîte mail chaque lundi matin — 21 repas planifiés, liste de courses...

Votre semaine de repas, déjà organisée.

21 repas organisés · Liste de courses prête · Zéro stress

Passez de 2h à 45min de courses. Testez 7 jours pour 1€.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic depuis votre compte.



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com

