



SEM. 19
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

35

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 Quiche lorraine	MATIN Tarte aux bretzels et aux fraises	MATIN Pain perdu classique	MATIN Pains briochés	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Petits pains baguette faits maison	MATIN Crêpes
MIDI Raclette	MIDI Gâteau au yaourt	MIDI Salade niçoise	MIDI Pâtes au saumon et crème	MIDI Gratin de pâtes au jambon	MIDI Pizza maison	MIDI Mousse au chocolat
SOIR Steak-frites	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Jambon-coquillettes	SOIR Gratin de courgettes	SOIR Soupe de légumes maison	SOIR Soupe de légumes maison	SOIR Omelette aux fines herbes

Liste de courses

Aperçu — liste complète disponible en Premium

VIANDES 6 ARTICLES ✓	POISSONS 2 ARTICLES ✓	LÉGUMES 6 ARTICLES ✓
PRODUITS FRAIS 6 ARTICLES ✓	ÉPICERIE 6 ARTICLES ✓	FRUITS 3 ARTICLES ✓
AUTRES 6 ARTICLES ✓		

35 ingrédients complets — détail et quantités précises disponibles avec votre accès Premium

Débloquez la liste complète + le planificateur

Quantités exactes, liste imprimable, courses optimisées



Démarrer gratuitement



Pâtes à la bolognaise

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
30 min

PERSONNES
4 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~9 EUR

Ingrédients

- ✓ 500g de spaghetti
- ✓ 400g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)

+ 5 autres ingrédients en accès Premium...

Préparation

- 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri pendant 5 minutes à feu moyen.
- 2 Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer en l'émiettant à la spatule pendant 5 minutes.

- 3
- 4

[Débloquez la recette complète + variantes Cookhup](#)

[Recettes guidées](#) · [Photos HD](#) · [Étapes détaillées](#) · [Astuces de chef](#)



[Débloquez la recette complète + variantes Cookhup](#)

[Recettes guidées](#) · [QR codes](#) · [Photos HD](#) · [Étapes détaillées](#)

[Accéder au Premium →](#)

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

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt dans votre boîte mail.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, liste complète, photos HD et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, votre budget et votre rythme de vie.

Votre semaine de repas, déjà organisée.

21 repas organisés · Liste de courses prête · Zéro stress

Goûts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie. Essai gratuit 14 jours.

[Démarrer gratuitement](#)



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com