



SEM. 20
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

38

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 La limonade classique	MATIN Madeleines	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN La limonade classique	MATIN Omelette aux pommes de terre	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Madeleines
MIDI Pâtes au saumon crémeuses	MIDI Flocons d'avoine aux dattes...	MIDI Sukuma Wiki (feuilles de chou verte...	MIDI Pâtes au saumon crémeuses	MIDI Salade Lyonnaise	MIDI Soupe de lentilles et de tomates	MIDI Coq au vin
SOIR Fajitas au poulet	SOIR Moelleux au chocolat	SOIR Pâtes en coquillage à la sauce...	SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR Haricots verts turcs mijotés à...	SOIR Steak haché purée	SOIR Gratin savoyard

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 6 ARTICLES ✓
AUTRES 6 ARTICLES ✓		

38 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 au saumon crémeuses

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
15 min

PERSONNES
2 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~12 EUR

Ingrédients

- ✓ Sel casher
- ✓ 5 ou 6 onces de pâtes séchées et façon...
- ✓ 5 onces de saumon en conserve de bon...
- ✓ 1/2 tasse de yaourt nature à la grecque...
- ✓ 1/2 petit oignon, haché grossièrement

+ 3 autres ingrédients en accès Premium...

Préparation

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition à feu moyen-vif. Ajouter une généreuse pincée de sel et les pâtes (selon le goût) ; cuire selon les instructions de l'emballage, puis...
- 2 Pendant ce temps, mélanger le saumon en conserve égoutté, le yaourt, l'oignon et le zeste et le jus de citron dans un robot de cuisine (mini, si vous en avez un) ; réduire...
- 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