



SEM. 20
Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

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 La limonade classique	MATIN Madeleines	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Pâtes au saumon crémeuses	MIDI Flocons d'avoine aux dattes...	MIDI Sukuma Wiki (feuilles de chou verte...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Fajitas au poulet	SOIR Moelleux au chocolat	SOIR Pâtes en coquillage à la sauce...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 1/2 petit oignon, haché grossièrement <input type="checkbox"/> Persil haché, pour servir <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail finement hachées <input type="checkbox"/> 400g de blancs de poulet en lanières	<input type="checkbox"/> 140 g de saumon en conserve égoutté <input type="checkbox"/> 1 livre (450 g) de feuilles de chou ver...	<input type="checkbox"/> 1/2 oignon jaune moyen (4 onces ; 1... <input type="checkbox"/> 2 tomates italiennes (environ 8 onces... <input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou... <input type="checkbox"/> 1 grosse tomate <input type="checkbox"/> 1/4 de concombre anglais (ou 1 conc...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 120 g de yaourt grec nature entier <input type="checkbox"/> 8 œufs <input type="checkbox"/> 1 tasse de fromage ricotta <input type="checkbox"/> eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre ... <input type="checkbox"/> 70 g (3oz/ 1/2 cup) de beurre non salé <input type="checkbox"/> 1 tasse plus 2 cuillères à soupe/255 g...	<input type="checkbox"/> Sel casher <input type="checkbox"/> 150 à 170 g de pâtes sèches <input type="checkbox"/> 2/3 tasse de sucre granulé blanc <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile d'o... <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> sel selon le goût	<input type="checkbox"/> Zeste finement râpé et jus de 1/2 citr... <input type="checkbox"/> 8 citrons, plus 1 citron finement tranc... <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals... <input type="checkbox"/> Fruits frais, pour servir <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Pincée de flocons de piment rouge br... <input type="checkbox"/> 1,1 litre d'eau <input type="checkbox"/> glaçons pour le service <input type="checkbox"/> 1 morceau de gingembre frais pelé (1... <input type="checkbox"/> 180 g (6oz) de chocolat noir, doux-a... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

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

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Vous gagnez 2h en semaine et vos enfants mangent chaud chaque soir.



Samedi — Les courses

Faites vos courses avec la liste incluse dans ce magazine. Organisée par rayon, elle vous permet de faire le tour du supermarché en 30 minutes maximum. Achetez uniquement ce qui est listé — pas de superflu, pas de gaspillage.



Dimanche — La préparation

Consacrez 1h à préparer les bases : une sauce tomate, des légumes découpés, une protéine marinée. Ce petit investissement du dimanche vous fait gagner plus de 2h en semaine et vous permet de manger chaud chaque soir sans effort.



En semaine — L'assemblage

Suivez le planning jour par jour sans vous poser de questions. Le mercredi soir, prévoyez toujours quelque chose de simple — c'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile ce soir-là, c'est une semaine entière réussie.

Astuces anti-gaspi

→ Le poulet du lundi devient le hachis du mercredi

→ Doublez la sauce tomate et congelez la moitié

→ Les légumes rôtis passent dans tous les plats

→ Le pain rassis devient de la chapelure maison

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~65€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Pâtes au saumon crémeuses

INGRÉDIENTS

- ✓ Sel casher
- ✓ 150 à 170 g de pâtes sèches
- ✓ 140 g de saumon en conserve égoutté
- ✓ 120 g de yaourt grec nature entier
- ✓ 1/2 petit oignon, haché grossièrement

PRÉPARATION

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition à feu moyen-vif. Ajouter une généreuse pincée de s...
- 2 Pendant ce temps, mélanger le saumon en conserve égoutté, le yaourt, l'oignon et le zes...
- 3 Ajouter aux pâtes égouttées, avec la pincée de flocons de piment rouge broyés, en remuant...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

Fajitas au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de blancs de poulet en lanières
- ✓ 2 poivrons en lanières
- ✓ 1 oignon en lanières
- ✓ Jus d'un citron vert
- ✓ 2 cuillères à café de cumin

PRÉPARATION

- 1 Marinez le poulet dans citron, cumin, paprika. Saisissez à feu vif 5 min. Ajoutez poivrons et...
- 2 Servez avec tortillas chaudes et garnitures. Chacun compose le sien.

27 min



Scanner pour la recette complète



3

Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ✓ 4 dattes Medjool, dénoyautées et coup...
- ✓ 1¼ tasse de lait (le lait végétal convie...
- ✓ ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ✓ ¼ cuillère à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- 1 Dans une petite casserole à feu moyen, faire fondre le beurre et cuire, en remuant de temp...
- 2 Ajouter les dattes et ½ tasse d'eau et cuire, sans interruption, jusqu'à ce que les dattes...
- 3 Ajouter le lait, les flocons d'avoine, la vanille et la cannelle, et mélanger. Porter à ébullition et...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Pâtes au saumon crémeuses   30 min	Fajitas au poulet   27 min
MARDI	Flocons d'avoine aux dattes glacées et au beurre brun   15 min	Moelleux au chocolat   33 min
MERCREDI	Sukuma Wiki (feuilles de chou vertes sautées au Kenya a...   30 min	Pâtes en coquillage à la sauce tomate légère et onctueuse   35 min
JEUDI	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
VENDREDI	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
SAMEDI	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
DIMANCHE	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -

Débloquez les 14 recettes complètes + liste de courses

Ingrédients, étapes, photos HD — tout ce qu'il faut pour cuisiner sans stress
7 jours pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Débloquer pour 1€ →

Notes de la semaine

Vos impressions, idées et ajustements pour la semaine prochaine

RECETTES TESTÉES CETTE SEMAINE

1

2

3

NOTES LIBRES — IDÉES, SUBSTITUTIONS, RETOURS DE LA FAMILLE

CONSEIL PREMIUM DE LA SEMAINE

Notez une seule chose à améliorer par semaine. Pas toute la liste — juste une. C'est comme ça qu'on progresse sans se décourager.

Et si chaque lundi commençait comme ça ?

Votre semaine sans stress commence ici

VOUS VENEZ DE VIVRE UNE SEMAINE COOKHUP

Menu prêt. Liste de courses faite. Recettes guidées. Vous avez gagné du temps, évité le stress du "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" et mangé mieux.

C'EST ÇA COOKHUP CHAQUE SEMAINE.

Un nouveau menu chaque lundi

Adapté à votre profil · Recettes de saison · Jamais les mêmes

Votre liste de courses prête

Organisée par rayon · 30 minutes max en magasin · Zéro oubli

Rappels WhatsApp avant le dîner

"Ce soir : Curry de poulet — 45 min" · Plus jamais d'imprévu

Zéro charge mentale

Tout est décidé · Vous cuisinez, vous ne cherchez plus

Continuez avec Cookhup

Nouveau menu chaque semaine · Liste de courses · WhatsApp

Votre semaine d'essai gratuite se termine bientôt.
Continuez pour **1€ la semaine prochaine**, puis 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com