



SEM. 21

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 Ketchup maison	MATIN Le brick à la viande hachée au Airfryer	MATIN Pain perdu	MATIN Crêpes	MATIN Pizza margherita italienne	MATIN Pain perdu classique	MATIN Œufs brouillés
MIDI Mousse au chocolat	MIDI Jambon-coquillettes	MIDI Raclette	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Pizza maison	MIDI Steak-frites	MIDI Spaghetti Carbonara
SOIR Salade niçoise	SOIR Gâteau au yaourt	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Soupe de pommes de terre toute...	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Saumon en papillote	SOIR Omelette aux fines herbes

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 ✓		







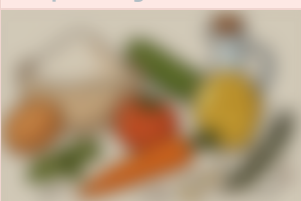
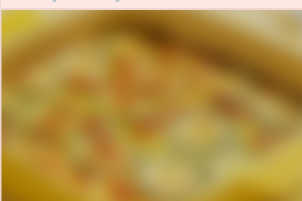


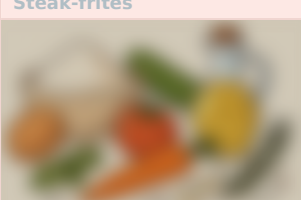


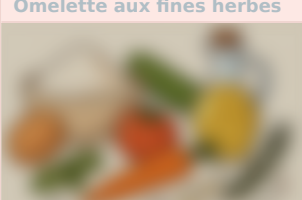
Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

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

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Mousse au chocolat  20 min	Salade niçoise  25 min
MARDI	Jambon-coquillettes  15 min	Gâteau au yaourt  45 min
MERCREDI	Raclette  20 min	Escalope de dinde à la crème et champignons  25 min
JEUDI	Soupe de légumes maison  40 min	Soupe de pommes de terre toute simple  35 min
VENDREDI	Pizza maison  32 min	Pâtes à la bolognaise  45 min
SAMEDI	Steak-frites  30 min	Saumon en papillote  30 min
DIMANCHE	Spaghetti Carbonara  30 min	Omelette aux fines herbes  10 min

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€ →

Mousse au chocolat

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
5 min

PERSONNES
6 pers.

DIFFICULTÉ
Facile

BUDGET
~16 EUR

Ingrédients

- ✓ 200g de chocolat noir (70%)
- ✓ 6 œufs (blancs et jaunes séparés)
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 30g de sucre (facultatif)

Préparation

- 1 Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Laissez tiédir. Ajoutez les jaunes d'œufs un par un en mélangeant.
- 2 Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et le sucre.

3

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 · 21 repas planifiés · Liste de courses incluse

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

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.