



**SEM. 21**

Menu Famille  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

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
<b>MATIN</b> Quiche thon-tomate	<b>MATIN</b> Bacon croustillant au four	<b>MATIN</b> Biscuits classiques au beurre de...	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Filets de poisson croustillan...	<b>MIDI</b> Tartines beurre-confiture	<b>MIDI</b> Wok de poulet aux légumes	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Lasagnes végétarienne	<b>SOIR</b> Burger maison	<b>SOIR</b> Soupe de poulet maison...	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 8 à 12 tranches de bacon <input type="checkbox"/> 1 poulet entier (environ 1,5-2 kg) ou ... <input type="checkbox"/> 400g de blancs de poulet en lanières <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée de boeuf <input type="checkbox"/> 4 filets de poisson blanc <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail hachée	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon égouttée (200g)	<input type="checkbox"/> 3 carottes, coupées en rondelles <input type="checkbox"/> 3 branches de céleri, coupées <input type="checkbox"/> 1 gros oignon, coupé en deux <input type="checkbox"/> 2 à 3 gousses d'ail écrasées <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge en lanières <input type="checkbox"/> 1 courgette en bâtonnets
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 1 gros œuf <input type="checkbox"/> 3/4 de tasse (166 grammes) de beurr... <input type="checkbox"/> Beurre demi-sel <input type="checkbox"/> 250g de ricotta <input type="checkbox"/> 40g de beurre <input type="checkbox"/> 50 cl de lait	<input type="checkbox"/> 1/2 tasse (100 grammes) de sucre cri... <input type="checkbox"/> 1 1/2 tasse (187 grammes) de farine ... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> (Option) Poivre noir moulu <input type="checkbox"/> (Option) Sirop d'érable ou miel pour ... <input type="checkbox"/> Sel et poivre	<input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 citron
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1/3 tasse (65 grammes) de shortenin... <input type="checkbox"/> 1/2 tasse (110 grammes) de cassona... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café d'extrait de vanille <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> Eau (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 feuille de laurier		

**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



## Filets de poisson croustillants au four

### INGRÉDIENTS

- ✓ 4 filets de poisson blanc
- ✓ 80 g de chapelure
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail hachée
- ✓ 1 cuillère à café d'herbes séchées

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- 2 Mélanger la chapelure avec l'ail haché, les herbes, le sel et le poivre dans un bol.
- 3 Badigeonner les filets de poisson avec un peu d'huile d'olive puis les enrober de chapelure.



Scanner pour la recette complète



## Lasagnes végétariennes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 12 feuilles de lasagnes
- ✓ 300g d'épinards frais
- ✓ 2 courgettes en dés
- ✓ 250g de ricotta
- ✓ 40g de beurre

### PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les épinards et les courgettes dans un peu d'huile 5 minutes. Réservez.
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis le lait. Assaisonnez de muscade, sel et poivre.
- 3 Alternez dans un plat : béchamel, lasagnes, légumes, ricotta. Terminez par béchamel et...



Scanner pour la recette complète



## Tartines beurre-confiture

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 baguette fraîche
- ✓ Beurre demi-sel
- ✓ Confiture au choix (fraise, abricot, fra...)

### PRÉPARATION

- 1 Coupez la baguette en tranches. Grillez-les légèrement au grille-pain si vous le souhaitez.
- 2 Étalez une couche de beurre demi-sel puis une couche de confiture. Dégustez avec un café, t...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p><b>Filets de poisson croustillants au four</b></p>   <p>30 min</p>	<p><b>Lasagnes végétariennes</b></p>   <p>65 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Tartines beurre-confiture</b></p>   <p>5 min</p>	<p><b>Burger maison</b></p>   <p>25 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Wok de poulet aux légumes</b></p>   <p>18 min</p>	<p><b>Soupe de poulet maison traditionnelle</b></p>   <p>80 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>

**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](http://www.cookhup.com)