



SEM. 22
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

34

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 Crêpes	MATIN Tartines beurre- confiture	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Pizza maison	MIDI Tartines beurre- confiture	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR Salade niçoise	SOIR Crêpes	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi • Mardi • Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 3½ onces de guanciale (voir recette),... <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 200 g de viande hachée (bœuf ou ag... <input type="checkbox"/> 1 petit oignon haché finement <input type="checkbox"/> Persil frais haché <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune <input type="checkbox"/> (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maï... <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail écrasée <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de concentré de t...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de p... <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ...	<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 12 onces de spaghetti (environ ¾ de ... <input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de ... <input type="checkbox"/> 4 feuilles de brick <input type="checkbox"/> 5 grammes de levure sèche <input type="checkbox"/> 340 millilitres d'eau tiède		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours • 1€ aujourd'hui • Puis 9€/mois • Annulable en 1 clic

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	Pizza maison   32 min	Gratin de pâtes au jambon   30 min
MARDI	Tartines beurre-confiture   5 min	Salade niçoise   25 min
MERCREDI	Pâtes à la bolognaise   45 min	Crêpes   30 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€ →

Pizza maison

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
20 min

CUISISON
12 min

PERSONNES
2 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~11 EUR

Ingrédients

- ✓ 300g de farine
- ✓ 18 cl d'eau tiède
- ✓ 1 sachet de levure boulangère
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel

+ 3 autres ingrédients en accès Premium...

Préparation

- 1 Diluez la levure dans l'eau tiède. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau et l'huile. Pétrissez 10 minutes. Laissez lever 1 heure sous un torchon.
- 2 Étalez la pâte finement sur une plaque farinée. Étalez la sauce tomate, la mozzarella en tranches et vos garnitures.

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.