



**SEM. 22**

Menu Famille  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**32**

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> Sandwichs de steak de bison mariné	<b>MATIN</b> Lassi aux fraises	<b>MATIN</b> Curry de poulet	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Entrecôte à la poêle	<b>MIDI</b> Tarte salée au fromage	<b>MIDI</b> Macarons français	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Pizza maison	<b>SOIR</b> Pizza maison	<b>SOIR</b> Clafoutis aux cerises	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 450 g d'entrecôte, environ 4 cm d'ép... <input type="checkbox"/> Garniture au choix (jambon, champig... <input type="checkbox"/> 600g de blancs de poulet en morceaux <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 450 g de steak de bison	<input type="checkbox"/> Gousses d'ail écrasées (facultatif) <input type="checkbox"/> 200g de sauce tomate <input type="checkbox"/> 1 poivron en morceaux <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail émincées <input type="checkbox"/> 1 tomate en tranches <input type="checkbox"/> Quelques feuilles de laitue	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 7 blancs d'œufs moyens, à températ... <input type="checkbox"/> 5 blancs d'œufs <input type="checkbox"/> 450 g de beurre doux, à température... <input type="checkbox"/> 2 tasses de yaourt nature au lait enti... <input type="checkbox"/> 200g de mozzarella
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Sel fin <input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement moulu <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile neutre, com... <input type="checkbox"/> Sel marin en flocons, pour servir <input type="checkbox"/> 227 g de sucre glace <input type="checkbox"/> ¼ cuillère à café de sel fin	<input type="checkbox"/> 1½ tasse/environ 8 onces de fraises ... <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert	<input type="checkbox"/> Thym frais, romarin et/ou sauge (facu... <input type="checkbox"/> 192 g de poudre d'amandes blanchies <input type="checkbox"/> 160 ml d'eau <input type="checkbox"/> 240 ml d'eau <input type="checkbox"/> 1 gousse de vanille (ou 2 cuillères à c... <input type="checkbox"/> 4 gousses de cardamome verte, ouve...

### 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.

# 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



## Entrecôte à la poêle

### INGRÉDIENTS

- ✓ 450 g d'entrecôte, environ 4 cm d'épai...
- ✓ Sel fin
- ✓ Poivre noir fraîchement moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile neutre, com...
- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre non salé

### PRÉPARATION

- 1 Laisser reposer le steak à température ambiante pendant 30 minutes □ et jusqu'à 2...
- 2 Dans une poêle en fonte de taille moyenne (10 pouces) ou plus grande (voir Notes), chauffer ...
- 3 Ajouter le beurre et l'ail, le thym, le romarin et/ou la sauge, le cas échéant, et faire cuire, e...



Scanner pour la recette complète



## Pizza maison

### 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

### PRÉPARATION

- 1 Diluez la levure dans l'eau tiède. Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau et l'huile. Pétriss...
- 2 Étalez la pâte finement sur une plaque farinée. Étalez la sauce tomate, la mozzarella en...
- 3 Enfourez à la température la plus haute (240-250°C) pendant 10-12 minutes sur une plaqu...



Scanner pour la recette complète



## Tarte salée au fromage

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 20 cl de crème
- ✓ 80g d'emmental râpé
- ✓ 80g de comté râpé

### PRÉPARATION

- 1 Piquez la pâte. Mélangez oeufs, crème et les trois fromages. Versez sur la pâte. Enfourez ...



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>Entrecôte à la poêle</b></p>  <p>50 min</p>	<p><b>Pizza maison</b></p>  <p>32 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Tarte salée au fromage</b></p>  <p>40 min</p>	<p><b>Pizza maison</b></p>  <p>32 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Macarons français</b></p>  <p>120 min</p>	<p><b>Clafoutis aux cerises</b></p>  <p>45 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)