



SEM. 23

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
MATIN Pain perdu classique	MATIN Crêpes sucrées	MATIN Pain perdu classique	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Sauce bolognaise	MIDI Biscuits végétaliens au beurre ...	MIDI Cajun Spaghetti	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Poulet Basquaise	SOIR Clafoutis aux cerises	SOIR Steak saisi et rôti lentement	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 900 g de faux-filet, d'au moins 2,5 c... <input type="checkbox"/> 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coup... <input type="checkbox"/> 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2... <input type="checkbox"/> 3 brins de persil plat, finement hachés <input type="checkbox"/> 500 g de bœuf haché (idéalement 15... <input type="checkbox"/> 1 oignon moyen, finement haché	<input type="checkbox"/> 2 poivrons rouges, coupés en fines tr... <input type="checkbox"/> 2 poivrons verts, coupés en fines tran... <input type="checkbox"/> 1 oignon, coupé en fines tranches <input type="checkbox"/> 450 g de tomates italiennes en conse... <input type="checkbox"/> 1 carotte, coupée en très petits dés <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, écrasées	<input type="checkbox"/> 2 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse(s) de lait entier <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre <input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 tasse de lait (entier ou 2%)
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 2/3 tasse(s) de farine tout usage <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de sucre glace, pl... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe d'huile végétale <input type="checkbox"/> Sel casher <input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement moulu	<input type="checkbox"/> confiture d'airelles rouges, pour servir <input type="checkbox"/> baies fraîches, pour servir <input type="checkbox"/> 1 ou 2 citrons, coupés en deux	<input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille ... <input type="checkbox"/> 2 ou 3 branches de romarin coupées ... <input type="checkbox"/> 120 ml de vin blanc <input type="checkbox"/> 120 ml d'eau <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de bicarbonate de so... <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de noix de mus...

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



1

Sauce bolognaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 500 g de bœuf haché (idéalement 15 ...
- ✓ 1 oignon moyen, finement haché
- ✓ 1 carotte, coupée en très petits dés
- ✓ 1 branche de céleri, finement hachée
- ✓ 2 gousses d'ail, écrasées

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, la carott...
- 2 Incorporer le bœuf haché. Bien émietter à la cuillère et faire cuire jusqu'à légère coloration.
- 3 Verser le vin rouge, laisser réduire presque complètement (2-3 min).



Scanner pour la recette complète

140 min



2

Poulet Basquaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé...
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espellette. Faire chauffer l'huile...
- 2 Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le b...
- 3 Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle...



Scanner pour la recette complète

70 min



3

Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes

INGRÉDIENTS

- ✓ 3/4 de tasse de farine de blé entier
- ✓ 3/4 de tasse de farine tout usage
- ✓ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1/4 de cuillère à café de noix de musca...
- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- 1 Placer les grilles dans le tiers supérieur et le tiers inférieur du four ; préchauffer à 176°C...
- 2 Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine de blé entier, la farine tout usage, le...
- 3 Façonner la pâte en 20 boules (environ 2 cuillères à soupe chacune) ; disposer les boul...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

<p>LUNDI</p>	<p>Sauce bolognaise</p>   <p>140 min</p>	<p>Poulet Basquaise</p>   <p>70 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Biscuits végétaliens au beurre de cacahuètes</p>   <p>65 min</p>	<p>Clafoutis aux cerises</p>   <p>45 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Cajun Spaghetti</p>   <p>40 min</p>	<p>Steak saisi et rôti lentement</p>   <p>40 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</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