



SEM. 24
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

36

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 Pain perdu	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Tartines beurre- confiture	MIDI Soupe de légumes maison	MIDI Pâtes à la bolognaise	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR Crêpes	SOIR Mousse au chocolat	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 1 oignon rouge, grossièrement haché <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri hachée <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-... <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc	<input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> Pommes de terre coupées en cubes d... <input type="checkbox"/> 6 onces de concentré de tomates <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café d'ail en poudre (pas ... <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"/> 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"/> 60 g de beurre très froid, coupé en p... <input type="checkbox"/> 180 ml de lait froid (ou lait fermenté ... <input type="checkbox"/> Parmesan râpé pour servir	<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"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus s... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de poivre noir fraîch...	<input type="checkbox"/> Pommes coupées en cubes de 1 cm <input type="checkbox"/> 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor... <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> ½ de cuillère à café de cannelle moul... <input type="checkbox"/> ¼ tasse d'eau, plus si nécessaire <input type="checkbox"/> 1 feuille de laurier <input type="checkbox"/> 1 pincée de muscade <input type="checkbox"/> 1 litre d'eau <input type="checkbox"/> Muscade		

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

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...

5 min



Scanner pour la recette complète



2

Gratin de pâtes au jambon

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de pâtes (penne ou macaroni)
- ✓ 200g de jambon blanc en dés
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 40 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez-les.
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait progressivement. Assaisonnez de muscad...
- 3 Mélangez les pâtes, le jambon et la béchamel. Versez dans un plat, parsemez du reste de...

30 min



Scanner pour la recette complète



3

Soupe de légumes maison

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poireaux
- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 pommes de terre
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 oignon

PRÉPARATION

- 1 Épluchez et coupez en morceaux les poireaux, carottes, pommes de terre, courgette et oignon.
- 2 Faites revenir l'oignon dans le beurre. Ajoutez tous les légumes, couvrez d'eau et laissez cuir...
- 3 Mixez au blender ou au mixeur plongeant. Ajoutez une noix de beurre ou de crème. Serv...



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>Tartines beurre-confiture</p>   <p>5 min</p>	<p>Gratin de pâtes au jambon</p>   <p>30 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Soupe de légumes maison</p>   <p>40 min</p>	<p>Crêpes</p>   <p>30 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Pâtes à la bolognaise</p>   <p>45 min</p>	<p>Mousse au chocolat</p>   <p>20 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