



SEM. 24

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

33

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 Café au tahini	MATIN Crêpes salées	MATIN Croque Monsieur	MATIN Tacos Express	MATIN Pain perdu	MATIN	MATIN
MIDI Pâtes au pesto	MIDI Milkshake à la tarte à la citrouille	MIDI Recette traditionnelle du cassoul...	MIDI Penne arrabiata	MIDI Oignons Caramélisés	MIDI	MIDI
SOIR Quiche lorraine	SOIR Salade composée	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR Moqueca de camarão - ragoût de...	SOIR Lentilles au beurre brun	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	ÉPICERIE
☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux	☐ 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (...)	☐ Sel
☐ 200 g de lardons fumés	☐ 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées	☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
☐ 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet non salé, fait ma...	☐ 1 gros oignon (12 onces ; 340 g), coupé en petits dés (...)	☐ 340 g de spaghetti
☐ 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse de canard (facul...	☐ 1 carotte moyenne (4 onces;113 g), non pelée et coupée ...	☐ 1/2 cuillère à café de cumin moulu
☐ 8 onces (227 g) de porc salé, coupé en cubes de 3/4 de ...	☐ 2 côtes de céleri (6 1/2 onces ; 188 g), coupées en tr...	☐ 1/4 c. à café de sel fin, ajuster si besoin
☐ 8 onces (227 g) d'épaule de porc désossée, coupée en ...	☐ 1 tête d'ail entière (80 g)	☐ 1 cuillère à soupe de jaggery ou de sucre brun léger (...)
POISSONS	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées	☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante	☐ Jus d'½ citron vert
☐ 250 ml de bouillon de poisson ou de légumes	☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir	
	☐ 30 g de parmesan râpé	
	☐ Yogourt nature, pour servir (facultatif)	
	☐ ¾ tasse/180 millilitres de crème épaisse (ou de crème...	
	☐ ⅓ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait	
		AUTRES
		☐ Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
		☐ 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
		☐ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
		☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
		☐ Une pincée de cardamome moulue (facultatif)
		☐ 750 ml d'eau, plus si besoin

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 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 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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



Pâtes au pesto | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de spaghetti ou linguine
- ✓ 50g de basilic frais
- ✓ 30g de pignons de pin
- ✓ 50g de parmesan râpé
- ✓ 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

- 1 Mixez le basilic, les pignons, l'ail, le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce homogène. Salez.
- 2 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez en réservant un peu d'eau. Mélangez les pâtes au pesto hors du feu avec un peu d'eau de cuisson.



Scanner pour la recette complète



Quiche lorraine | 95 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 200 g de lardons fumés
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ✓ 20 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe ton four à 180°C (th.6).
- 2 Fais revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égoutte-les sur du papier...
- 3 Étale la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et pique le fond avec une fourchette.



Scanner pour la recette complète



Milkshake à la tarte à la citrouille | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ ¾ tasse/180 millilitres de crème épaisse (ou de crème fleurette)
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 28 onces/830 millilitres de glace à la vanille de qualité supérieure
- ✓ ⅓ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait

PRÉPARATION

- 1 Fouetter la crème dans un bol de taille moyenne jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous (fouetter dans un bol réfrigéré pour un...
- 2 Verser la crème glacée dans un mixeurblender et verser ⅓ de tasse de lait sur le dessus. Ajouter le potiron, le sirop d'érable, le...
- 3 Répartir la crème fouettée sur le dessus et saupoudrer de sucre à la cannelle. Arroser de sauce caramel, si désiré.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Pâtes au pesto



15 min

Quiche lorraine



95 min

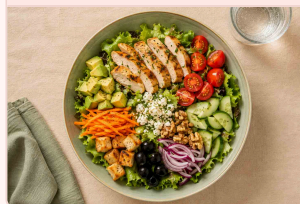
MARDI

Milkshake à la tarte à la citrouille



15 min

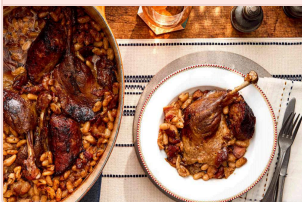
Salade composée



15 min

MERCREDI

Recette traditionnelle du cassoulet français



270 min

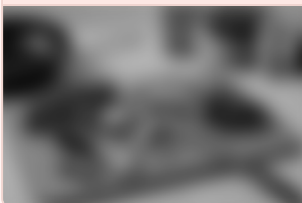
Spaghetti Carbonara



30 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

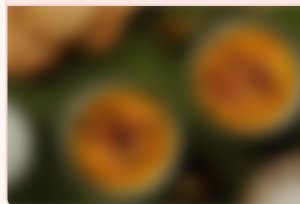
VENDREDI

Disponible en Premium



-

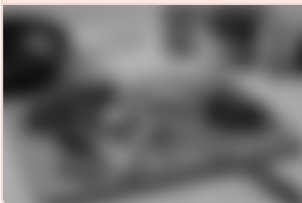
Disponible en Premium



-

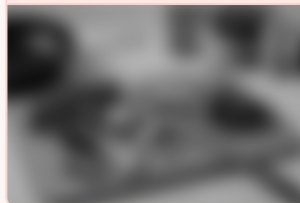
SAMEDI

Disponible en Premium



-

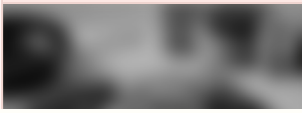
Disponible en Premium



-

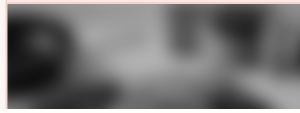
DIMANCHE

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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic