



**SEM. 25**

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
<b>MATIN</b> Tartines beurre- confiture	<b>MATIN</b> Flocons d'avoine aux dattes glacé...	<b>MATIN</b> Salade Lyonnaise	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Saumon en papillote	<b>MIDI</b> Soupe de pommes de terre toute...	<b>MIDI</b> Gâteau au yaourt	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Spaghetti Carbonara	<b>SOIR</b> Soupe de légumes maison	<b>SOIR</b> Escalope de dinde à la crème et...	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 100 g de guanciale, pancetta ou baco... <input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> Environ 1,5 kg de bon bacon ou de p... <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée ou 1 cuillère à sou... <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées	<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"/> 4 tasses de frisée déchirée ou d'autre... <input type="checkbox"/> 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de... <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g)
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp... <input type="checkbox"/> 30 g de pecorino romano râpé, plus u... <input type="checkbox"/> 30 g de parmesan râpé <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"/> 340 g de spaghetti <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"/> Fruits frais, pour servir <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra... <input type="checkbox"/> 1 citron en rondelles
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 dattes Medjool, dénoyautées et cou... <input type="checkbox"/> 3/4 tasse de flocons d'avoine à l'ancie... <input type="checkbox"/> 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 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 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



## Saumon en papillote

### INGRÉDIENTS

- ✓ 2 filets de saumon (150-200g chacun)
- ✓ 1 courgette en rondelles fines
- ✓ 1 poireau émincé
- ✓ 1 citron en rondelles
- ✓ 2 brins d'aneth frais

### PRÉPARATION

- 1 Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de...
- 2 Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre....
- 3 Enfournez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des...



Scanner pour la recette complète



## Spaghetti Carbonara

### INGRÉDIENTS

- ✓ Sel
- ✓ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à tempér...
- ✓ 30 g de pecorino romano râpé, plus un...
- ✓ 30 g de parmesan râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- 1 Placer une grande casserole d'eau légèrement salée (pas plus d'une cuillère à soupe de sel)...
- 2 Dans un bol à mélanger, fouetter les œufs, les jaunes, le pecorino et le parmesan. Assaisonn...
- 3 Faire bouillir l'eau . Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu...



Scanner pour la recette complète



## Soupe de pommes de terre toute simple

### INGRÉDIENTS

- ✓ 800 g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
- ✓ Sel et poivre

### PRÉPARATION





- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne...
- 3 Ajouter les pommes de terre dans la casserole, puis mélanger.



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<b>LUNDI</b>	<b>Saumon en papillote</b>   30 min	<b>Spaghetti Carbonara</b>   30 min
<b>MARDI</b>	<b>Soupe de pommes de terre toute simple</b>   35 min	<b>Soupe de légumes maison</b>   40 min
<b>MERCREDI</b>	<b>Gâteau au yaourt</b>   45 min	<b>Escalope de dinde à la crème et champignons</b>   25 min
<b>JEUDI</b>	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
<b>VENDREDI</b>	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
<b>SAMEDI</b>	Disponible en Premium  -	Disponible en Premium  -
<b>DIMANCHE</b>	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€ →**

# 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)