



SEM. 25

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

39

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Pain perdu	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN
MIDI Salade de riz	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Taboulé	MIDI Salade Grecque Traditionne...	MIDI	MIDI
SOIR Gratin dauphinois	SOIR Ragoût de poulet	SOIR Galette de sarrasin complètes	SOIR Quiche thon-tomate	SOIR Velouté de courgettes	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 4 tasses de bouillon de poulet ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 4 tranches de jambon blanc	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre ☐ ½ tasse de crème épaisse ☐ 4 gros œufs ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie ☐ 8 Tranches de fromage gruyère	FRUITS ☐ Quartiers de citron pour servir ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 jus de citron ☐ Jus de 2 citrons
POISSONS ☐ 300g de semoule fine ☐ 1 boîte de thon égouttée (200g) ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ ½ cuillère à café de paprika doux ☐ Sel et poivre noir ☐ 3 cuillères à soupe de farine tout usage ☐ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire	AUTRES ☐ ½ cuillère à café de sauge séchée ☐ ½ cuillère à café de thym séché ☐ ½ cuillère à café d'origan séché ☐ Persil frais pour servir ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif)
LÉGUMES ☐ 1 oignon moyen coupé en dés ☐ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (env... ☐ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 3 onces) ☐ 4 gousses d'ail, émincées ☐ 450 g de pommes de terre grenaille, coupées en quartiers ☐ 1 tasse (morceaux de 1 pouce) de haricots verts (environ ...)		

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



Salade de riz | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



Scanner pour la recette complète



Gratin dauphinois | 80 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- ✓ 40 cl de crème fraîche liquide
- ✓ 20 cl de lait entier
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 pincée de noix de muscade

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C. Frottez un plat à gratin avec les gousses d'ail coupées en deux, puis beurrez-le généreusement.
- 2 Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles fines (2-3 mm). Ne les rincez pas — l'amidon aide à lier le gratin.
- 3 Mélangez la crème et le lait avec le sel, le poivre et la muscade. Faites chauffer légèrement.



Scanner pour la recette complète



Croque Monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvrez avec le jambon et le fromage. Refermez le...



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

Salade de riz



27 min

Gratin dauphinois



80 min

MARDI

Croque Monsieur



25 min

Ragoût de poulet



60 min

MERCREDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Galette de sarrasin complètes



25 min

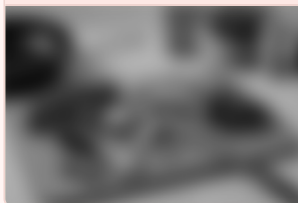
JEUDI

Disponible en Premium



-

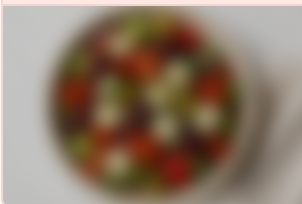
Disponible en Premium



-

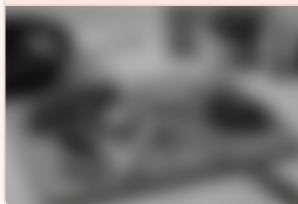
VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

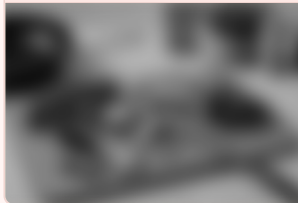
SAMEDI

Disponible en Premium



-

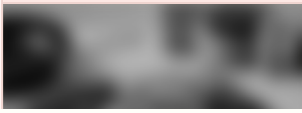
Disponible en Premium



-

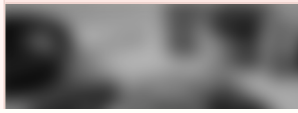
DIMANCHE

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