



SEM. 26

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

31

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Gaufres maison	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de pâtes	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Cajun Spaghetti	SOIR Poulet basquaise	SOIR Poulet à la crème	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 450 g de saucisse andouille ou saucis... <input type="checkbox"/> 3 c. à café d'ail haché <input type="checkbox"/> 375 ml de bouillon de poulet <input type="checkbox"/> 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 ... <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail hachées	<input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr... <input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou... <input type="checkbox"/> 1 grosse tomate <input type="checkbox"/> 1/4 de concombre anglais (ou 1 conc... <input type="checkbox"/> 1 tasse de poivron rouge coupé en dés <input type="checkbox"/> 3 c. à soupe de concentré de tomate	<input type="checkbox"/> 3 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère <input type="checkbox"/> 8 œufs
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... <input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> sel selon le goût <input type="checkbox"/> poivre noir fraîchement concassé, sel... <input type="checkbox"/> 450 g de spaghetti	<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals...	<input type="checkbox"/> 1/3 tasse d'échalote en dés <input type="checkbox"/> 1 c. à soupe d'assaisonnement Cajun <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de piment d'Espelette <input type="checkbox"/> 1 bouquet garni <input type="checkbox"/> 10 cl de vin blanc <input type="checkbox"/> 50g de noix

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

Croque Monsieur

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait...
- ✓ 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 couvre...

25 min



Scanner pour la recette complète



2

Cajun Spaghetti

INGRÉDIENTS

- ✓ 450 g de spaghetti
- ✓ 450 g de saucisse andouille ou sauciss...
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 tasse de poivron rouge coupé en dés
- ✓ 1/3 tasse d'échalote en dés

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. Cuire les spaghetti selon les indications du...
- 2 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter les rondell...
- 3 Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si nécessaire, puis faire revenir le poivron rouge ...

40 min



Scanner pour la recette complète



3

Salade de chèvre chaud

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain d...
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre...



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>Croque Monsieur</p>   <p>25 min</p>	<p>Cajun Spaghetti</p>   <p>40 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Salade de chèvre chaud</p>   <p>15 min</p>	<p>Poulet basquaise</p>   <p>70 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Salade de pâtes</p>   <p>25 min</p>	<p>Poulet à la crème</p>   <p>50 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