



SEM. 26

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

31

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Gaufres maison	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pains briochés	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de pâtes	MIDI Croque-madame	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI	MIDI
SOIR Cajun Spaghetti	SOIR Poulet basquaise	SOIR Poulet à la crème	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR Crêpes salées	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 450 g de saucisse andouille ou saucisse fumée, coupée e... ☐ 3 c. à café d'ail haché ☐ 375 ml de bouillon de poulet ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)	☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante ☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir ☐ 30 g de parmesan râpé ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ Beurre, quantité suffisante	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c... ☐ 1 grosse tomate ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan) ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs ☐ 1 tasse de poivron rouge coupé en dés	☐ Sel ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ☐ 340 g de spaghetti ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé	☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne ☐ 1 ½ cuillère à café de levure chimique ☐ ½ cuillère à café de bicarbonate de soude ☐ 1 cuillère à café de cannelle moulue

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



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



Cajun Spaghetti | 40 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 450 g de spaghetti
- ✓ 450 g de saucisse andouille ou saucisse fumée, coupée en rondelles
- ✓ 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 paquet jusqu'à ce qu'ils soient al dente....
- 2 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter les rondelles de saucisse et cuire 3-4 minutes, jusqu'à ce...
- 3 Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si nécessaire, puis faire revenir le poivron rouge et l'échalote 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient...



Scanner pour la recette complète



Salade de chèvre chaud | 15 min

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 de campagne grillées.
- 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 chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



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

Croque Monsieur



25 min

Cajun Spaghetti



40 min

MARDI

Salade de chèvre chaud



15 min

Poulet basquaise



70 min

MERCREDI

Salade de pâtes



25 min

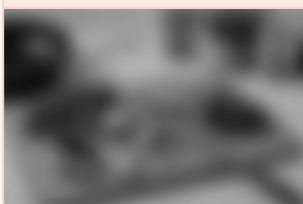
Poulet à la crème



50 min

JEUDI

Disponibles en Premium



-

Disponibles en Premium



-

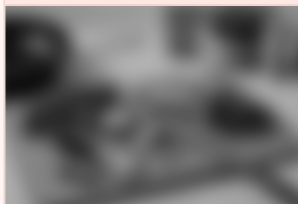
VENDREDI

Disponibles en Premium



-

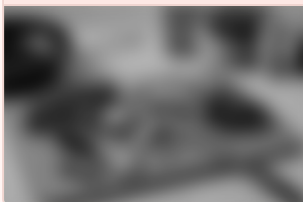
Disponibles en Premium



-

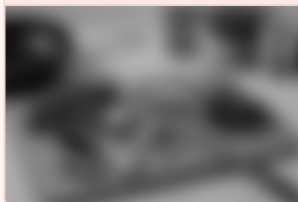
SAMEDI

Disponibles en Premium



-

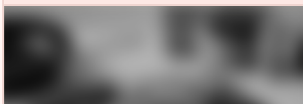
Disponibles en Premium



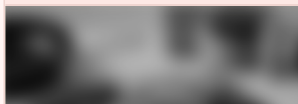
-

DIMANCHE

Disponibles en Premium



Disponibles 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