



**SEM. 27**  
Menu Famille  
Basic

**21**

REPAS PLANIFIÉS

**7**

JOURS DE MENUS

**35**

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> Salade Lyonnaise	<b>MATIN</b> Madeleines	<b>MATIN</b> Crêpes	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Gratin de courgettes	<b>MIDI</b> Gâteau au yaourt	<b>MIDI</b> Raclette	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Tartines beurre- confiture	<b>SOIR</b> Jambon- coquillettes	<b>SOIR</b> Pâtes à la bolognaise	<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"/> 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"/> 100 g de noisettes (haché) <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<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"/> 4 œufs (Taille M, température ambian... <input type="checkbox"/> 3 carottes <input type="checkbox"/> 2 pommes de terre <input type="checkbox"/> 1 Poireau
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<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"/> 3 œufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche épaisse <input type="checkbox"/> 20 cl de lait	<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"/> 1 pâte brisée <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé	<input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif) <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure instantan... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1 c. à café de levure chimique <input type="checkbox"/> 150 g de noisettes (moulu)		

### 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

## Gratin de courgettes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 4 courgettes moyennes
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 100g de gruyère râpé
- ✓ 1 gousse d'ail hachée

### PRÉPARATION

- 1 Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les revenir 5 minutes à la poêle dans l'huile d'oliv...
- 2 Battez les œufs avec la crème, l'ail, la moitié du gruyère, le sel et le poivre.
- 3 Disposez les courgettes dans un plat beurré, versez l'appareil et parsemez du reste de...

40 min



Scanner pour la recette complète



2

## Tartines beurre-confiture

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 baguette fraîche
- ✓ Beurre demi-sel
- ✓ Confiture au choix (fraise, abricot, fra...

### PRÉPARATION

- 1 Coupez la baguette en tranches. Grillez-les légèrement au grille-pain si vous le souhaitez.
- 2 Étalez une couche de beurre demi-sel puis une couche de confiture. Dégustez avec un café, t...

5 min



Scanner pour la recette complète



3

## Gâteau au yaourt

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pot de yaourt nature (125g)
- ✓ 2 pots de sucre
- ✓ 3 pots de farine
- ✓ 1/2 pot d'huile végétale
- ✓ 3 œufs

### PRÉPARATION















- 1 Versez le yaourt dans un saladier. Utilisez le pot vide pour mesurer. Ajoutez le sucre, les œufs,...
- 2 Versez dans un moule beurré et fariné. Enfourez 35 minutes à 180°C. Le gâteau est...
- 3 Laissez tiédir 10 minutes avant de démouler sur une grille.



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p><b>Gratin de courgettes</b></p>  <p>40 min</p>	<p><b>Tartines beurre-confiture</b></p>  <p>5 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Gâteau au yaourt</b></p>  <p>45 min</p>	<p><b>Jambon-coquillettes</b></p>  <p>15 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Raclette</b></p>  <p>20 min</p>	<p><b>Pâtes à la bolognaise</b></p>  <p>45 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></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](http://www.cookhup.com)