



SEM. 27

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

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 Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Œufs brouillés	MATIN Pain perdu classique	MATIN Smoothie au gâteau de carottes	MATIN Pains briochés	MATIN	MATIN
MIDI Salade composée	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Wraps au poulet	MIDI Croque- monsieur	MIDI Wraps au thon	MIDI	MIDI
SOIR Quiche lorraine	SOIR Hachis parmentier	SOIR One pot pasta	SOIR Velouté de courgettes	SOIR Burger maison	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 200 g de lardons fumés ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 500g de viande hachée de bœuf ☐ 2 gousses d'ail hachées ☐ Persil haché ☐ 4 tranches de jambon blanc	PRODUITS FRAIS ☐ 3 œufs ☐ 20 cl de crème fraîche épaisse ☐ 20 cl de lait ☐ 100 g de gruyère râpé ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)	FRUITS ☐ 1 jus de citron ☐ 1 grosse banane mûre congelée ☐ 1 dattes dénoyautée ☐ 1 banane mûre
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1 pâte brisée ☐ Sel et poivre noir ☐ 1 pincée de sel ☐ 1 cuillère à café de sucre, facultatif ☐ 8 à 10 tranches de pain, de préférence du pain rassis ... ☐ 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé	AUTRES ☐ Une pincée de muscade (facultatif) ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
LÉGUMES ☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau) ☐ 1 gousse d'ail râpée ☐ 1/2 oignon rouge, en tranches ☐ Tomates cerises, coupées en deux (une poignée) ☐ Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou... ☐ 1 petite carotte, coupée en morceaux		

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 composée | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 salade verte (laitue ou batavia)
- ✓ 2 tomates en quartiers
- ✓ 1/2 concombre en rondelles
- ✓ 2 oeufs durs
- ✓ 100 g de thon ou de poulet

PRÉPARATION

- 1 Disposez la salade, répartissez tous les ingrédients dessus. Assaisonnez de vinaigrette moutarde.



Scanner pour la recette complète



Quiche lorraine | 95 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 200 g de lardons fumés
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ✓ 20 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe ton four à 180°C (th.6).
- 2 Fais revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égoutte-les sur du papier...
- 3 Étale la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et pique le fond avec une fourchette.



Scanner pour la recette complète



Salade de poulet tzatziki | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poitrines de poulet
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- 1 Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le grill...
- 2 Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki....



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

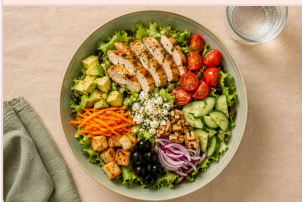
Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

MIDI

SOIR

LUNDI

Salade composée



15 min

Quiche lorraine



95 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Hachis parmentier



55 min

MERCREDI

Wraps au poulet



18 min

One pot pasta



20 min

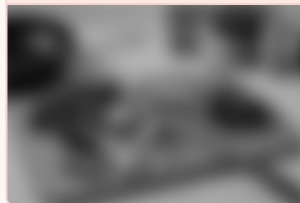
JEUDI

Disponible en Premium



-

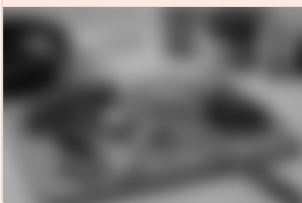
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

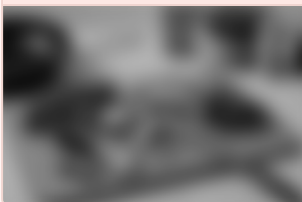
Disponible en Premium



-

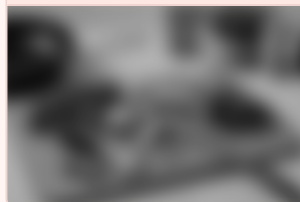
SAMEDI

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