



SEM. 28
Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

32

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Pain perdu	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Salade de pâtes	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Poulet Basquaise	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Pâtes à la sauce rose	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coup...	<input type="checkbox"/> 2 poivrons rouges, coupés en fines tr...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre
<input type="checkbox"/> 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2...	<input type="checkbox"/> 2 poivrons verts, coupés en fines tran...	<input type="checkbox"/> 1 œuf
<input type="checkbox"/> 3 brins de persil plat, finement hachés	<input type="checkbox"/> 1 oignon, coupé en fines tranches	<input type="checkbox"/> 100 ml de lait (végétal ou animal)
<input type="checkbox"/> 2 grosses gousses d'ail, finement hac...	<input type="checkbox"/> 450 g de tomates italiennes en conse...	<input type="checkbox"/> 1/2 c. à café de levure chimique
<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de persil frais haché	<input type="checkbox"/> 4 morceaux de pain de seigle multigr...	<input type="checkbox"/> Huile ou beurre pour la cuisson
<input type="checkbox"/> 1 livre de viande de bœuf hachée	<input type="checkbox"/> 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou...	<input type="checkbox"/> 8 œufs

ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<input type="checkbox"/> Sel	<input type="checkbox"/> 1 banane bien mûre	<input type="checkbox"/> 120 ml de vin blanc
<input type="checkbox"/> Poivre	<input type="checkbox"/> 4 cuillères à soupe de réduction bals...	<input type="checkbox"/> 120 ml d'eau
<input type="checkbox"/> Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...		<input type="checkbox"/> 2 échalotes moyennes, finement cou...
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive		<input type="checkbox"/> ¼ de cuillère à café de flocons de pi...
<input type="checkbox"/> Riz pilaf pour le service		<input type="checkbox"/> 75 ml (⅓ tasse) de vin rouge sec
<input type="checkbox"/> 80 g de farine (blé, avoine ou riz)		<input type="checkbox"/> 6-8 feuilles de basilic frais

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

Salade de pâtes

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farfalle ou fusilli cuits et refroidi...
- ✓ 150g de mozzarella en dés
- ✓ 200g de tomates cerises coupées
- ✓ 50g d'olives noires
- ✓ Basilic frais, roquette

PRÉPARATION

- 1 Mélangez pâtes froides, mozzarella, tomates, olives et basilic. Assaisonnez d'huile et...

25 min



Scanner pour la recette complète



2

Poulet Basquaise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé...
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Pincée de poivre de Cayenne ou de pi...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espellette. Faire chauffer l'huile...
- 2 Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le b...
- 3 Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle...

70 min



Scanner pour la recette complète



3

Quesadillas généreuses aux haricots noirs

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égout...
- ✓ 1 tasse de maïs surgelé
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ ½ tasse de coriandre fraîche, grossière...

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé...
- 2 Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur...
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elle...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Salade de pâtes   25 min	Poulet Basquaise   70 min
MARDI	Quesadillas généreuses aux haricots noirs   15 min	Les meilleures lasagnes maison   105 min
MERCREDI	Panini poulet-fromage   16 min	Pâtes à la sauce rose   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 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