



SEM. 28

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

34

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Pain perdu	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Crêpes	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN	MATIN
MIDI Salade de pâtes	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Panini poulet- fromage	MIDI Croque Monsieur	MIDI Sandwich club	MIDI	MIDI
SOIR Poulet Basquaise	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Pâtes à la sauce rose	SOIR Poulet au miel et à la moutarde ...	SOIR Poulet rôti (Recette de base)	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)	☐ 4 gros œufs	☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché	☐ 1 1/4 tasse de lait	☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce
☐ 8 tranches de jambon blanc	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...	☐ 1 banane bien mûre
☐ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux	☐ 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également...	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d...	☐ Beurre, quantité suffisante	
☐ 3 brins de persil plat, finement hachés	☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie	
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ Pommes de terre coupées en cubes de 1 cm	☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre	☐ 120 ml de vin blanc
☐ 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches	☐ Pincée de sel	☐ 120 ml d'eau
☐ 2 poivrons verts, coupés en fines tranches	☐ 1 tasse de farine tout usage	☐ 2 échalotes moyennes, finement coupées en dés
☐ 1 oignon, coupé en fines tranches	☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	☐ ¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge
☐ 450 g de tomates italiennes en conserve	☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire	☐ 75 ml (1/3 tasse) de vin rouge sec
☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille	☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, o...	☐ 6-8 feuilles de basilic frais

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 de pâtes | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de farfalle ou fusilli cuits et refroidis
- ✓ 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 balsamique.



Scanner pour la recette complète



Poulet Basquaise | 70 min

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite ou un faitout à feu...
- 2 Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le bas, et le faire dorer de ce côté uniquement,...
- 3 Transférer le poulet dans un plat. Augmenter le feu et faire bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe et réduise, environ 5 minutes...



Scanner pour la recette complète



Quesadillas généreuses aux haricots noirs | 15 min

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et...
- 2 Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le...



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 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



-

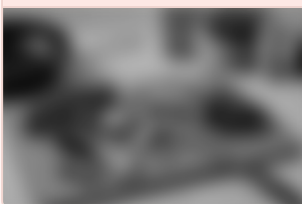
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

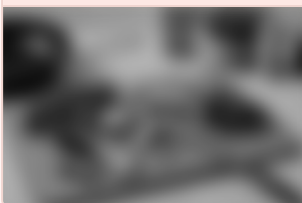
Disponible en Premium



-

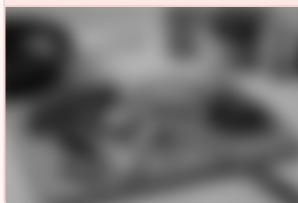
SAMEDI

Disponible en Premium



-

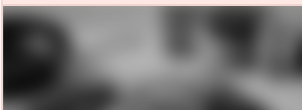
Disponible en Premium



-

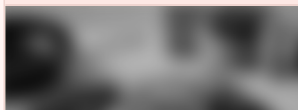
DIMANCHE

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 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