



SEM. 29

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

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
MATIN Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Wraps au poulet	MIDI Taboulé	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Poulet tikka masala	SOIR Courgettes farcies	SOIR Ouzbek Plov	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi • Mardi • Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 300g de semoule fine	☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement r...
☐ 2 livres de viande d'agneau fraîche		☐ 340 g de tomates cerises coupées en...
☐ 1 petit oignon rouge haché		☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé o...
☐ 400g de viande hachée		☐ 2 oignons moyens
☐ 1 oignon haché		☐ 5 carottes de taille moyenne
☐ 200g de poulet grillé émincé		☐ pois chiches et bulbe d'ail (facultatif)
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
☐ 450 g de tortellini au fromage	☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s...	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron fr...
☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vi...	☐ Jus de 2 citrons
☐ 2 tasses de babeurre	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîc...	☐ Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
☐ 2 gros œufs, légèrement battus	☐ 2/3 tasse de farine de blé entier	☐ Jus d'un citron
☐ Beurre demi-sel	☐ 2/3 tasse de farine tout usage	
☐ 6 oeufs	☐ 1/4 de cuillère à café de sel	
AUTRES		
☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées		
☐ 1/4 de tasse de pignons de pin		
☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé		
☐ 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancie...		
☐ 1 1/2 cuillère à café de levure chimique		
☐ 1/2 cuillère à café de bicarbonate de s...		

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



Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si ...
- ✓ 450 g d'asperges, extrémités retirées
- ✓ 450 g de tortellini au fromage
- ✓ 1/4 de tasse de pignons de pin
- ✓ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée à feu vif. Remplissez un...
- 2 Si certaines tiges d'asperges sont beaucoup plus épaisses qu'un crayon, utilisez un épluch...
- 3 Ajouter les asperges à l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres e...



Scanner pour la recette complète



Poulet tikka masala

INGRÉDIENTS

- ✓ 600g de blancs de poulet en morceaux
- ✓ 1 yaourt nature (pour marinade)
- ✓ Jus d'un citron
- ✓ 2 cuillères à soupe de garam masala
- ✓ 1 cuillère à café de curcuma

PRÉPARATION

- 1 Marinez le poulet dans yaourt, citron, curcuma et garam masala 1h min. Faites-le griller à la...
- 2 Faites revenir oignon, ail, gingembre. Ajoutez épices, tomates et crème. Incorporez le poule...



Scanner pour la recette complète



Wraps au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tortillas souples
- ✓ 200g de poulet grillé émincé
- ✓ 1 salade (laitue ou iceberg)
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 1/2 concombre en bâtonnets

PRÉPARATION

- 1 Garnissez chaque tortilla de salade, poulet, tomates, concombre et sauce. Roulez serré.



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 tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

Poulet tikka masala



50 min

MARDI

Wraps au poulet



18 min

Courgettes farcies



55 min

MERCREDI

Taboulé



15 min

Ouzbek Plov



60 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