



SEM. 30

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

28

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 Crêpes	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Endives au jambon	SOIR Soupe au fromage et au brocoli	SOIR Gratin de brocoli	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi • Mardi • Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché	☐ 2 carottes moyennes (6 onces au tot...	☐ 4 tranches de fromage non laitier, de...
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétali...	☐ 4 gros œufs
☐ 8 tranches de jambon blanc	☐ 2 cuillères à café de paillettes d'algu...	☐ 1 1/4 tasse de lait
☐ 2 tasses (475 ml) d'eau, ou de bouillo...	☐ 1 cuillère à café de graines de céleri	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ...
	☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement r...	☐ 450 g de tortellini au fromage
	☐ 340 g de tomates cerises coupées en...	☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)

ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
☐ Une boîte de pois chiches sans sel aj...	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron fr...	☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon	☐ 1 banane bien mûre	☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prun...		☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
☐ Sel fin		☐ 1 pincée de muscade
☐ 8 cuillères à café d'huile d'olive		
☐ 8 tranches de pain de mie au levain o...		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours • 1€ aujourd'hui • Puis 4,99€/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 4,99€/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

Croque Monsieur

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait...
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvrez...



Scanner pour la recette complète

25 min



2

Endives au jambon

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 endives
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 40g de beurre
- ✓ 40g de farine
- ✓ 50 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Faites braiser les endives dans le beurre avec le sucre pendant 20 minutes à feu doux. Le sucre...
- 2 Préparez la béchamel : beurre, farine, lait, muscade. Incorporez la moitié du gruyère.
- 3 Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon. Disposez dans un plat beurré, nappez...



Scanner pour la recette complète

55 min



3

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

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI**Croque Monsieur**

25 min

Endives au jambon

55 min

MARDI**Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic**

35 min

Soupe au fromage et au brocoli

55 min

MERCREDI**Fondue de carottes et de pois chiches au thon**

35 min

Gratin de brocoli

35 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

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



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com