



SEM. 30

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 Crêpes	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Œufs brouillés	MATIN Pain perdu	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN	MATIN
MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Fondue de carottes et de pois...	MIDI Croque-madame	MIDI Sandwich club	MIDI	MIDI
SOIR Endives au jambon	SOIR Soupe au fromage et au brocoli	SOIR Gratin de brocoli	SOIR Poulet à la Moambé	SOIR Couscous végétarien	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 1 poulet de 3-4 lb (1,4-2 kg), coupé en quatre (ou morce... ☐ 2 tasses (475 ml) d'eau, ou de bouillon de poulet à faib... ☐ 2 tranches de jambon	PRODUITS FRAIS ☐ 4 tranches de fromage non laitier, de préférence de mar... ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour... ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	FRUITS ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 1 banane bien mûre ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
POISSONS ☐ 400g de semoule de couscous	ÉPICERIE ☐ Une boîte de pois chiches sans sel ajouté, égouttés e... ☐ 2 cuillères à café de moutarde de Dijon ☐ 2 cuillères à café de vinaigre de prune d'ume, et plus... ☐ Sel fin ☐ 8 cuillères à café d'huile d'olive ☐ 8 tranches de pain de mie au levain ou autre pain de mie	AUTRES ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé ☐ 5 cm de racine de gingembre frais râpée ☐ 1 cuillère à café de flocons de piment rouge ☐ 1 tasse (237ml) d'eau
LÉGUMES ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), nettoyées ☐ 1/3 de tasse de mayonnaise végétalienne ☐ 2 cuillères à café de paillettes d'algues dulse ☐ 1 cuillère à café de graines de céleri ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux		

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



Croque Monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ✓ 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 avec le jambon et le fromage. Refermez le...



Scanner pour la recette complète



Endives au jambon | 55 min

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 atténue l'amertume.
- 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 de béchamel et parsemez du reste de gruyère.



Scanner pour la recette complète



Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- ✓ 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 grand bol à moitié d'eau glacée et placez-le...
- 2 Si certaines tiges d'asperges sont beaucoup plus épaisses qu'un crayon, utilisez un éplucheur-légumes pour retirer l'extérieur ligneux de la...
- 3 Ajouter les asperges à l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et d'un vert plus vif, environ 2 minutes. À l'aide...



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

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

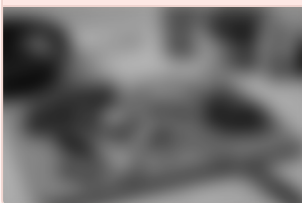
Gratin de brocoli



35 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

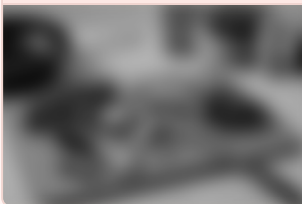
Disponible en Premium



-

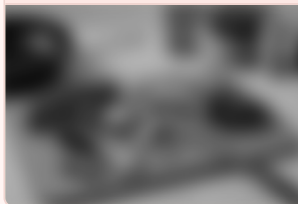
VENDREDI

Disponible en Premium



-

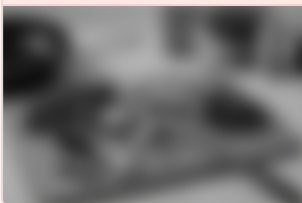
Disponible en Premium



-

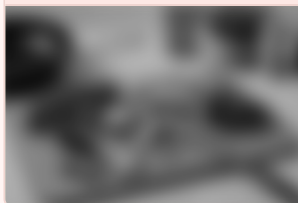
SAMEDI

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



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