



SEM. 31

Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

33

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 Pizza margherita italienne	MATIN Biscuits Américains – Biscuits...	MATIN Gaufres maison	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pain perdu	MATIN	MATIN
MIDI Omelette aux herbes et salade...	MIDI Salade de crevettes, avocat et...	MIDI Salade César légère sans crouçons	MIDI Velouté de courgettes au fromag...	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI	MIDI
SOIR Steak-frites	SOIR Raclette	SOIR Soupe de légumes maison	SOIR Tomates, mozzarella et basilic	SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 400g de viande hachée de bœuf ☐ 2 gousses d'ail hachées ☐ 1 branche de céleri hachée ☐ 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-...) ☐ 200g de jambon cru ☐ 200g de rosette ou coppa	POISSONS ☐ 400 g de crevettes cuites décortiquées	LÉGUMES ☐ 250 g de tomates San Marzano (ou p... ☐ 3 carottes ☐ 2 pommes de terre ☐ 1 Poireau ☐ 1 Céleri ☐ 1 oignon
PRODUITS FRAIS ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ... ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)	ÉPICERIE ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre ☐ Pincée de sel ☐ 1 tasse de farine tout usage ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... ☐ 1 pincée de sel	FRUITS ☐ 1 citron ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron
AUTRES ☐ 325 ml d'eau froide ☐ 2 g de levure sèche (ou 6 g de levure... ☐ Feuilles de basilic frais ☐ 1 branche ☐ 1 litre d'eau ☐ 1 cuillère à soupe		

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

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



Omelette aux herbes et salade verte

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 œufs
- ✓ 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches
- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre
- ✓ 1 salade verte
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre

PRÉPARATION

- 1 Laver et essorer la salade. Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile d'olive, le ...
- 2 Casser les œufs dans un saladier, puis les battre avec le sel, le poivre et les herbes...
- 3 Faire fondre le beurre dans une poêle, puis verser les œufs battus. Cuire à feu moyen-do...



Scanner pour la recette complète



Steak-frites

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-filet...)
- ✓ 800g de pommes de terre à frites
- ✓ Huile de friture ou huile d'olive
- ✓ 1 noix de beurre
- ✓ Fleur de sel

PRÉPARATION

- 1 Coupez les pommes de terre en bâtonnets réguliers. Rincez-les et séchez-les...
- 2 Plongez les frites dans l'huile chaude (170°C) pendant 5 minutes. Égouttez, montez à 180°C...
- 3 Sortez la viande 30 minutes avant. Faites chauffer une poêle très fort avec un filet d'huil...



Scanner pour la recette complète



Salade de crevettes, avocat et concombre

INGRÉDIENTS

- ✓ 400 g de crevettes cuites décortiquées
- ✓ 2 avocats
- ✓ 1 concombre
- ✓ 150 g de tomates cerises
- ✓ 1 citron

PRÉPARATION

- 1 Laver le concombre et les tomates cerises. Couper le concombre en demi-rondelles, les...
- 2 Réunir le concombre, les tomates cerises, les avocats et les crevettes dans un grand saladier.
- 3 Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et les herbes fraîches.



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI**Omelette aux herbes et salade verte**

18 min

Steak-frites

30 min

MARDI**Salade de crevettes, avocat et concombre**

15 min

Raclette

20 min

MERCREDI**Salade César légère sans croûtons**

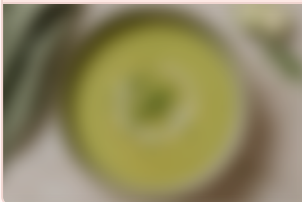
27 min

Soupe de légumes maison

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