



SEM. 32

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

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 Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN	MATIN
MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Salade de riz	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Wraps au poulet	MIDI Sandwich club	MIDI	MIDI
SOIR Mac and cheese	SOIR Poulet rôti aux légumes du four	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Gratin de pommes de terre	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché	☐ 1 boîte de thon émietté	☐ Pommes de terre coupées en cubes d...
☐ 8 à 12 tranches de bacon		☐ 4 morceaux de pain de seigle multigr...
☐ 400g de viande hachée de bœuf		☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou tou...
☐ 2 gousses d'ail hachées		☐ 1 grosse tomate
☐ 1 branche de céleri hachée		☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 conc...
☐ 4 escalopes de dinde		☐ 1 oignon émincé
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
☐ 4 gros œufs	☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
☐ 8 œufs	☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus s...	☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en mor...
☐ 1 tasse de fromage ricotta	☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîch...	☐ 4 cuillères à soupe de réduction bals...
☐ eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre ...	☐ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	☐ 1 banane mûre
☐ 200 ml de lait tiède (végétal ou non)	☐ sel selon le goût	
☐ 60 g de beurre très froid, coupé en p...	☐ poivre noir fraîchement concassé, sel...	
AUTRES		
☐ 3 c. à soupe de flocons d'avoine		
☐ ½ c. à café de cannelle en poudre		
☐ (Optionnel) 1 pincée de gingembre o...		
☐ 1 feuille de laurier		
☐ 50g de noix		
☐ 10 cl de vin blanc		

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 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



15 min

Salade de chèvre chaud

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain d...
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre...



Scanner pour la recette complète

2



35 min

Mac and cheese

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de macaroni
- ✓ 200g de cheddar râpé (ou emmental-c...)
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 40 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait en fouettant. Ajoutez le cheddar et la...
- 2 Mélangez aux macaroni cuits. Versez dans un plat, parsemez de chapelure et fromage....



Scanner pour la recette complète

3



Salade de riz

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



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 chèvre chaud**

15 min

Mac and cheese

35 min

MARDI**Salade de riz**

27 min

Poulet rôti aux légumes du four

95 min

MERCREDI**Panini poulet-fromage**

16 min

Pâtes à la bolognaise

45 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