



SEM. 32

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

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 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 ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 8 à 12 tranches de bacon ☐ 400g de viande hachée de bœuf ☐ 2 gousses d'ail hachées ☐ 1 branche de céleri hachée ☐ 4 escalopes de dinde	PRODUITS FRAIS ☐ 4 gros œufs ☐ 8 œufs ☐ 1 tasse de fromage ricotta ☐ eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc pour pocher ... ☐ 200 ml de lait tiède (végétal ou non) ☐ 60 g de beurre très froid, coupé en petits dés	FRUITS ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ 1 banane mûre
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire ☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, o... ☐ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge ☐ sel selon le goût ☐ poivre noir fraîchement concassé, selon le goût	AUTRES ☐ 3 c. à soupe de flocons d'avoine ☐ ½ c. à café de cannelle en poudre ☐ (Optionnel) 1 pincée de gingembre ou de vanille pour rel... ☐ 1 feuille de laurier ☐ 50g de noix ☐ 10 cl de vin blanc
LÉGUMES ☐ Pommes de terre coupées en cubes de 1 cm ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c... ☐ 1 grosse tomate ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan) ☐ 1 oignon émincé		

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



Salade de chèvre chaud | 15 min

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 de campagne grillées.
- 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 chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



Scanner pour la recette complète



Mac and cheese | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de macaroni
- ✓ 200g de cheddar râpé (ou emmental-comté)
- ✓ 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 moutarde. Mélangez.
- 2 Mélangez aux macaroni cuits. Versez dans un plat, parsemez de chapelure et fromage. Enfournez 20 min à 200°C.



Scanner pour la recette complète



Salade de riz | 27 min

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

MIDI

SOIR

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

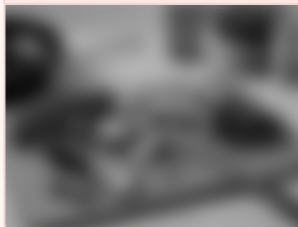
JEUDI

Disponible en Premium



-

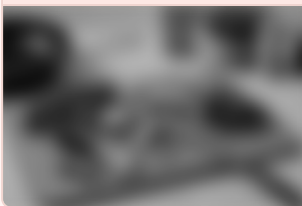
Disponible en Premium



-

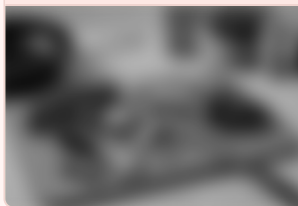
VENDREDI

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



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