



SEM. 33

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

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 Compote de pommes maison	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Pains briochés	MATIN Pain perdu classique	MATIN Gaufres maison	MATIN	MATIN
MIDI Gratin dauphinois	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Samosas au fromage et au poulet	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Wraps au thon	MIDI	MIDI
SOIR Poulet boucané	SOIR Les meilleures lasagnes...	SOIR Bœuf mijoté aux carottes	SOIR Steak-frites	SOIR Tomates farcies	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 1 boîte de thon émietté	☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement r...
☐ 1 poulet entier (ou découpé en morc...		☐ 340 g de tomates cerises coupées en...
☐ 1 livre de viande de bœuf hachée		☐ 3 gousses d'ail
☐ 2 cuillères à soupe d'origan frais hac...		☐ 2 oignons
☐ 1/4 de tasse de persil frais haché (de ...		☐ 4 gousses d'ail
☐ 1 blanc de poulet coupé en petits mo...		☐ 1/2 oignon moyen, coupé en dés (env...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
☐ 450 g de tortellini au fromage	☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s...	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron fr...
☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vi...	☐ 2 1/2 livres de pommes de terre Yuko...
☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé	☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîc...	☐ 2 citrons verts (pour le jus)
☐ 8 onces de fromage Gruyère	☐ 1 cuillère à café de sel casher	☐ 1 banane mûre
☐ 2 tasses de crème épaisse	☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîch...	☐ 1 kg de pommes (mélange de variétés)
☐ 2 tasses de lait entier	☐ 1 pincée de sel	☐ Jus d'un demi citron
AUTRES		
☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées		
☐ 1/4 de tasse de pignons de pin		
☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé		
☐ 1/2 cuillère à café de noix de muscad...		
☐ 2 feuilles de laurier séchées		
☐ 1 cuillère à café de feuilles de thym f...		

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



1

Gratin dauphinois

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ✓ 8 onces de fromage Gruyère
- ✓ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon ...
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 2 tasses de crème épaisse

PRÉPARATION

- 1 Placer une grille au milieu du four et chauffer le four à 180°. Enduire un plat de cuisson de 9x...
- 2 Éplucher 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold, enlever les imperfections, les couper en...
- 3 À l'aide d'une cuillère à trous, transférer la moitié des pommes de terre dans le plat de...



Scanner pour la recette complète

65 min



2

Poulet boucané

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier (ou découpé en morcea...
- ✓ 2 oignons
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 petit morceau de gingembre frais (en...
- ✓ 2 citrons verts (pour le jus)

PRÉPARATION

- 1 La veille, préparez la marinade : ciselez finement la cive, puis pelez et hachez l'ail et...
- 2 Le lendemain, allumez le barbecue et assurez-vous qu'aucune flamme ne persiste.
- 3 Coupez les cannes à sucre en fins morceaux et disposez-les directement sur les braises. Plac...



Scanner pour la recette complète

110 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**Gratin dauphinois**

65 min

Poulet boucané

110 min

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

35 min

Les meilleures lasagnes maison

105 min

MERCREDI**Samosas au fromage et au poulet**

60 min

Bœuf mijoté aux carottes

140 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