



SEM. 33

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

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 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 ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 1 poulet entier (ou découpé en morceaux) ☐ 1 livre de viande de bœuf hachée ☐ 2 cuillères à soupe d'origan frais haché ou 2 cuillèr... ☐ 1/4 de tasse de persil frais haché (de préférence plat... ☐ 1 blanc de poulet coupé en petits morceaux	PRODUITS FRAIS ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse) ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 8 onces de fromage Gruyère ☐ 2 tasses de crème épaisse ☐ 2 tasses de lait entier	FRUITS ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold ☐ 2 citrons verts (pour le jus) ☐ 1 banane mûre ☐ 1 kg de pommes (mélange de variétés) ☐ Jus d'un demi citron
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire ☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu,... ☐ 1 cuillère à café de sel casher ☐ 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu ☐ 1 pincée de sel	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 muscade moulue ☐ 2 feuilles de laurier séchées ☐ 1 cuillère à café de feuilles de thym frais
LÉGUMES ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux ☐ 3 gousses d'ail ☐ 2 oignons ☐ 4 gousses d'ail ☐ 1/2 oignon moyen, coupé en dés (environ 3/4 de tasse)		

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



Gratin dauphinois | 65 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ✓ 8 onces de fromage Gruyère
- ✓ 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold
- ✓ 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 9x13 pouces ou un autre plat de cuisson de 4 pinte...
- 2 Éplucher 2 1/2 livres de pommes de terre Yukon Gold, enlever les imperfections, les couper en rondelles d'un quart de pouce d'épaisseur et l...
- 3 À l'aide d'une cuillère à trous, transférer la moitié des pommes de terre dans le plat de cuisson préparé et les disposer en une couche...



Scanner pour la recette complète



Poulet boucané | 110 min

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

- 1 La veille, préparez la marinade : ciselez finement la cive, puis pelez et hachez l'ail et l'oignon. Coupez le piment en deux, retirez-en...
- 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. Placez ensuite la grille du barbecue au-dessus, puis...



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

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



-

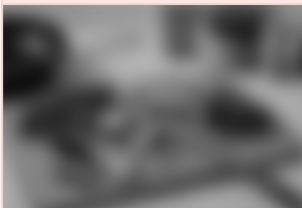
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

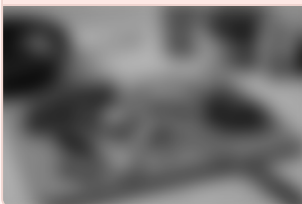
Disponible en Premium



-

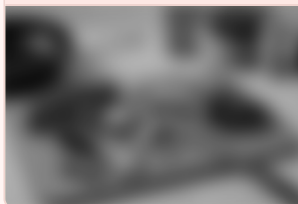
SAMEDI

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



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