



SEM. 34

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Œufs brouillés	MATIN Pain perdu	MATIN Biscuits Américains - Biscuits...	MATIN Gaufres maison	MATIN	MATIN
MIDI Saumon en papillote	MIDI Croque-monsieur	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Croque-madame	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI	MIDI
SOIR Moqueca de camarão - ragoût de...	SOIR Cordon bleu maison	SOIR Gratin de potiron	SOIR Ragoût de poulet	SOIR Hachis parmentier	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 4 tasses de bouillon de poulet ☐ 680 g de cuisses de poulet désossées ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 2 gousses d'ail, hachées ☐ Coriandre fraîche hachée ☐ 500g de viande hachée de bœuf	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre ☐ ½ tasse de crème épaisse ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse) ☐ 1 œuf ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal)	FRUITS ☐ Quartiers de citron pour servir ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 1 banane bien mûre ☐ Jus d'½ citron vert ☐ 1 citron en rondelles
POISSONS ☐ 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées ☐ 250 ml de bouillon de poisson ou de légumes	ÉPICERIE ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ ½ cuillère à café de paprika doux ☐ Sel et poivre noir ☐ 3 cuillères à soupe de farine tout usage ☐ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire	AUTRES ☐ ½ cuillère à café de sauge séchée ☐ ½ cuillère à café de thym séché ☐ ½ cuillère à café d'origan séché ☐ Persil frais pour servir ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
LÉGUMES ☐ 1 oignon moyen coupé en dés ☐ 2 carottes moyennes, épluchées et coupées en dés (env... ☐ 3 branches de céleri, coupées en dés (environ 3 onces) ☐ 4 gousses d'ail, émincées ☐ 450 g de pommes de terre grenaille, coupées en quartiers ☐ 1 tasse (morceaux de 1 pouce) de haricots verts (environ ...)		

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



Saumon en papillote | 30 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 filets de saumon (150-200g chacun)
- ✓ 1 courgette en rondelles fines
- ✓ 1 poireau émincé
- ✓ 1 citron en rondelles
- ✓ 2 brins d'aneth frais

PRÉPARATION

- 1 Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de courgette et le poireau. Posez le saumon...
- 2 Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre. Fermez les papillotes hermétiquement.
- 3 Enfournez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des arômes.



Scanner pour la recette complète



Moqueca de camarão - ragoût de crevettes à la brésilienne | 40 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 450 g de crevettes crues décortiquées et déveinées
- ✓ 1 oignon moyen, émincé
- ✓ 1 poivron rouge, en lamelles
- ✓ 2 gousses d'ail, hachées
- ✓ 2 tomates mûres, en dés (ou tomates concassées)

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres....
- 2 Ajouter les tomates et le concentré de tomate, puis laisser mijoter quelques minutes. Verser le bouillon et le lait de coco. Assaisonner avec le...
- 3 Incorporer les crevettes dans la sauce et cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et bien cuites. Ajouter le jus de citron...



Scanner pour la recette complète



Croque-monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 20g de farine

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez de sel, poivre et...
- 2 Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Refermez avec les 4 autres. Nappez le dessus de...
- 3 Enfournez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Servez immédiatement.



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

Saumon en papillote



30 min

Moqueca de camarão - ragoût de crevettes à la brésilienne



40 min

MARDI

Croque-monsieur



25 min

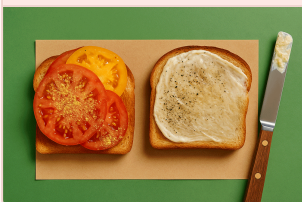
Cordon bleu maison



27 min

MERCREDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso



8 min

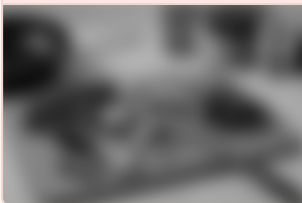
Gratin de potiron



45 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

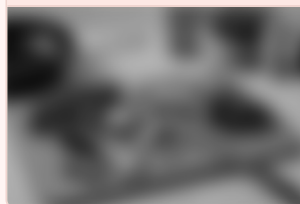
VENDREDI

Disponible en Premium



-

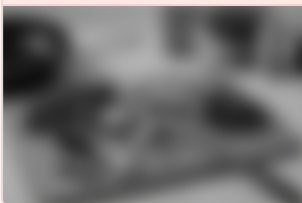
Disponible en Premium



-

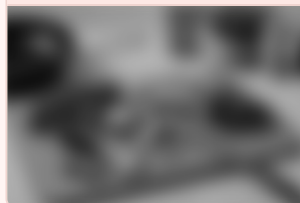
SAMEDI

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