



SEM. 35

Menu Famille
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

33

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 Pain perdu classique	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Œufs brouillés	MATIN Gaufres maison	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN	MATIN
MIDI Sous-salade italienne	MIDI Chili con carne	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Wraps au thon	MIDI	MIDI
SOIR Omelette aux pommes de terre	SOIR Parmentier de canard	SOIR Poulet grillé aux courgettes...	SOIR Risotto aux deux tomates	SOIR Poulet Basquaise	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux ☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d... ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés ☐ 42 g de jambon de charcuterie (environ 4 tranches), coupé... ☐ 500g de viande hachée de bœuf ☐ 1 oignon haché	PRODUITS FRAIS ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 1 cuillère à soupe de beurre ☐ 4 gros œufs ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%) ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle	FRUITS ☐ 1/4 de tasse de tranches de piments bananes marinés ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
POISSONS ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement concass... ☐ Sel ☐ Poivre ☐ Pincée de poivre de Cayenne ou de piment d'Espelette ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	AUTRES ☐ 120 ml de vin blanc ☐ 120 ml d'eau ☐ Une boîte d'olives noires tranchées (2,25 oz), égouttées ☐ 42 g de pepperoni en tranches (environ 4 tranches), coupé... ☐ 42 g de salami en tranches (environ 4 tranches), coupé en... ☐ 1/2 cuillère à café d'origan séché
LÉGUMES ☐ 2 poivrons rouges, coupés en fines tranches ☐ 2 poivrons verts, coupés en fines tranches ☐ 1 oignon, coupé en fines tranches ☐ 450 g de tomates italiennes en conserve ☐ 3 à 4 tranches de tomate ☐ 280 g de tomates cerises ou raisins, coupées en deux		

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



Sous-salade italienne | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 petit pain italien (170 à 200 g au total), coupé ou déchiré en cubes...
- ✓ 1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ✓ 1/2 cuillère à café de sel fin, divisée, plus si nécessaire
- ✓ 280 g de tomates cerises ou raisins, coupées en deux
- ✓ 115 g de fromage provolone en tranches, coupées en carrés de 2 cm

PRÉPARATION

- 1 Griller le pain : Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 350 degrés. Sur une grande plaque, mélanger le pain avec l'huile e...
- 2 Pendant que le pain grille, placer les tomates dans une passoire placée au-dessus d'un bol moyen et les saupoudrer du quart de cuillère ...
- 3 Préparer la vinaigrette balsamique : Dans une tasse à mesurer liquide, fouetter l'ail, le vinaigre et la moutarde. Incorporer lentement...



Scanner pour la recette complète



Omelette aux pommes de terre | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 oeufs
- ✓ 3 pommes de terre moyennes en petits cubes
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites rissoler les cubes de pommes de terre et l'oignon 10 min dans l'huile.
- 2 Versez les oeufs battus. Couvrez et cuisez à feu doux 5 min. Retournez ou terminez sous le grill.



Scanner pour la recette complète



Chili con carne | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 500g de viande hachée de bœuf
- ✓ 1 boîte de haricots rouges égouttés (400g)
- ✓ 1 boîte de tomates concassées (400g)
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajoutez la viande hachée et faites-la dorer. Ajoutez le poivron.
- 2 Ajoutez le cumin, le paprika et le piment. Incorporez les tomates et les haricots rouges. Laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- 3 Servez avec du riz blanc, de la crème fraîche et du cheddar râpé.



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

Sous-salade italienne



45 min

Omelette aux pommes de terre



25 min

MARDI

Chili con carne



50 min

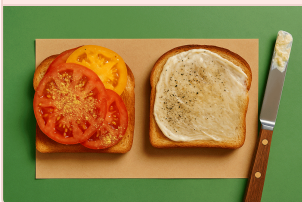
Parmentier de canard



50 min

MERCREDI

Sandwich gourmand à la tomate et au miso



8 min

Poulet grillé aux courgettes et haricots verts



35 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

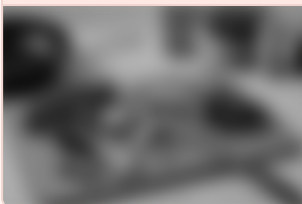
Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

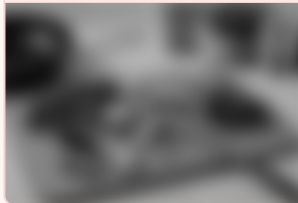
SAMEDI

Disponible en Premium



-

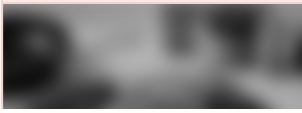
Disponible en Premium



-

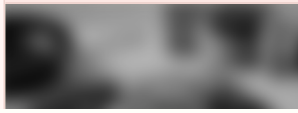
DIMANCHE

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