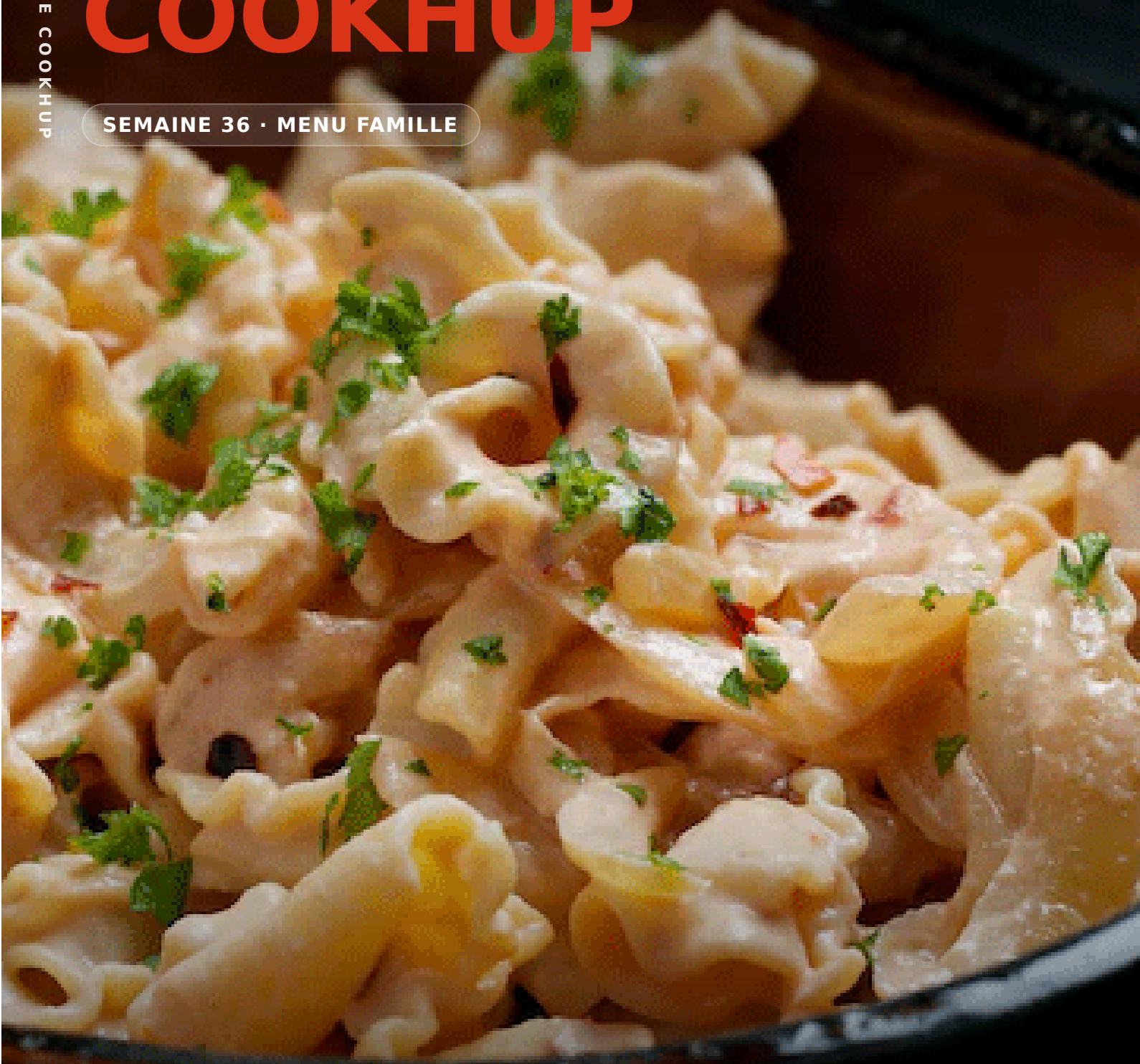


# EVERYDAY COOKHUP

SEMAINE 36 • MENU FAMILLE



21 repas pour une semaine sans stress

36 articles dans votre liste de courses

Gardez votre liste sous les yeux

Une recette ne vous convient pas ? Ajustez votre semaine à tout moment sur [Modifier mon planning →](#)

| LUN<br>MIDI                                                                      | MAR<br>MIDI                                                                       | MER<br>MIDI                                                                       | JEU<br>MIDI                                                                       | VEN<br>MIDI                                                                        | SAM<br>MIDI                                                                         | DIM<br>MIDI                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Pâtes au saumon crémeuses                                                        | Salade Grecque Traditionnelle...                                                  | Croque-madame                                                                     | Sandwich gourmand à la...                                                         | Salade niçoise                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| SOIR                                                                             | SOIR                                                                              | SOIR                                                                              | SOIR                                                                              | SOIR                                                                               | SOIR                                                                                | SOIR                                                                                |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Poulet Basquaise                                                                 | Quiche thon-tomate                                                                | Gratin de courgettes                                                              | Blanquette De Veau                                                                | Pâtes au saumon crémeuses                                                          |                                                                                     |                                                                                     |

## Liste de courses

Semaine complète incluse

### VIANDES

- ☐ 1/2 petit oignon, haché grossièrement
- ☐ Persil haché, pour servir
- ☐ 6 tasses de bouillon de poulet
- ☐ 1,35 kg d'épaule de veau en cubes
- ☐ 2 poireaux (partie blanche), hachés
- ☐ 5 brins de persil plat, plus 2 cuillères à soupe, hachés

### PRODUITS FRAIS

- ☐ 3 gros œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé
- ☐ 120 g de yaourt grec nature entier
- ☐ 3 cuillères à soupe de beurre non salé
- ☐ 225 ml de crème entière
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre

### FRUITS

- ☐ Zeste finement râpé et jus de 1/2 citron
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

### POISSONS

- ☐ 140 g de saumon en conserve égoutté
- ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)
- ☐ 1 boîte de thon égouttée (200g)

### ÉPICERIE

- ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin
- ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement concassé...
- ☐ Sel casher
- ☐ 150 à 170 g de pâtes sèches
- ☐ Sel et poivre blanc moulu
- ☐ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

### AUTRES

- ☐ Pincée de flocons de piment rouge broyés, ou plus si nécessaire...
- ☐ 5 branches de thym
- ☐ 120 ml de vin blanc
- ☐ 120 ml d'eau
- ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C)
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée rapide)...

### Débloquez Samedi → Dimanche

6 repas supplémentaires, recettes complètes et liste de courses détaillée toute la semaine.

**Débloquer pour 1€**

7 jours Premium pour 1€, puis 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

# Bien préparer sa 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

- ☐ J'ai vérifié mon frigo avant de partir
- ☐ J'ai suivi ma liste Cookhup, rayon par rayon
- ☐ J'ai fait mes courses en une seule fois (30 min max)

## Dimanche — La préparation

- ☐ J'ai lavé et coupé mes légumes
- ☐ J'ai préparé une base (sauce, marinade) à l'avance

## En semaine — L'assemblage

- ☐ J'ai suivi les repas prévus au planning
- ☐ J'ai utilisé mes restes
- ☐ J'ai évité une commande/livraison imprévue

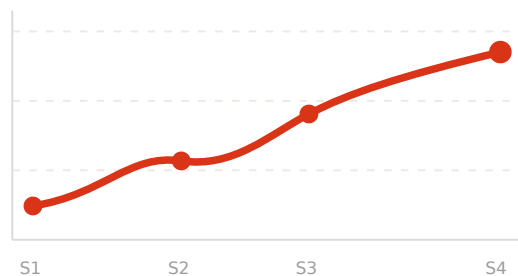
*Vous avez réalisé certaines de ces actions ? Enregistrez-les dans votre bilan Cookhup pour suivre votre progression.*

### VOTRE PROGRESSION COOKHUP

[Bilan personnel](#)

**72%** +18 pts

Exemple visuel — évolution sur 4 semaines



### Voir le temps gagné

Mesurez les petites habitudes qui simplifient réellement votre semaine.

### Suivre votre budget réel

Comparez le budget prévu à ce que vous avez réellement dépensé.

### Réduire le gaspillage

Repérez les restes utilisés et les achats évités grâce au planning.

### Voir vos progrès semaine après semaine

Votre bilan transforme vos actions en progression visible.

### Vous l'avez fait ? Enregistrez-le.

Chaque petite action compte dans votre parcours Cookhup.

**Voir ma progression →**



BUDGET ESTIMÉ DE LA SEMAINE

**~65€**

# Les recettes phares



## Pâtes au saumon crémeuses

30 min

Midi

### INGRÉDIENTS

- ✓ Sel casher
- ✓ 150 à 170 g de pâtes s...
- ✓ 140 g de saumon en co...
- ✓ 120 g de yaourt grec n...
- ✓ 1/2 petit oignon, haché...

### PRÉPARATION

Porter une casserole d'eau à ébullition à feu moyen-vif. Ajouter une généreuse pincée de sel et les pâtes (selon le goût) ; cuire selon les instructions de l'emballage, puis égoutter et remettre dans la casserole. Couvrir sans serrer pour garder au chaud. Pendant ce temps, mélanger le saumon en conserve égoutté, le yaourt, l'oignon et le zeste et le jus de citron dans un robot de cuisine (mini, si vous en avez un) ; réduire en purée jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter aux pâtes égouttées, avec la pincée de flocons...



[Voir la recette →](#)



## Poulet Basquaise

70 min

Soir

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'enviro...
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Pincée de poivre de Ca...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'h...

### PRÉPARATION

Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite ou un faitout à feu moyen-vif, environ 2 minutes. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre. Lorsque le beurre a fondu et que l'écume s'est calmée, ajouter le poulet, côté peau vers le bas, et le faire dorer de ce côté uniquement, pendant environ 5 minutes. Retirer le poulet et le réserver dans une assiette. Ajouter les poivrons et l'oignon dans la marmite et réduire le feu à moyennement doux....



[Voir la recette →](#)



## Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiiki)

10 min

Midi

### INGRÉDIENTS

- ✓ 3 tomates bien mûres
- ✓ 1 concombre
- ✓ 200 g de feta (en gros ...
- ✓ 1 petit oignon rouge
- ✓ 120 g d'olives (idéalem...

### PRÉPARATION

Lavez soigneusement les tomates et le concombre. Coupez les tomates en quartiers. Coupez le concombre en gros morceaux. Émincez finement l'oignon rouge. Déposez les légumes dans un saladier sans mélanger excessivement.



[Voir la recette →](#)

# La semaine en cuisine

14 recettes · 7 jours · Midi & soir

## Lundi



**Pâtes au saumon crémeuses**

Midi · 30 min



**Poulet Basquaise**

Soir · 70 min



## Mardi



**Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)**

Midi · 10 min



**Quiche thon-tomate**

Soir · 40 min



## Mercredi



**Croque-madame**

Midi · 22 min



**Gratin de courgettes**

Soir · 40 min



## Jeudi



**Sandwich gourmand à la tomate et au miso**

Midi · 8 min



**Blanquette De Veau**

Soir · 150 min



## Vendredi



**Salade niçoise**

Midi · 25 min



**Pâtes au saumon crémeuses**

Soir · 30 min



## Samedi



Disponible en Premium

—



Disponible en Premium

—

## Dimanche



Disponible en Premium

—



Disponible en Premium

—

### Samedi & Dimanche vous attendent

Débloquez les recettes, ingrédients et QR codes du week-end.

# Ma semaine Cookhup

Comment s'est passée votre semaine ?

## RECETTES TESTÉES CETTE SEMAINE

1 - - - - -

2 - - - - -

3 - - - - -

## NOTES LIBRES — IDÉES, SUBSTITUTIONS, RETOURS DE LA FAMILLE

---

---

---

---

---

---

## MON BILAN

Ma recette préférée

Ce que je veux changer la semaine prochaine

Ma semaine



### 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.



### Voir mon bilan complet

Temps gagné, budget réel, anti-gaspi — retrouvez tout, calculé automatiquement, sur votre espace Cookhup.

[Voir mon bilan complet →](#)



*"Chaque semaine, on lit vos retours et on ajuste. Merci de faire partie de cette aventure." — François, fondateur de Cookhup*

## ***Une semaine de moins à organiser.***

Et lundi prochain, Cookhup recommence avec vous.

✓ Nouveau planning   ✓ Nouvelle liste   ✓ Nouvelles recettes

✓ Toujours quelqu'un pour vous accompagner

 Une question ? Écrivez à François sur WhatsApp

**Continuer avec Cookhup →**

7 jours à 1€, puis 4,99€/mois · Résiliable en 1 clic