

EVERYDAY COOKHUP

SEMAINE 37 • MENU FAMILLE

21 repas pour une semaine sans stress
30 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 MIDI Bœuf braisé classique aux...	MAR MIDI Courgettes farcies	MER MIDI Spaghetti Carbonara	JEU MIDI Croque-monsieur	VEN MIDI Chili con carne	SAM MIDI PREMIUM	DIM MIDI PREMIUM
SOIR Blanquette De Veau	SOIR Les meilleures lasagnes maison	SOIR Jambon-coquillettes	SOIR Riz au poulet	SOIR Poulet rôti (Recette de base)	SOIR PREMIUM	SOIR PREMIUM

Liste de courses

Semaine complète incluse

VIANDES

☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux

☐ Un poulet (3 1/2 à 4 livres)

☐ 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

LÉGUMES

☐ 1 oignon moyen, en huitièmes

☐ 1 branche de céleri, en morceaux de 2,5 cm

☐ 4 gousses d'ail, émincées

☐ 450 g de champignons de Paris coupés en quartiers

☐ 280 g d'oignons perlés, pelés

☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs

PRODUITS FRAIS

☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante

☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus un peu pour servir

☐ 30 g de parmesan râpé

☐ 4 cuillères à soupe de beurre salé (on peut également...

☐ 3 cuillères à soupe de beurre non salé

☐ 225 ml de crème entière

ÉPICERIE

☐ Sel

☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

☐ 340 g de spaghetti

☐ Sel et poivre blanc moulu

☐ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

☐ ¼ tasse de farine tout usage

AUTRES

☐ 5 branches de thym

☐ ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne

☐ 1 ½ cuillère à café de levure chimique

☐ ½ cuillère à café de bicarbonate de soude

☐ 1 cuillère à café de cannelle moulue

☐ ¼ tasse de cassonade tassée

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.

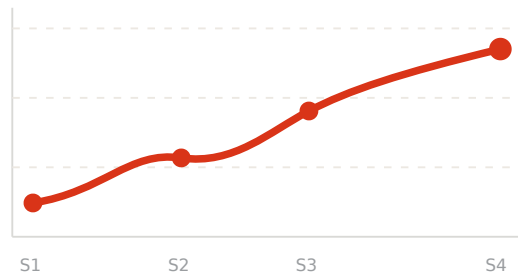
VOTRE PROGRESSION COOKHUP

[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.

Les recettes phares



Bœuf braisé classique aux légumes

210 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 1,5 kg d'épaule ou de ...
- ✓ 3 c. à soupe d'huile
- ✓ 3 oignons émincés
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 4 carottes coupées en ...

PRÉPARATION

Chauffer l'huile dans une cocotte et dorer le bœuf de tous les côtés. Réserver. Dans la même cocotte, faire revenir oignons, carottes, champignons et ail 5 minutes. Ajouter le concentré de tomate, mélanger, puis déglacer avec le vin rouge.



[Voir la recette →](#)



Blanquette De Veau

150 min

Soir

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 tasses de bouillon de...
- ✓ 1,35 kg d'épaule de ve...
- ✓ 1 oignon moyen, en hu...
- ✓ 1 branche de céleri, en...
- ✓ 2 poireaux (partie blan...

PRÉPARATION

Dans une cocotte de taille moyenne... Faire bouillir les oignons perlés pendant 5 minutes. Les égoutter. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le reste des champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer les oignons. Lorsque le veau est tendre, l'égoutter. Réserver 3 tasses de bouillon, en jetant les légumes et les herbes. Essuyer la cocotte et y faire fondre le beurre. Incorporer la farine en fouettant, cuire une minute. Incorporer le bouillon en fouettant, cuire 5 minutes. Incorporer la crème en...



[Voir la recette →](#)



Courgettes farcies

55 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 courgettes
- ✓ 400g de viande hachée
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 1 œuf
- ✓ 2 cuillères à soupe de ...

PRÉPARATION

Coupez les courgettes en deux, évidez. Mélangez viande, oignon, oeuf, chapelure, persil et chair des courgettes. Garnissez les courgettes, parsemez de fromage. Enfouez 35 min à 180°C.



[Voir la recette →](#)

La semaine en cuisine

14 recettes • 7 jours • Midi & soir

Lundi



Bœuf braisé classique aux légumes

Midi • 210 min



Blanquette De Veau

Soir • 150 min



Mardi



Courgettes farcies

Midi • 55 min



Les meilleures lasagnes maison

Soir • 105 min



Mercredi



Spaghetti Carbonara

Midi • 30 min



Jambon-coquillettes

Soir • 15 min



Jeudi



Croque-monsieur

Midi • 25 min



Riz au poulet

Soir • 35 min



Vendredi



Chili con carne

Midi • 50 min



Poulet rôti (Recette de base)

Soir • 85 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 →](#)

A top-down view of a white ceramic plate filled with a hearty braised beef dish. The beef is dark brown and tender, with some pieces shredded. It is surrounded by whole baby potatoes and large, glazed carrots, all in a rich, dark sauce. The plate is set on a light-colored surface, with a brown paper napkin visible in the top right corner.

"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