

EVERYDAY COOKHUP

SEMAINE 38 • MENU FAMILLE

21 repas pour une semaine sans stress
33 articles dans votre liste de courses
Gardez votre liste sous les yeux

N°38 • 2026

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

LUN MIDI	MAR MIDI	MER MIDI	JEU MIDI	VEN MIDI	SAM MIDI	DIM MIDI
					PREMIUM	PREMIUM
Sauce tomate fraîche express	Lentilles vertes aux blettes	Les meilleures lasagnes maison	Croque-monsieur	Pâtes poulet crème		
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
					PREMIUM	PREMIUM
Pâtes aux crevettes, tomate...	Gratin de pâtes au jambon	Soupe de poulet maison...	Tartiflette	Poulet Basquaise		

Liste de courses

Semaine complète incluse

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...
- ☐ 3 brins de persil plat, finement hachés
- ☐ 450 g de viande de bœuf hachée
- ☐ 2 cuillères à soupe d'origan frais haché ou 2 cuillères...
- ☐ 1/4 de tasse de persil frais haché (de préférence plat),...

POISSONS

- ☐ 450 g de grosses crevettes décortiquées

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
- ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au...

PRODUITS FRAIS

- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre
- ☐ 8 œufs
- ☐ 1 tasse de fromage ricotta

ÉPICERIE

- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Pincée de poivre de Cayenne ou de piment d'Espelette

FRUITS

- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ 1 citron

AUTRES

- ☐ 120 ml de vin blanc
- ☐ 120 ml d'eau
- ☐ 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- ☐ 1 feuille de laurier
- ☐ Quelques branches de thym ou de persil
- ☐ 2 à 2,5 litres d'eau

Débloquez Samedi → Dimanche

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

Débloquer pour 1€

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

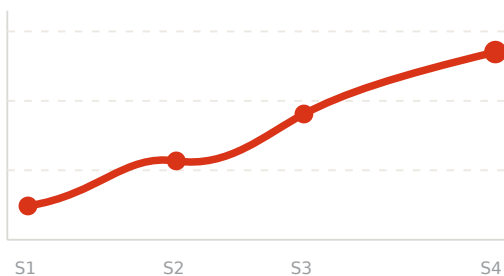
Vous avez réalisé certaines de ces actions ? Enregistrez-les dans votre bilan Cookhup pour suivre votre progression.

VOTRE PROGRESSION COOKHUP

Premium requis

72% +18 pts

Exemple visuel — réservé aux abonnés Premium



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.

Débloquer mon vrai bilan pour 1€ →

Réservé aux abonnés Premium. Votre bilan transforme vos actions en progression visible.

Les recettes phares



Sauce tomate fraîche express

25 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 2,25 kg de tomates très...
- ✓ 3/4 de cuillère à café d'...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'h...
- ✓ 1 cuillère à soupe de c...
- ✓ 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

Laver les tomates puis les couper en deux horizontalement. Retirer les graines si désiré. Placer la face coupée de chaque tomate contre les gros trous d'une râpe et râper la chair au-dessus d'un saladier. Continuer jusqu'à atteindre la peau puis jeter celle-ci. Verser la pulpe de tomate dans une casserole large. Ajouter le sel, l'huile d'olive, le concentré de tomate, la gousse d'ail coupée en deux, le basilic et la feuille de laurier.



[Voir la recette →](#)



Pâtes aux crevettes, tomates et ail

30 min

Soir

INGRÉDIENTS

- ✓ 450 g de pâtes longues...
- ✓ 450 g de grosses creve...
- ✓ 60 g de beurre doux
- ✓ 3 cuillères à soupe d'h...
- ✓ 7 gousses d'ail

PRÉPARATION

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Avant de les égoutter, réserver environ 80 ml d'eau de cuisson. Éponger les crevettes avec du papier absorbant puis les assaisonner légèrement avec du sel. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail finement émincé et le faire revenir pendant 1 à 2 minutes sans le laisser brûler.



[Voir la recette →](#)



Lentilles vertes aux blettes

65 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huil...
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 4 grosses gousses d'ail

PRÉPARATION

Éplucher et émincer l'oignon. Couper les carottes et le céleri en petits morceaux puis hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajouter l'oignon et cuire pendant 3 à 5 minutes. Ajouter ensuite les carottes et le céleri puis poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Ajouter l'ail haché et cuire encore 30 secondes à 1 minute, juste le temps qu'il libère son parfum.



[Voir la recette →](#)

La semaine en cuisine

14 recettes • 7 jours • Midi & soir

Lundi



Sauce tomate fraîche express

Midi • 25 min



Pâtes aux crevettes, tomates et ail

Soir • 30 min



Mardi



Lentilles vertes aux blettes

Midi • 65 min



Gratin de pâtes au jambon

Soir • 30 min



Mercredi



Les meilleures lasagnes maison

Midi • 105 min



Soupe de poulet maison traditionnelle

Soir • 80 min



Jeudi



Croque-monsieur

Midi • 25 min



Tartiflette

Soir • 50 min



Vendredi



Pâtes poulet crème

Midi • 25 min



Poulet Basquaise

Soir • 70 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 →](#)



Ta S38 est prête. Et la S39 ?

Passe de 40% à 65% sans te poser de question

✓ Nouveau planning perso ✓ Liste de courses auto ✓ Score qui grimpe

Débloquer ma S39 pour 1€ →

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

Besoin d'aide ? Parler à François