

EVERYDAY COOKHUP

SEMAINE 39 • MENU FAMILLE

14 repas pour une semaine déjà organisée
34 articles dans votre liste de courses
Budget mieux suivi & moins de gaspillage

LUN MIDI	MAR MIDI	MER MIDI	JEU MIDI	VEN MIDI	SAM MIDI	DIM MIDI
						
Poulet rôti aux légumes du four	La limonade classique	Croque-monsieur	Sandwichs polonais au jambon et au...	Samosas au fromage et au...		
SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
						
Salade de chèvre chaud	Travers de porc glacés à la...	Spaghetti Carbonara	Pot-au-feu	Ragout de pommes de terre		

Liste de courses

Semaine complète incluse

ASTUCE MENU FAMILLE

Avant d'ajouter un article, jetez un œil au frigo et aux restes de la semaine dernière. Vous évitez les doublons et savez déjà ce qu'il faut utiliser en priorité.

VIANDES

- ☐ 100 g de guanciale, pancetta ou bacon en morceaux
- ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché
- ☐ 1 blanc de poulet coupé en petits morceaux
- ☐ 1 petit oignon finement haché
- ☐ 1 petit piment finement haché

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
- ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 tasse de lait (entier ou 2%)

FRUITS

- ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un centimètre
- ☐ 8 citrons, plus 1 citron finement tranché pour la garniture
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)

LÉGUMES

- ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en...
- ☐ Pommes de terre coupées en cubes de 1 cm
- ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- ☐ 900 g de pommes de terre
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 carotte

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 340 g de spaghetti
- ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre...
- ☐ Sel fin (facultatif)
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

AUTRES

- ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de cerise...
- ☐ 1,1 litre d'eau
- ☐ glaçons pour le service
- ☐ 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

Débloquez Samedi → Dimanche

6 repas supplémentaires, recettes complètes et liste de courses détaillée toute la semaine — pour garder votre rythme même le week-end.

Devenir abonné →

Budget estimé de la semaine ~120.00€

La semaine en cuisine

Vos repas sont prêts. Cookhup vous indique aussi les quelques petites actions qui peuvent alléger votre semaine.

ASTUCE MENU FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Trois bases simples pour alléger plusieurs repas de la semaine.

14 repas • 7 jours • vos petites actions utiles

Lundi



Poulet rôti aux légumes du four

Midi • 95 min



Salade de chèvre chaud

Soir • 15 min

☐ **Petite action** : Réchauffer ou utiliser une base préparée dimanche

Mardi



La limonade classique

Midi • 10 min



Travers de porc glacés à la mijoteuse avec haricots blancs

Soir • 255 min

☐ **Petite action** : Sortir le repas ou la protéine du soir du frigo le matin

Mercredi



Croque-monsieur

Midi • 25 min



Spaghetti Carbonara

Soir • 30 min

☐ **Petite action** : Utiliser en priorité un reste ou un ingrédient déjà ouvert

Jedi



Sandwichs polonais au jambon et au concombre

Midi • 15 min



Pot-au-feu

Soir • 210 min

☐ **Petite action** : Préparer les crudités ou l'accompagnement du lendemain

Vendredi



Samosas au fromage et au poulet

Midi • 60 min



Ragout de pommes de terre

Soir • 45 min

☐ **Petite action** : Faire un point frigo avant le week-end

Samedi



Disponible en Premium



Disponible en Premium

☐ **Petite action** : Suivre la liste Cookhup et vérifier ce qu'il reste à la maison

☐ **Petite action** : Ranger devant les produits à utiliser en priorité

Dimanche



Disponible en Premium



Disponible en Premium

☐ **Petite action** : Préparer une base simple pour alléger le début de semaine

☐ **Petite action** : Laver ou couper quelques légumes pour lundi et mardi

☐ **Petite action** : Faire le point sur les restes avant de commencer une nouvelle semaine

VOTRE RYTHME

Les petits gestes qui ont compté

Cookhup ne mesure pas une semaine parfaite. Il garde simplement une trace de ce qui vous a aidé. **Un seul geste compte déjà.**

PETITS GESTES

À votre rythme

Chaque geste utile compte

TEMPS ESTIMÉ GAGNÉ

—

Quand une estimation est disponible

ANTI-GASPI

—

Gestes suivis cette semaine

VOTRE RYTHME

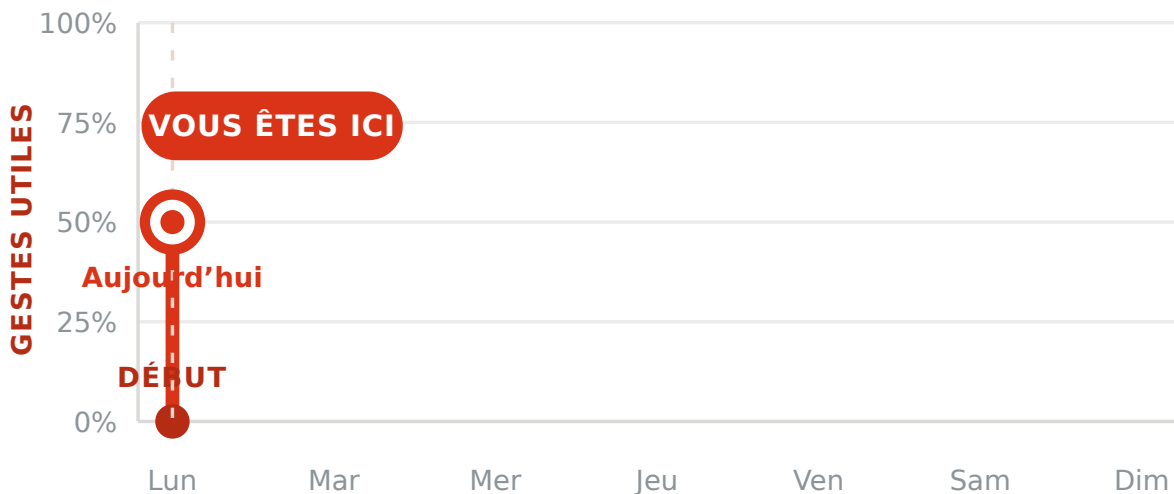
Continuez simplement

Pas parfait. Juste régulier.

VOTRE SEMAINE EN UN COUP D'ŒIL

On compte les gestes accomplis, pas ce qu'il vous reste à faire.

Exemple



Une semaine compliquée ne remet rien à zéro. Reprenez simplement avec la prochaine petite action.

PROCHAINE PETITE ACTION

☐ Faire un rapide point frigo avant le prochain passage en courses.

CETTE SEMAINE

Rien à rattraper. Commencez simplement par l'action qui vous aide aujourd'hui.



ENVIE DE GARDER UNE TRACE ?

Scannez pour mettre à jour votre bilan

Le journal fonctionne sans téléphone. Ce QR code sert uniquement à mémoriser vos gestes pour la prochaine édition.

cookhup.com · Mon bilan

Les recettes phares



Poulet rôti aux légumes du four

95 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 poulet entier d'enviro...
- ✓ 800 g de pommes de t...
- ✓ 4 carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 3 gousses d'ail

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher les pommes de terre et les carottes, puis les couper en morceaux avec les oignons. Placer le poulet dans un grand plat allant au four. L'arroser d'huile d'olive, puis l'assaisonner avec le thym, le sel et le poivre. Répartir les légumes et les gousses d'ail autour du poulet, puis verser un petit verre d'eau dans le fond du plat.



Pas-à-pas sur votre téléphone
Scannez le QR code



Salade de chèvre chaud

15 min

Soir

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (en...
- ✓ 4 tranches de pain de ...
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de ...

PRÉPARATION

Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain de campagne grillées. Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant. Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre chaud sur la salade. Parsemez de noix et de miel.



Pas-à-pas sur votre téléphone
Scannez le QR code



La limonade classique

10 min

Midi

INGRÉDIENTS

- ✓ 2/3 tasse de sucre granu...
- ✓ 1,1 litre d'eau
- ✓ 8 citrons, plus 1 citron ...
- ✓ glaçons pour le service

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mélanger 2/3 de tasse d'eau et le sucre. Porter à frémissement à feu moyen, en remuant de temps en temps. Retirer du feu lorsque le sucre est entièrement dissous. Remuer à nouveau pour s'assurer qu'il ne reste pas de cristaux, puis laisser le sirop refroidir complètement au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Presser les citrons pendant que le sirop refroidit. Pressez suffisamment de citrons pour obtenir une tasse de jus frais. Ce presse-agrumes permet de presser rapidement tous les citrons.



Pas-à-pas sur votre téléphone
Scannez le QR code

VOTRE RITUEL DE CLÔTURE

Une semaine de plus, à votre rythme.

Vous n'avez pas besoin d'avoir tout fait. Regardez simplement ce qui vous a aidé cette semaine, puis repartez de là.

COOKHUP A PRÉPARÉ

14 repas

Votre semaine déjà organisée

TEMPS ESTIMÉ GAGNÉ

—

Cette semaine

ACTIONS RÉALISÉES

—

Vos petits gestes utiles

ANTI-GASPI

—

Gestes suivis cette semaine

PROCHAINE PETITE ACTION

- ☐ Faire un rapide point frigo avant de préparer la semaine suivante.

AVANT DE TERMINER CETTE SEMAINE

- ☐ **Mettez devant ce qui doit être mangé en premier.** Un petit geste pour ne rien oublier au fond du frigo.
- ☐ **Décidez ce que vous ferez des restes.** À manger, transformer ou congeler : donnez-leur simplement une prochaine étape.
- ☐ **Regardez la semaine qui arrive.** Repérez le jour où vous aurez le moins de temps.

VOTRE RÉFLEXE DE LA SEMAINE PROCHAINE

À manger d'abord

Réservez un endroit bien visible du frigo aux aliments à utiliser en priorité.

LA PROCHAINE ÉDITION

Votre semaine 40 est déjà en préparation.

EN AVANT-PREMIÈRE · SEMAINE 40

On va vous faire gagner du temps avant même de cuisiner.

Cookhup prépare déjà votre prochaine semaine. Nous allons notamment vous aider à repérer le jour où vous aurez le moins de temps, pour alléger ce repas dès le départ.

ET VOUS, QUE VOUDRIEZ-VOUS DANS LE JOURNAL S40 ?

Repas plus rapides, budget, restes, préparation du dimanche... dites-nous ce qui vous aiderait le plus. 30 secondes suffisent.

[Donner mon avis →](#)



BESOIN D'UN COUP DE MAIN ?

Une question sur votre semaine ? Écrivez-nous sur WhatsApp. Nous sommes là pour vous aider.

[Écrire sur WhatsApp →](#)



Rendez-vous vendredi.

Votre nouvelle semaine Cookhup arrivera prête à vous accompagner.