



SEM. 24

Menu Solo
Basic

21

REPAS PLANIFIÉS

7

JOURS DE MENUS

35

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

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 Tarte aux bretzels et aux fraises	MATIN Pain perdu	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Escalope de dinde à la crème et...	MIDI Omelette aux fines herbes	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Salade niçoise	SOIR Jambon-coquillettes	SOIR Croque-monsieur	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Environ 1,5 kg de bon bacon ou de p... <input type="checkbox"/> 1 échalote hachée ou 1 cuillère à sou... <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri hachée <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> 1 tasse (120 g) de farine de maïs jaune <input type="checkbox"/> (facultatif) 1/2 tasse (120 ml) de maï... <input type="checkbox"/> 4 tasses de frisée déchirée ou d'autre... <input type="checkbox"/> 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de... <input type="checkbox"/> 3 carottes <input type="checkbox"/> 2 pommes de terre
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 3 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 14 cuillères à soupe/200 grammes de... <input type="checkbox"/> 12 onces/340 grammes de fromage f... <input type="checkbox"/> 1½ tasse/360 millilitres de crème fleu... <input type="checkbox"/> 1 tasse (240 ml) de babeurre (ou du l...	<input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de poivre noir fr... <input type="checkbox"/> 2 tasses plus 2 cuillères à soupe/265 ... <input type="checkbox"/> 1 tasse/130 grammes de farine tout ... <input type="checkbox"/> 1 c. à café de sel fin <input type="checkbox"/> 1 tasse (125 g) de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 1 livre/450 grammes de fraises fraîch... <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Confiture au choix (fraise, abricot, fra...
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 3 tasses/120 grammes de mini bretz... <input type="checkbox"/> 1 c. à café de bicarbonate de soude <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de bicarbonate de ... <input type="checkbox"/> 1 branche <input type="checkbox"/> 1 litre d'eau		

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours · 1€ aujourd'hui · Puis 9€/mois · Annulable en 1 clic

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU SOLO

Cuisinez une seule portion supplémentaire à chaque repas — c'est votre déjeuner du lendemain. Zéro gaspillage, zéro effort supplémentaire.



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.

Astuces anti-gaspi

→ Cuisinez toujours un peu plus que prévu

→ Les restes du soir = déjeuner du lendemain

→ Congelez avant que ça ne soit trop tard

→ Un fond de frigo se transforme toujours en soupe

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~30€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables · Ingrédients · Étapes · Astuces



1

Escalope de dinde à la crème et champignons

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 escalopes de dinde
- ✓ 250g de champignons de Paris émincés
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 1 échalote hachée
- ✓ 10 cl de vin blanc

PRÉPARATION

- 1 Salez et poivrez les escalopes. Faites-les dorer 3 minutes de chaque côté dans le beurre....
- 2 Dans la même poêle, faites revenir l'échalote et les champignons 5 minutes. Déglacez au vin...
- 3 Remettez les escalopes dans la sauce. Parsemez de persil. Servez avec du riz ou des...

25 min



Scanner pour la recette complète



2

Salade niçoise

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs,...
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. Servez immédiatement.

25 min



Scanner pour la recette complète



3

Omelette aux fines herbes

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 œufs
- ✓ 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- ✓ 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 cuillère à café de cerfeuil ciselé
- ✓ 1 cuillère à café d'estragon ciselé

PRÉPARATION















- 1 Battez les œufs sans excès avec les herbes ciselées, le sel et le poivre.
- 2 Faites chauffer le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il mousse. Versez les œufs, remuez...
- 3 Quand l'omelette est prise mais encore baveuse au centre, repliez-la en trois et servez...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

<p>LUNDI</p>	<p>Escalope de dinde à la crème et champignons</p>  <p>25 min</p>	<p>Salade niçoise</p>  <p>25 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Omelette aux fines herbes</p>  <p>10 min</p>	<p>Jambon-coquillettes</p>  <p>15 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Soupe de pommes de terre toute simple</p>  <p>35 min</p>	<p>Croque-monsieur</p>  <p>25 min</p>
<p>JEUDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>SAMEDI</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p>DIMANCHE</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>

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 9€/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

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 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com