



SEM. 16  
Menu Solo  
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

37

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

# Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

## Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

| LUNDI   | MARDI                                       | MERCREDI  | JEUDI                                   | VENDREDI   | SAMEDI  | DIMANCHE   |
|---|---|---|---|--|---|--|
| <b>MATIN</b><br>Cajun<br>Spaghetti                      | <b>MATIN</b><br>Biscuits à la<br>citrouille | <b>MATIN</b><br>Gâteau aux<br>abricots                | <b>MATIN</b><br>Tarte aux<br>poireaux   | <b>MATIN</b><br>Travers de<br>porc glacés à<br>la mijoteuse... | <b>MATIN</b><br>Poulet aux<br>boulettes à<br>l'américaine | <b>MATIN</b><br>Steak-frites                           |
| <b>MIDI</b><br>Caldo Verde<br>(soupe de<br>pommes d...) | <b>MIDI</b><br>Mango Lassi                  | <b>MIDI</b><br>Tonique à la<br>lavande                | <b>MIDI</b><br>Velouté de<br>courgettes | <b>MIDI</b><br>Pâtes au<br>chou et à la<br>saucisse            | <b>MIDI</b><br>Pâtes à la<br>feta au four                 | <b>MIDI</b><br>Flocons<br>d'avoine aux<br>dattes...    |
| <b>SOIR</b><br>Pâtes à la<br>sauce rose                 | <b>SOIR</b><br>Porc Chili<br>vert           | <b>SOIR</b><br>Smoothie<br>Banane &<br>Avoine à la... | <b>SOIR</b><br>Œufs<br>brouillés        | <b>SOIR</b><br>Salade de<br>tortellinis<br>avec...             | <b>SOIR</b><br>Viande de riz<br>serbe                     | <b>SOIR</b><br>Sandwich<br>gourmand à<br>la tomate ... |

## Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

| VIANDES   | POISSONS  | LÉGUMES  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 petite échalote, finement hachée<br><input type="checkbox"/> 500 g de goulasch de porc - de l'épau...<br><input type="checkbox"/> 800 ml de bouillon de viande<br><input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de persil haché<br><input type="checkbox"/> 1 tasse de feuilles de coriandre et de ...<br><input type="checkbox"/> 1½ livre d'épaule ou de fesse de porc... | <input type="checkbox"/> 1 livre de tomatillos, débarrassés de l...   | <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail, émincée ou finement r...<br><input type="checkbox"/> 12 onces de tomates cerises ou de to...<br><input type="checkbox"/> 2 pintes (17 1/2 onces / 500 gramme...<br><input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail, coupées en deux dan...<br><input type="checkbox"/> 3 à 4 Tranches de tomate<br><input type="checkbox"/> 1 oignon |
| PRODUITS FRAIS  | ÉPICERIE  | FRUITS   |
| <input type="checkbox"/> 1 livre de tortellini au fromage frais o...<br><input type="checkbox"/> 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)<br><input type="checkbox"/> 1 bloc (7 onces / 200 grammes) de fe...<br><input type="checkbox"/> 6 cuillères à soupe de beurre non sal...<br><input type="checkbox"/> 2 gros œufs<br><input type="checkbox"/> Yaourt nature (non sucré de préféren...            | <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus s...<br><input type="checkbox"/> 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vi...<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîç...<br><input type="checkbox"/> 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge, ...<br><input type="checkbox"/> Sel casher<br><input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement moulu | <input type="checkbox"/> 3 cuillères à soupe de jus de citron fr...<br><input type="checkbox"/> 8 onces d'abricots mûrs, coupés en d...<br><input type="checkbox"/> Mangue mûre (fraîche ou en purée) - ...<br><input type="checkbox"/> 1 citron, coupé en deux<br><input type="checkbox"/> 1 banane mûre<br><input type="checkbox"/> Fruits frais, pour servir        |
| AUTRES  |   |  |
| <input type="checkbox"/> 1 livre d'asperges, extrémités ligneus...<br><input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de pignons de pin<br><input type="checkbox"/> 1/2 tasse de basilic frais tassé<br><input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de flocons de pime...<br><input type="checkbox"/> Feuilles de basilic frais, pour servir<br><input type="checkbox"/> ½ tasse/55 grammes d'amandes tran...  |   |  |

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

# Caldo Verde (soupe de pommes de terre et de légumes verts avec saucisse)

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION  
**15 min**

CUISON  
**35 min**

PERSONNES  
**4 pers.**

DIFFICULTÉ  
**Long**

BUDGET  
**~15 EUR**

## Ingrédients

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-...
- ✓ 1 oignon jaune moyen, coupé en deux ...
- ✓ Sel Kasher et poivre noir
- ✓ 5 gousses d'ail, finement tranchées

Recette complète réservée aux  
membres Premium

## Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

# Et maintenant ?

*Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.*

## ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

### Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

### Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

### Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

## Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

**Demarrer gratuitement**



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

[www.cookhup.com](http://www.cookhup.com)