



**SEM. 0**

Menu Solo  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**20**

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 —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —	MATIN —
MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —	MIDI —
SOIR <b>Wok de poulet aux légumes</b>	SOIR <b>Omelette aux pommes de terre</b>	SOIR <b>Saumon en papillote</b>	SOIR —	SOIR —	SOIR —	SOIR —

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

### VIANDES

- 400g de blancs de poulet en lanières
- 2 filets de saumon (150-200g chacun)

### LÉGUMES

- 1 poivron rouge en lanières
- 1 courgette en bâtonnets
- 1 carotte en julienne
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 courgette en rondelles fines
- 1 poireau émincé

### PRODUITS FRAIS

- 6 oeufs

### ÉPICERIE

- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Haricots verts

### FRUITS

- 1 citron en rondelles

### AUTRES

- 100g de pois mange-tout
- 1 cuillère à café de gingembre frais r...
- Graines de sésame
- 2 brins d'aneth frais

### 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

## Wok de poulet aux légumes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de blancs de poulet en lanières
- ✓ 1 poivron rouge en lanières
- ✓ 1 courgette en bâtonnets
- ✓ 1 carotte en julienne
- ✓ 100g de pois mange-tout

### PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer le wok très fort. Saisissez le poulet 3 minutes sans remuer pour qu'il color...
- 2 Dans le même wok, faites sauter les légumes 2-3 minutes — ils doivent rester croquants....
- 3 Remettez le poulet, versez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez 1 minute. Servez...

18 min



Scanner pour la recette complète



2

## Omelette aux pommes de terre

### INGRÉDIENTS

- ✓ 6 oeufs
- ✓ 3 pommes de terre moyennes en petit...
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

### PRÉPARATION

- 1 Faites rissoler les cubes de pommes de terre et l'oignon 10 min dans l'huile.
- 2 Versez les oeufs battus. Couvrez et cuisez à feu doux 5 min. Retournez ou terminez sous le grill.

25 min



Scanner pour la recette complète



3

## Saumon en papillote

### INGRÉDIENTS

- ✓ 2 filets de saumon (150-200g chacun)
- ✓ 1 courgette en rondelles fines
- ✓ 1 poireau émincé
- ✓ 1 citron en rondelles
- ✓ 2 brins d'aneth frais

### PRÉPARATION

- 1 Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de...
- 2 Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre....
- 3 Enfourez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des...



Scanner pour la recette complète

# Vos recettes de la semaine

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

<p><b>LUNDI</b></p>	<p>—</p> 	<p><b>Wok de poulet aux légumes</b></p>   <p>18 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p>—</p> 	<p><b>Omelette aux pommes de terre</b></p>   <p>25 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p>—</p> 	<p><b>Saumon en papillote</b></p>   <p>30 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</p> 
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>Disponible en Premium</p> 	<p>Disponible en Premium</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](http://www.cookhup.com)