



SEM. 18

Menu Solo
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

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 Gratin de ravioles	MATIN Poulet Spatchcock aux patates...	MATIN Soupe de légumes maison	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Ratatouille	MIDI Fasolada (soupe grecque au...	MIDI Butter Paneer	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Riz frit aux champignons	SOIR Marmelade d'orange	SOIR Wraps au thon	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 3 piments verts thaïlandais, hachés (f... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de coriandre haché... <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de persil plat frais finem... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de gingembre frai... <input type="checkbox"/> 2 échalotes, parées et hachées	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de sauce No-Fish ... <input type="checkbox"/> 1 boîte de thon émietté	<input type="checkbox"/> 1 c. à café d'ail frais râpé ou pâte d'ail <input type="checkbox"/> 1 petit oignon blanc finement émincé <input type="checkbox"/> 1 petit oignon jaune (170 g), coupé e... <input type="checkbox"/> 1 carotte moyenne coupée en petits ... <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri coupée en petits ... <input type="checkbox"/> 1 tasse de tomates concassées en co...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 680 g de paneer, coupé en cubes de ... <input type="checkbox"/> 2 c. à soupe de ghee ou d'huile végét... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre de noix ... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non salé <input type="checkbox"/> 1 tasse de mozzarella râpée <input type="checkbox"/> 2 gros œufs, battus	<input type="checkbox"/> 1 c. à café de gingembre frais râpé o... <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir fraîchement moulu <input type="checkbox"/> Riz ou roti pour accompagner <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr... <input type="checkbox"/> 2 boîtes de haricots cannellini avec le... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de sel fin, plus selon ...	<input type="checkbox"/> Quartiers de citron vert, pour servir <input type="checkbox"/> 5 petites oranges navel (environ 1 kg... <input type="checkbox"/> 1 citron moyen, lavé et frotté
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 1 c. à café de piment rouge du Cache... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de garam masala <input type="checkbox"/> 830 ml d'eau <input type="checkbox"/> 2 feuilles de laurier <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café d'origan séché <input type="checkbox"/> 1/4 de cuillère à café de flocons de pi...		

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

Ratatouille

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 tasse de sauce marinara
- ✓ 1 oignon jaune
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 courge jaune

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F. Trancher finement l'oignon jaune. Couper l'aubergine, la courgette...
- 2 Verser la marinara dans le fond d'un grand plat à gratin. Saupoudrer les oignons émincés.
- 3 Commencer à aligner les tranches d'aubergine, de courgette, de courge et de tomate dans le...



Scanner pour la recette complète

65 min



2

Riz frit aux champignons

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, végé...
- ✓ 115 g de champignons crinière-de-lion,...
- ✓ 2 cuillères à soupe de gingembre frais ...
- ✓ 4 gousses d'ail, finement râpées ou pr...
- ✓ 1 à 2 piments oiseau thaïlandais, éque...

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle...
- 2 Ajouter le gingembre, l'ail et les piments dans la poêle, ainsi qu'un peu plus d'huile si la poêle...
- 3 Ajouter le poivre, la sauce sans poisson, le cas échéant, la sauce soja et le vin de Shaoxing, l...



Scanner pour la recette complète

35 min



3

Fasolada (soupe grecque aux haricots blancs)

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra...
- ✓ 1 petit oignon jaune (170 g), coupé en ...
- ✓ 1 carotte moyenne coupée en petits dés
- ✓ 1 branche de céleri coupée en petits dés
- ✓ 3 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Dans un faitout ou une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle...
- 2 Ajouter l'eau, les haricots (avec leur liquide), les tomates, les feuilles de laurier, le sel, le poivr...
- 3 Ajouter le persil et le jus de citron et mélanger. Goûter et assaisonner avec plus de sel, de...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

LUNDI	Ratatouille   65 min	Riz frit aux champignons   35 min
MARDI	Fasolada (soupe grecque aux haricots blancs)   45 min	Marmelade d'orange   120 min
MERCREDI	Butter Paneer   30 min	Wraps au thon   5 min
JEUDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
VENDREDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
SAMEDI	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 
DIMANCHE	Disponible en Premium 	Disponible en Premium 

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