



SEM. 20
Menu Solo
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

34

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 Soupe crémeuse de tomates du...	MATIN Rôti à la cuillère rôti lentement	MATIN Curry de poulet	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Sandwich club	MIDI Gratin de poisson	MIDI Saumon à la poêle avec beurre au...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Curry vert thaïlandais au poulet	SOIR Wok de poulet aux légumes	SOIR Tarte aux aubergines et aux...	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Deux filets de saumon (8 onces), de ... <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, finement hachées <input type="checkbox"/> 1,35 kg de rôti de bœuf <input type="checkbox"/> 2 tasses d'oignon jaune haché <input type="checkbox"/> 1 tasse de carottes hachées <input type="checkbox"/> 1 tasse de céleri haché	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de pâte de crevettes... <input type="checkbox"/> 2 1/2 cuillères à café de sauce de poi...	<input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail, émincée ou finement r... <input type="checkbox"/> Les grains de 2 à 3 épis de maïs (gén... <input type="checkbox"/> 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces ... <input type="checkbox"/> 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté e... <input type="checkbox"/> 680 g d'aubergines (2 moyennes) <input type="checkbox"/> 2 tomates fraîches de taille moyenne...
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> Sel et poivre fraîchement moulu <input type="checkbox"/> 2 œufs <input type="checkbox"/> 1/3 tasse de lait <input type="checkbox"/> 2 onces de gruyère, râpé (1/2 tasse) <input type="checkbox"/> 1 once de parmesan, râpé (1/4 tasse)	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de miel <input type="checkbox"/> Huile d'olive <input type="checkbox"/> Poivre noir fraîchement concassé <input type="checkbox"/> 1 Croûte de blé entier levée à l'huile ... <input type="checkbox"/> 1 1/2 tasse de sauce marinara <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extr...	<input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de jus de citron vert ... <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de miso shiro (bla... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de feuilles de thy... <input type="checkbox"/> 1/2 cuillère à café de poudre de chili <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café d'origan séché <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café de basilic séché <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de thym séché		

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

Sandwich club

INGRÉDIENTS

- ✓ 6 tranches de pain de mie toastées
- ✓ 100g de poulet grillé émincé
- ✓ 4 tranches de bacon croustillant
- ✓ Salade, tomate en rondelles
- ✓ Mayonnaise

PRÉPARATION

- 1 Tartinez de mayo. Couche 1 : salade, tomate. Couche 2 : poulet, bacon. Fermez, coupez en...

15 min



Scanner pour la recette complète



2

Curry vert thaïlandais au poulet

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✓ 1 tige de citronnelle, parée et hachée
- ✓ 1 morceau de gingembre frais d'enviro...
- ✓ 4 gousses d'ail, hachées
- ✓ 1 tasse de feuilles et de tiges de corian...

PRÉPARATION

- 1 Mettre 1/2 cuillère à café de coriandre moulue, 1 tige de citronnelle, parée et hachée, 1...
- 2 Placer un wok ou une grande poêle sur un feu moyennement élevé. Ajouter 2 cuillères à caf...
- 3 Ajouter les 3/4 de la boîte de lait de coco restante dans le wok. Bien mélanger.

45 min



Scanner pour la recette complète



3

Gratin de poisson

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 filets de poisson blanc (cabillaud ou ...
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 30 cl de lait
- ✓ 80g de gruyère râpé

PRÉPARATION

- 1 Disposez les filets dans un plat beurré. Préparez la béchamel avec beurre, farine et lait.
- 2 Nappez de béchamel, parsemez de gruyère et d'aneth. Enfouez 25 min à 180°C.



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>Sandwich club</p>   <p>15 min</p>	<p>Curry vert thaïlandais au poulet</p>   <p>45 min</p>
<p>MARDI</p>	<p>Gratin de poisson</p>   <p>40 min</p>	<p>Wok de poulet aux légumes</p>   <p>18 min</p>
<p>MERCREDI</p>	<p>Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso</p>   <p>20 min</p>	<p>Tarte aux aubergines et aux tomates</p>   <p>120 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