



**SEM. 21**

Menu Solo  
Basic

**9**

REPAS PLANIFIÉS

**3**

JOURS DE MENUS

**33**

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
<b>MATIN</b> Steak-frites	<b>MATIN</b> Cocktail Mojito	<b>MATIN</b> Croque Monsieur	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Pot-au-feu	<b>MIDI</b> Tomates farcies	<b>MIDI</b> Saumon à la poêle avec beurre au...	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Blanquette de veau	<b>SOIR</b> Tempura de légumes surgelés...	<b>SOIR</b> Lassi aux fraises	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
<input type="checkbox"/> Deux filets de saumon (8 onces), de ... <input type="checkbox"/> 8 tranches de jambon blanc <input type="checkbox"/> 500g de viande hachée (porc et veau... <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> Persil frais haché	<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"/> 2 cuillères à café de Chili aux oignons... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de fécule de maïs	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> Beurre, quantité suffisante <input type="checkbox"/> 8 tranches de pain brioché, pain au l... <input type="checkbox"/> 8 Tranches de fromage gruyère <input type="checkbox"/> 2 tasses de yaourt nature au lait enti... <input type="checkbox"/> 1 œuf
ÉPICERIE	FRUITS	AUTRES
<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"/> 1/4 de tasse de sauce soja <input type="checkbox"/> 1/4 de tasse de moutarde de Dijon <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage	<input type="checkbox"/> 1 citron vert <input type="checkbox"/> 1½ tasse/environ 8 onces de fraises ... <input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron	<input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de miso shiro (bla... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 6 à 8 feuilles de menthe fraîche <input type="checkbox"/> 6 cl de rhum blanc <input type="checkbox"/> Brin de menthe, pour la garniture <input type="checkbox"/> 4 gousses de cardamome verte, ouve...

### 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

## Pot-au-feu

### INGRÉDIENTS

- ✓ 800g de gîte de bœuf
- ✓ 400g de plat de côtes
- ✓ 4 carottes
- ✓ 3 poireaux
- ✓ 3 navets

### PRÉPARATION

- 1 Plongez les viandes dans une grande marmite d'eau froide. Portez à ébullition et écumez...
- 2 Laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures.
- 3 Ajoutez les carottes et navets. 30 minutes plus tard, ajoutez les poireaux et les pommes de...

210 min



Scanner pour la recette complète



2

## Blanquette de veau

### INGRÉDIENTS

- ✓ 1 kg de veau à blanquette (épaule, poi...)
- ✓ 3 carottes coupées en tronçons
- ✓ 2 poireaux émincés
- ✓ 200g de champignons de Paris
- ✓ 12 petits oignons grelots

### PRÉPARATION

- 1 Mettez la viande dans une grande casserole, couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et...
- 2 Faites revenir les champignons et les petits oignons dans du beurre séparément. Réservez.
- 3 Faites un roux avec le beurre et la farine. Ajoutez progressivement 50 cl de bouillon de...

120 min



Scanner pour la recette complète



3

## Tomates farcies

### INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tomates rondes et fermes
- ✓ 500g de viande hachée (porc et veau ...)
- ✓ 100g de riz cuit
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

### PRÉPARATION

- 1 Coupez le chapeau des tomates et évidez-les à la cuillère. Salez l'intérieur et retournez-les po...
- 2 Mélangez la viande hachée, le riz cuit, l'oignon, l'ail, l'œuf, le persil et la chapelure. Salez et...
- 3 Garnissez les tomates de farce, remplacez les chapeaux. Disposez dans un plat huilé et...



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><b>Pot-au-feu</b></p>   <p>210 min</p>	<p><b>Blanquette de veau</b></p>   <p>120 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Tomates farcies</b></p>   <p>70 min</p>	<p><b>Tempura de légumes surgelés croustillants</b></p>   <p>40 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso</b></p>   <p>20 min</p>	<p><b>Lassi aux fraises</b></p>   <p>10 min</p>
<p><b>JEUDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>	<p>Disponible en Premium</p>  <p>-</p>
<p><b>DIMANCHE</b></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](http://www.cookhup.com)