



**SEM. 22**

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
<b>MATIN</b> Gâteau aux abricots	<b>MATIN</b> Moqueca de camarão - ragoût de...	<b>MATIN</b> Curry de légumes	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>	<b>MATIN</b>
<b>MIDI</b> Frittata aux légumes	<b>MIDI</b> Mac and cheese	<b>MIDI</b> Pommes de terre au four à micro-...	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>	<b>MIDI</b>
<b>SOIR</b> Lasagnes végétarienne	<b>SOIR</b> Pâtes à l'ail et au parmesan	<b>SOIR</b> Curry de poulet	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>	<b>SOIR</b>

## Liste de courses

Lundi · Mardi · Mercredi — courses complètes

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> Beurre, crème aigre, morceaux de ba... <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail, hachées <input type="checkbox"/> Coriandre fraîche hachée <input type="checkbox"/> 600g de blancs de poulet en morceaux <input type="checkbox"/> 1 oignon haché <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées	<input type="checkbox"/> 450 g de crevettes crues décortiquée... <input type="checkbox"/> 250 ml de bouillon de poisson ou de l...	<input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail <input type="checkbox"/> 1 pomme de terre rousse moyenne, n... <input type="checkbox"/> 1 oignon moyen, émincé <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge, en lamelles <input type="checkbox"/> 2 tomates mûres, en dés (ou tomates... <input type="checkbox"/> 2 c. à soupe de concentré de tomate
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 30 g de beurre <input type="checkbox"/> 50 g de parmesan râpé <input type="checkbox"/> 6 cuillères à soupe de beurre non sal... <input type="checkbox"/> 2 gros œufs <input type="checkbox"/> 400 ml de lait de coco <input type="checkbox"/> 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'h...	<input type="checkbox"/> 200 g de pâtes (spaghetti, linguine, o... <input type="checkbox"/> Sel & poivre <input type="checkbox"/> ½ tasse/105 grammes de sucre crista... <input type="checkbox"/> ¼ de cuillère à café de sel casher (tel... <input type="checkbox"/> 1 tasse/142 grammes de farine tout ... <input type="checkbox"/> ¾ tasse/72 grammes de farine d'ama...	<input type="checkbox"/> 225 g d'abricots mûrs <input type="checkbox"/> Jus d'½ citron vert <input type="checkbox"/> Jus d'un citron vert
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Persil frais (optionnel) <input type="checkbox"/> ½ tasse/55 grammes d'amandes tran... <input type="checkbox"/> ½ tasse tassée/70 grammes de casso... <input type="checkbox"/> 1 cuillère à café de levure chimique <input type="checkbox"/> ½ cuillère à café de bicarbonate de s... <input type="checkbox"/> 2 cuillères à café d'extrait de vanille ...		

### 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

## Frittata aux légumes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 6 œufs
- ✓ 1 courgette en dés
- ✓ 1 poivron en dés
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 50g de parmesan râpé

### PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les légumes 5 min dans l'huile d'olive.
- 2 Versez les oeufs battus avec le parmesan. Couvrez 5 min à feu doux. Terminez 5 min sou...

30 min



Scanner pour la recette complète



2

## Lasagnes végétariennes

### INGRÉDIENTS

- ✓ 12 feuilles de lasagnes
- ✓ 300g d'épinards frais
- ✓ 2 courgettes en dés
- ✓ 250g de ricotta
- ✓ 40g de beurre

### PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les épinards et les courgettes dans un peu d'huile 5 minutes. Réservez.
- 2 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis le lait. Assaisonnez de muscade, sel et poivre.
- 3 Alternez dans un plat : béchamel, lasagnes, légumes, ricotta. Terminez par béchamel et...

65 min



Scanner pour la recette complète



3

## Mac and cheese

### INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de macaroni
- ✓ 200g de cheddar râpé (ou emmental-c...)
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g de farine
- ✓ 40 cl de lait

### PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis le lait en fouettant. Ajoutez le cheddar et la...
- 2 Mélangez aux macaroni cuits. Versez dans un plat, parsemez de chapelure et fromage....



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>Frittata aux légumes</b></p>   <p>30 min</p>	<p><b>Lasagnes végétariennes</b></p>   <p>65 min</p>
<p><b>MARDI</b></p>	<p><b>Mac and cheese</b></p>   <p>35 min</p>	<p><b>Pâtes à l'ail et au parmesan</b></p>   <p>35 min</p>
<p><b>MERCREDI</b></p>	<p><b>Pommes de terre au four à micro-ondes</b></p>   <p>20 min</p>	<p><b>Curry de poulet</b></p>   <p>45 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)