



SEM. 25

Menu Solo
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

36

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR



7/7

SUPPORT WHATSAPP

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 Pancakes moelleux à la banane	MATIN Tartines beurre-confiture	MATIN Œufs brouillés	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Crêpes	MATIN	MATIN
MIDI Croque-madame	MIDI Croque Monsieur	MIDI Salade composée	MIDI Sandwich gourmand à la tomate ...	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI	MIDI
SOIR Curry de poulet	SOIR Saumon en papillote	SOIR Parmentier de canard	SOIR Poulet à la crème	SOIR Quiche thon-tomate	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 600g de blancs de poulet en morceaux ☐ 1 oignon haché ☐ 2 gousses d'ail hachées ☐ 2 filets de saumon (150-200g chacun)	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 4 gros œufs ☐ 1 1/4 tasse de lait ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour... ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie	FRUITS ☐ 1 banane bien mûre ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise) ☐ Jus d'un citron vert ☐ 1 citron en rondelles
POISSONS ☐ 1 boîte de thon égouttée (200g)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre ☐ Pincée de sel ☐ 1 tasse de farine tout usage ☐ 80 g de farine (blé, avoine ou riz)	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 1 baguette fraîche ☐ 1 morceau de gingembre frais râpé ☐ Coriandre fraîche ☐ 2 brins d'aneth frais ☐ 15 cl de vin blanc
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 3 à 4 tranches de tomate ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c... ☐ 1 grosse tomate ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)		

Débloquez Samedi → Dimanche — 6 repas supplémentaires

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 4,99€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

Gardez votre liste sous les yeux

Cette semaine, cochez chaque article au fur et à mesure de vos courses.

Rendez-vous mardi pour l'action rapide !

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.

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



Croque-madame | 22 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 4 tranches de pain de mie
- ✓ 2 tranches de jambon
- ✓ 80g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre + 20g farine + 20cl lait (béchamel)
- ✓ 2 oeufs

PRÉPARATION

- 1 Préparez la béchamel. Tartinez les pains, ajoutez jambon et fromage. Nappez le dessus. Enfournez 10 min à 200°C.
- 2 Faites cuire un oeuf au plat par croque. Posez sur le dessus. Servez immédiatement.



Scanner pour la recette complète



Curry de poulet | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 600g de blancs de poulet en morceaux
- ✓ 40 cl de lait de coco
- ✓ 2 cuillères à soupe de pâte ou poudre de curry
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 gousses d'ail hachées

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile. Réservez.
- 2 Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez le curry et mélangez 1 minute. Versez le lait de coco et le poivron.
- 3 Remettez le poulet et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le citron vert et la coriandre. Servez avec du riz basmati.



Scanner pour la recette complète



Croque Monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Beurre, quantité suffisante
- ✓ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie
- ✓ 8 tranches de jambon blanc
- ✓ 8 Tranches de fromage gruyère

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F)
- 2 Beurrez 2 tranches de pain sur un côté.
- 3 Du côté non beurré de la tranche de pain, déposez un peu de sauce béchamel et couvrez avec le jambon et le fromage. Refermez le...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Croque-madame



22 min

Curry de poulet



45 min

MARDI

Croque Monsieur



25 min

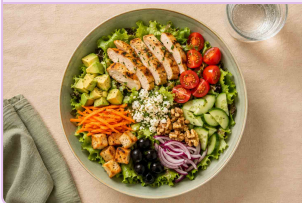
Saumon en papillote



30 min

MERCREDI

Salade composée



15 min

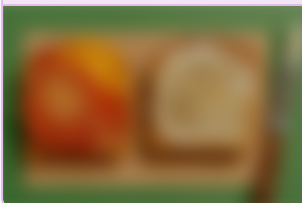
Parmentier de canard



50 min

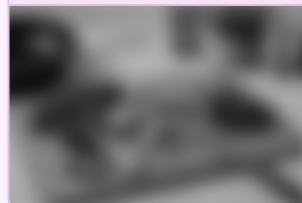
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

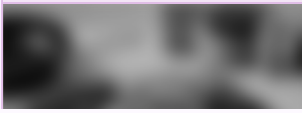
Disponible en Premium



-

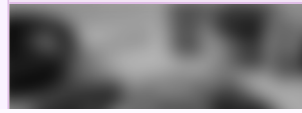
DIMANCHE

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 4,99€/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



Une question, un ingrédient à remplacer ?

Cliquez, Scannez ou touchez pour m'écrire sur WhatsApp — François, je réponds personnellement.

Réponse rapide en journée

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 4,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 4,99€/mois après · Annulation en 1 clic