



SEM. 26

Menu Solo
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

37

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 Gaufres multi-céréales (Multi-Grain...	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Gaufres maison	MATIN Œufs brouillés	MATIN Biscuits Américains – Biscuits...	MATIN	MATIN
MIDI Croque-madame	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Taboulé	MIDI Croque Monsieur	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes aux tomates cerises	SOIR Ouzbek Plov	SOIR Spaghetti à l'ail, huile d'olive et...	SOIR Butter Paneer	SOIR Poisson entier rôti à la mélasse...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 3 piments verts thaïlandais, hachés (facultatif) ☐ 1 cuillère à soupe de coriandre hachée (facultatif) ☐ 2 cuillères à soupe de pistaches décortiquées et grillées ☐ 8 tranches de jambon blanc ☐ 2 tasses (2 onces) de feuilles de basilic frais légèrement ☐ 1 tasse (4 onces) de noix hachées	PRODUITS FRAIS ☐ 680 g de paneer, coupé en cubes de 1 cm ☐ 2 c. à soupe de ghee ou d'huile végétale neutre ☐ 2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé ☐ Beurre, quantité suffisante ☐ 8 tranches de pain brioché, pain au lait ou pain de mie	FRUITS ☐ 1 petite orange ☐ 1 banane bien mûre ☐ Jus d'1/2 citron ☐ Jus de 2 citrons
POISSONS ☐ 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier ☐ 250 g de crevettes décortiquées ☐ 300g de semoule fine	ÉPICERIE ☐ 1 c. à café de gingembre frais râpé ou pâte de ginge... ☐ Sel et poivre noir fraîchement moulu ☐ Riz ou roti pour accompagner ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées, plus si... ☐ Sel fin ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire	AUTRES ☐ 1 c. à café de piment rouge du Cachemire ☐ 1 cuillère à café de garam masala ☐ 2 échalotes, parées ☐ 2 cuillères à soupe de mélasse de grenade, plus pour s... ☐ 1 petit piment rouge frais ou une pincée de flocons de p... ☐ 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
LÉGUMES ☐ 1 c. à café d'ail frais râpé ou pâte d'ail ☐ 1 petit oignon blanc finement émincé ☐ 1 courgette moyenne ou 2 grosses carottes (environ 12 onces) ☐ 1,35 kg de tomates cerises rouges ☐ 6 gousses d'ail, finement râpées ou pressées ☐ 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs		

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. Enfournes 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



Pâtes aux tomates cerises | 35 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire
- ✓ 450 g de rigatoni secs
- ✓ 6 cl d'huile d'olive extra vierge, plus pour servir
- ✓ 1,35 kg de tomates cerises rouges
- ✓ 6 gousses d'ail, finement râpées ou pressées

PRÉPARATION

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau généreusement salée. Ajouter les rigatoni et les faire cuire selon les instructions de l'emballag...
- 2 Pendant que l'eau bout, dans un grand four hollandais ou une grande poêle profonde (12 pouces) avec un couvercle, chauffer l'huile à...
- 3 Ajouter l'ail, le basilic et le poivre, et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter les pâtes et mélanger jusqu'à ce...



Scanner pour la recette complète



Panini poulet-fromage | 16 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 pains ciabatta ou à panini
- ✓ 150g de poulet grillé émincé
- ✓ 100g de mozzarella
- ✓ 2 cuillères à soupe de pesto
- ✓ Tomates séchées

PRÉPARATION

- 1 Tartinez de pesto. Garnissez de poulet, mozzarella et tomates séchées. Pressez au grill ou entre 2 poêles 4 min.



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

Pâtes aux tomates cerises



35 min

MARDI

Panini poulet-fromage



16 min

Ouzbek Plov



60 min

MERCREDI

Taboulé



15 min

Spaghetti à l'ail, huile d'olive et crevettes (style méditerranéen)



25 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

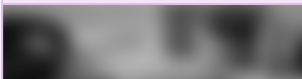
Disponible en Premium



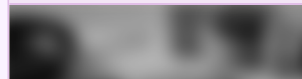
-

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