



SEM. 27

Menu Solo
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

34

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 Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN Pain perdu	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pains briochés	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN	MATIN
MIDI Salade de riz	MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Sandwich club	MIDI Salade niçoise	MIDI Salade composée	MIDI	MIDI
SOIR Cheesy Kielbasa Pasta	SOIR Gratin de brocoli	SOIR Tacos Express	SOIR Pâtes en coquillage à la sauce...	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 2 gousses d'ail finement hachées ☐ 1 livre de saucisse kielbasa en tranches ☐ 2 gousses d'ail, hachées ☐ 2 1/2 tasses de bouillon de poulet (lien) ☐ 8 à 12 tranches de bacon	PRODUITS FRAIS ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C) ☐ 1 gros œuf ☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, à températur... ☐ 1 yaourt grec (environ 150g)	FRUITS ☐ 1 jus de citron ☐ 1 banane mûre
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g) ☐ 1 boîte de thon émietté	ÉPICERIE ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé ☐ 1 1/2 cuillère à café de sel ☐ 2 tasses de farine tout usage (240 grammes), plus une qua... ☐ 1 1/2 tasse de farine blanche de blé entier (170 grammes)	AUTRES ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ 1/2 c. à café d'origan séché ☐ Olives noires (facultatif) ☐ 1/4 c. à café de piment doux (optionnel) ☐ Quelques feuilles de basilic frais ou persil pour la touc...
LÉGUMES ☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau) ☐ 1 gousse d'ail râpée ☐ 1/2 oignon rouge, en tranches ☐ Tomates cerises, coupées en deux (une poignée) ☐ Quelques feuilles de laitue, de roquette ou de jeunes pou... ☐ 1 oignon moyen émincé		

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



Salade de riz | 27 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 300g de riz cuit et refroidi
- ✓ 1 boîte de thon émietté
- ✓ 100g de maïs
- ✓ 2 tomates en dés
- ✓ 50g d'olives

PRÉPARATION

- 1 Mélangez le riz froid avec tous les ingrédients. Assaisonnez généreusement. Réfrigérez 1h.



Scanner pour la recette complète



Cheesy Kielbasa Pasta | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 1 livre de saucisse kielbasa en tranches
- ✓ 1/2 tasse d'oignon en dés
- ✓ 1 poivron, coupé en dés
- ✓ 2 gousses d'ail, hachées

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter le kielbasa et le faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 5 à ...
- 2 Ajouter l'oignon et le poivron et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 8 minutes.
- 3 Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.



Scanner pour la recette complète



Salade de poulet tzatziki | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 poitrines de poulet
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel

PRÉPARATION

- 1 Cuire le poulet : Faire mariner le poulet avec de l'huile d'olive, du citron, de l'origan, du sel et du poivre pendant 10 à 15 minutes. Faites-le grill...
- 2 Préparer le Tzatziki : Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Assembler la salade : Disposer les feuilles, les tomates, l'oignon rouge, les olives et le poulet. Recouvrir généreusement de sauce tzatziki....



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

Salade de riz



27 min

Cheesy Kielbasa Pasta



50 min

MARDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Gratin de brocoli



35 min

MERCREDI

Sandwich club



15 min

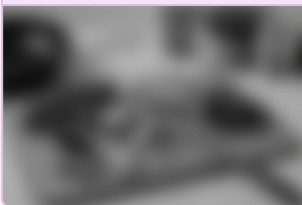
Tacos Express



30 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

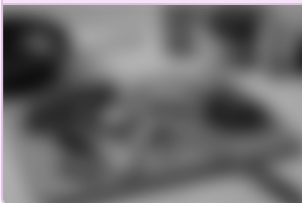
Disponible en Premium



-

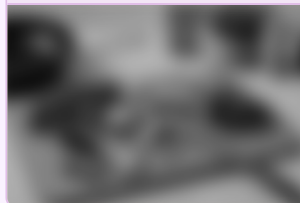
SAMEDI

Disponible en Premium



-

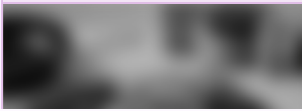
Disponible en Premium



-

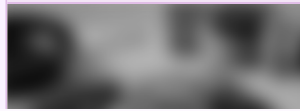
DIMANCHE

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