



SEM. 28

Menu Solo
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

35

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 Pains briochés	MATIN Pain perdu	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Œufs brouillés	MATIN	MATIN
MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Croque-madame	MIDI Salade de riz	MIDI Wraps au poulet	MIDI Wraps au thon	MIDI	MIDI
SOIR Poisson entier rôti à la mélasse...	SOIR Pâtes poulet crème	SOIR Tarte tomate-moutarde	SOIR Pâtes aux tomates cerises	SOIR Hachis parmentier	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 2 cuillères à soupe de pistaches décortiquées et gril... ☐ 2 tasses (2 onces) de feuilles de basilic frais légèrement... ☐ 1 tasse (4 onces) de noix hachées ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 500g de viande hachée de bœuf ☐ 2 gousses d'ail hachées	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 température... ☐ 1 yaourt grec (environ 150g)	FRUITS ☐ 1 petite orange ☐ 1 jus de citron ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
POISSONS ☐ 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier ☐ 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 d'huile d'olive, divisées, plus si... ☐ Sel fin ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire ☐ 450 g de rigatoni secs	AUTRES ☐ 2 échalotes, parées ☐ 2 cuillères à soupe de mélasse de grenade, plus pour s... ☐ 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)
LÉGUMES ☐ 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 ☐ 1/2 concombre, râpé (pressé pour enlever l'eau) ☐ 1 gousse d'ail râpée ☐ 1/2 oignon rouge, en tranches		

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 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



Poisson entier rôti à la mélasse de grenade | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier
- ✓ 1 petite orange
- ✓ 1 courgette moyenne ou 2 grosses carottes (environ 12 ouncestotal),...
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées, plus si nécessaire
- ✓ Sel fin

PRÉPARATION

- 1 Placez le poisson sur le comptoir pour qu'il prenne la température ambiante avant la cuisson.
- 2 Pendant que le poisson prend la température ambiante, à l'aide d'un épluche-légumes et en essayant d'éviter la moelle blanche amère qui...
- 3 Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 45 degrés.



Scanner pour la recette complète



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. Enfouez 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

Vos recettes de la semaine

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

MIDI

SOIR

LUNDI

Salade de poulet tzatziki



15 min

Poisson entier rôti à la mélasse de grenade



30 min

MARDI

Croque-madame



22 min

Pâtes poulet crème



25 min

MERCREDI

Salade de riz



27 min

Tarte tomate-moutarde



35 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

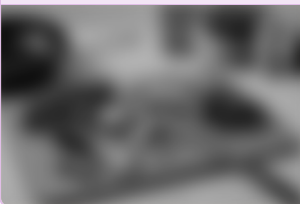
Disponible en Premium



-

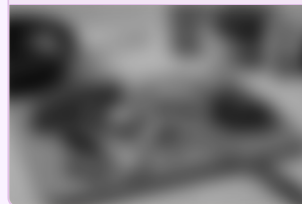
VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

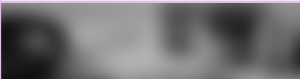
Disponible en Premium



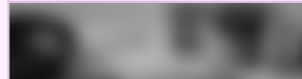
-

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