



SEM. 29

Menu Solo
Basic

15

REPAS PLANIFIÉS

5

JOURS DE MENUS

38

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 Hachis de légumes et de pommes à l...	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...	MATIN Smoothie Banane & Avoine à la...	MATIN	MATIN
MIDI Croque-madame	MIDI Salade niçoise	MIDI Sandwich club	MIDI Taboulé	MIDI Croque-monsieur	MIDI	MIDI
SOIR Poulet à la sauce moutarde	SOIR Poulet basquaise	SOIR Hachis parmentier	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR Poitrines de poulet à la sauce...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ Quelques brins d'aneth frais haché, plus un peu pour s... ☐ 1 oignon rouge, grossièrement haché ☐ 8 à 12 tranches de bacon ☐ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées ☐ 1 tasse d'oignon, finement haché ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)	PRODUITS FRAIS ☐ 4 gros œufs ☐ 250 g de fromage blanc ☐ 250 g de yaourt nature ou grec ☐ 1 œuf ☐ 100 ml de lait (végétal ou animal) ☐ 1/2 c. à café de levure chimique	FRUITS ☐ Pommes coupées en cubes de 1 cm ☐ 1 pomme Cripps Pink, coupée en morceaux d'un demi-pouce ☐ 1 banane bien mûre ☐ 1 banane mûre ☐ Fruits frais, pour servir ☐ Jus de 2 citrons
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g) ☐ 300g de semoule fine	ÉPICERIE ☐ 3 c. à soupe d'huile d'olive, à répartir ☐ 1/4 de cuillère à café plus 1/8 de cuillère à café ... ☐ 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu ☐ 100 g de farine complète ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ☐ 1/2 cuillère à café de sel fin, ou plus si nécessaire	AUTRES ☐ 3 c. à soupe de flocons d'avoine ☐ ½ c. à café de cannelle en poudre ☐ (Optionnel) 1 pincée de gingembre ou de vanille pour rel... ☐ 4 dattes Medjool, dénoyautées et coupées en petits mor... ☐ ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne ☐ ¼ cuillère à café d'extrait de vanille

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. Enfourniez 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



Poulet à la sauce moutarde | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ Poitrines de poulet de 85 onces, sans peau et désossées
- ✓ ½ cuillère à café de sel
- ✓ ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ✓ 1 tasse d'oignon, finement haché

PRÉPARATION

- 1 Saupoudrer la viande de sel et de poivre. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est chaude, faites dorer...
- 2 Incorporer l'oignon et poursuivre la cuisson pendant une minute. Saupoudrer la farine sur les morceaux de poulet, en les retournant pou...
- 3 Ajouter l'eau et remuer pour dissoudre la farine jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Baisser le feu, couvrir la poêle et laisser bouill...



Scanner pour la recette complète



Salade niçoise | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 laitue ou mesclun
- ✓ 4 tomates coupées en quartiers
- ✓ 200g de haricots verts cuits
- ✓ 4 œufs durs
- ✓ 1 boîte de thon à l'huile (200g)

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les haricots verts et les œufs durs. Laissez refroidir. Coupez les tomates en quartiers, le poivron en lanières, les œufs en...
- 2 Disposez la salade dans un grand plat. Répartissez les tomates, haricots verts, œufs, thon émietté, olives, anchois et poivron.
- 3 Arrosez d'une vinaigrette huile d'olive et citron. 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

Croque-madame



22 min

Poulet à la sauce moutarde



25 min

MARDI

Salade niçoise



25 min

Poulet basquaise



70 min

MERCREDI

Sandwich club



15 min

Hachis parmentier



55 min

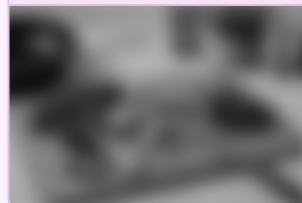
JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

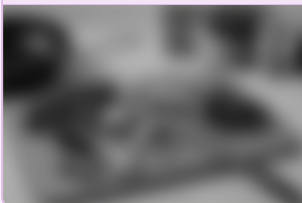
Disponible en Premium



-

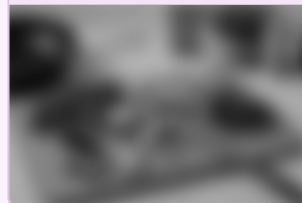
SAMEDI

Disponible en Premium



-

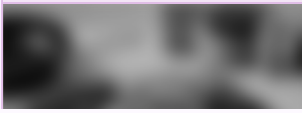
Disponible en Premium



-

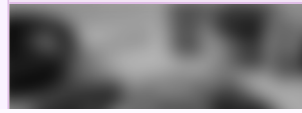
DIMANCHE

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