



SEM. 30

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Gaufres maison	MATIN Pains briochés	MATIN Flocons d'avoine aux dattes glacé...	MATIN Smoothie au gâteau de carottes	MATIN	MATIN
MIDI Salade de poulet tzatziki	MIDI Salade niçoise	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI	MIDI
SOIR Quiche aux légumes	SOIR Poulet à la crème	SOIR One pot pasta	SOIR Tarte aux poireaux	SOIR Escalope de dinde à la crème et...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 1 petite échalote, finement hachée ☐ 2 poitrines de poulet ☐ 6 filets d'anchois ☐ 4 escalopes de dinde ☐ 1 échalote hachée	PRODUITS FRAIS ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 3 gros œufs ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé ☐ 450 g de tortellini au fromage ☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse) ☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C)	FRUITS ☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron) ☐ 1 jus de citron ☐ 1 grosse banane mûre congelée ☐ 1 datte dénoyautée ☐ Fruits frais, pour servir
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g)	ÉPICERIE ☐ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre mo... ☐ Sel fin (facultatif) ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con... ☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire ☐ 1/3 de tasse d'huile d'olive extra vierge	AUTRES ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées ☐ 1/4 de tasse de pignons de pin ☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra...
LÉGUMES ☐ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en... ☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée ☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux ☐ 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



Quiche aux légumes | 45 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 2 courgettes en dés
- ✓ 1 poivron en dés
- ✓ 100g de champignons émincés
- ✓ 3 œufs

PRÉPARATION

- 1 Piquez la pâte. Faites revenir les légumes 5 min. Battez œufs et crème.
- 2 Répartissez légumes et chèvre sur la pâte. Versez l'appareil. Enfouez 30 min à 180°C.



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

Salade de poulet tzatziki



15 min

Quiche aux légumes



45 min

MARDI

Salade niçoise



25 min

Poulet à la crème



50 min

MERCREDI

Panini poulet-fromage



16 min

One pot pasta



20 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

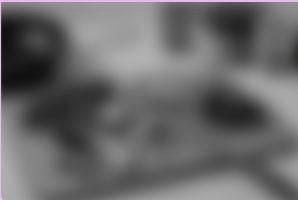
Disponible en Premium



-

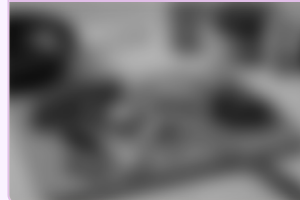
SAMEDI

Disponible en Premium



-

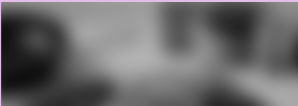
Disponible en Premium



-

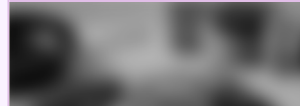
DIMANCHE

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