



SEM. 32

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 Tartines beurre- confiture	MATIN Gaufres maison	MATIN Œufs brouillés	MATIN Pains briochés	MATIN Smoothie au gâteau de carottes	MATIN	MATIN
MIDI Panini poulet- fromage	MIDI Sandwichs polonais au jambon et ...	MIDI Salade de riz	MIDI Salade niçoise	MIDI Croque- madame	MIDI	MIDI
SOIR Soupe de poulet aux légumes et...	SOIR Paella	SOIR Poulet basquaise	SOIR Soupe de légumes express	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... ☐ 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, ép... ☐ 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium ☐ 2 tasses (2 onces) de jeunes épinards frais légèrement... ☐ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais ☐ 1 poulet découpé en morceaux (ou 8 cuisses)	LÉGUMES ☐ 1 gros oignon jaune (12 onces), coupé en deux et finemen... ☐ 1/2 chou vert finement émincé ☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement mou... ☐ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées ☐ 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates... ☐ 2 carottes moyennes (6 onces au total), pelées et coupé...	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 neutre, telle que l'huile d... ☐ 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée
POISSONS ☐ 1 boîte de thon à l'huile (200g) ☐ 1 boîte de thon émietté ☐ 200g de crevettes ☐ 200g de moules	PRODUITS FRAIS ☐ 4 gros œufs ☐ 250 g de fromage blanc ☐ 250 g de yaourt nature ou grec ☐ 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que... ☐ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli ☐ 60 ml de lait chaud (40 à 46°C)	FRUITS ☐ 1 grosse banane mûre congelée ☐ 1 datte dénoyautée ☐ 2 pommes de terre ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
		AUTRES ☐ 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem... ☐ Thé noir infusé, sucré au goût avec du sirop de ceris... ☐ 240 ml d'eau chaude (40 à 46°C) ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra... ☐ 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue

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



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



Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes | 50 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d'avocat, de pépins de raisin...
- ✓ 12 onces de poitrine de poulet désossée, sans peau, époncée et coupée en...
- ✓ 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée
- ✓ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, 1 oignon jaune...
- ✓ 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole de taille moyenne (4 pintes), chauffer 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elle brille. Préparez une grande...
- 2 Assaisonner le poulet avec 1/8 de cuillère à thé de sel et de poivre noir. Ajouter le poulet dans la casserole et cuire, en remuant de temps en...
- 3 Réduire le feu à moyen, ajouter la cuillère à soupe d'huile restante et l'oignon, et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il...



Scanner pour la recette complète



Sandwichs polonais au jambon et au concombre | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 cuillères à soupe de beurre, salé ou non, ramolli
- ✓ 1/2 pain français moelleux, coupé en biais en quatre morceaux de 1 pouce...
- ✓ 8 fines tranches de jambon cuit, de préférence polonais
- ✓ 2 concombres persans ou 1/2 concombre anglais, coupés en fines tranches
- ✓ Sel fin (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Sur une planche à découper ou une surface propre, beurrer un côté de chaque tranche de pain. Garnir chaque sandwich de deux fines...



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

Panini poulet-fromage



16 min

Soupe de poulet aux légumes et aux cacahuètes



50 min

MARDI

Sandwichs polonais au jambon et au concombre



15 min

Paella



55 min

MERCREDI

Salade de riz



27 min

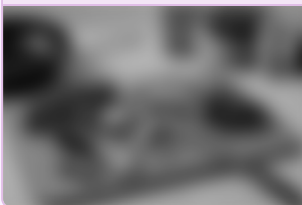
Poulet basquaise



70 min

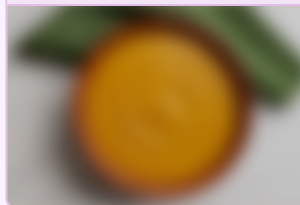
JEUDI

Disponible en Premium



-

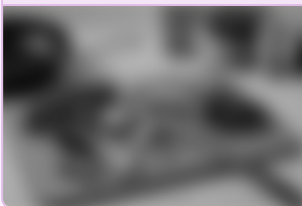
Disponible en Premium



-

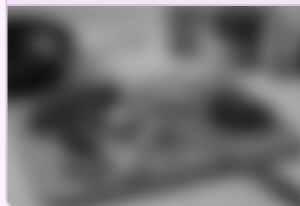
VENDREDI

Disponible en Premium



-

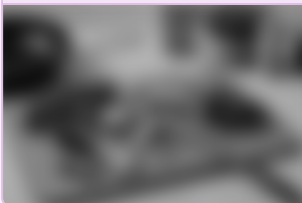
Disponible en Premium



-

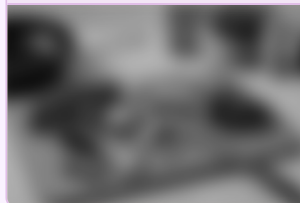
SAMEDI

Disponible en Premium



-

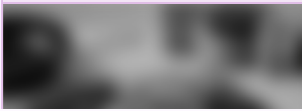
Disponible en Premium



-

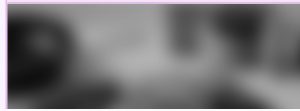
DIMANCHE

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