



SEM. 33

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 L'omelette française de Jacques Pépin	MATIN Pancakes moelleux à la banane	MATIN Toast méditerranéen pour le petit...	MATIN Pain perdu classique	MATIN Pains briochés	MATIN	MATIN
MIDI Salade de chèvre chaud	MIDI Quesadillas généreuses aux haricot...	MIDI Salade de tortellinis avec...	MIDI Croque-monsieur	MIDI Panini poulet-fromage	MIDI	MIDI
SOIR Pâtes poulet crème	SOIR Saumon en papillote	SOIR Poulet Basquaise	SOIR Chili végétarien	SOIR Saumon à la poêle avec beurre au...	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES	PRODUITS FRAIS	FRUITS
☐ Deux filets de saumon (8 onces), de préférence coupés ...	☐ 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli	☐ 3 cuillères à soupe de jus de citron frais (1 citron)
☐ 1 petite échalote, finement hachée	☐ 3 gros œufs	☐ 1 banane bien mûre
☐ 1 poulet entier d'environ 1,8 kg, coupé en 8 morceaux	☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé	☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
☐ 1/2 cube de bouillon de poulet ou 1/2 tasse de bouillon d...	☐ 450 g de tortellini au fromage	☐ 1 citron en rondelles
☐ 3 brins de persil plat, finement hachés	☐ 1 once de parmesan, râpé (1/2 tasse)	
☐ 1 gousse d'ail, hachée	☐ 1 cuillère à soupe de beurre	
LÉGUMES	ÉPICERIE	AUTRES
☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)	☐ 1 cuillère à soupe de miel	☐ 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préfére...
☐ Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ...)	☐ Huile d'olive	☐ 450 g d'asperges, extrémités retirées
☐ 6 à 8 poivrons shishito frais (3 onces au total), équeu...	☐ Poivre noir fraîchement concassé	☐ 1/4 de tasse de pignons de pin
☐ 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finemen...	☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin	☐ 1/2 tasse de basilic frais tassé
☐ 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée	☐ 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement con...	☐ 120 ml de vin blanc
☐ 340 g de tomates cerises coupées en deux	☐ 1/4 de cuillère à café de sel fin, plus si nécessaire	☐ 120 ml d'eau

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 chèvre chaud | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 bûche de chèvre (environ 200g)
- ✓ 4 tranches de pain de campagne
- ✓ 200g de mesclun
- ✓ 50g de noix
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel

PRÉPARATION

- 1 Coupez la bûche de chèvre en rondelles épaisses. Posez-les sur les tranches de pain de campagne grillées.
- 2 Passez sous le grill du four 3-4 minutes jusqu'à ce que le chèvre soit doré et fondant.
- 3 Assaisonnez le mesclun avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Disposez les toasts de chèvre chaud sur la salade. Parsemez de noix et de...



Scanner pour la recette complète



Pâtes poulet crème | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de tagliatelles
- ✓ 2 blancs de poulet en morceaux
- ✓ 20 cl de crème fraîche
- ✓ 2 échalotes hachées
- ✓ 10 cl de vin blanc

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les morceaux de poulet 5 minutes. Réservez. Faites revenir les échalotes, déglacez au vin blanc.
- 2 Ajoutez la crème, remettez le poulet 3 minutes. Mélangez aux pâtes cuites al dente. Parsemez d'herbes.



Scanner pour la recette complète



Quesadillas généreuses aux haricots noirs | 15 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés
- ✓ 1 tasse de maïs surgelé
- ✓ ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ ½ tasse de coriandre fraîche, grossièrement ciselée

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et...
- 2 Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.
- 3 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le...



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 chèvre chaud



15 min

Pâtes poulet crème



25 min

MARDI

Quesadillas généreuses aux haricots noirs



15 min

Saumon en papillote



30 min

MERCREDI

Salade de tortellinis avec asperges et vinaigrette au basilic



35 min

Poulet Basquaise



70 min

JEUDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

VENDREDI

Disponible en Premium



-

Disponible en Premium



-

SAMEDI

Disponible en Premium



-

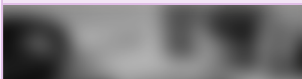
Disponible en Premium



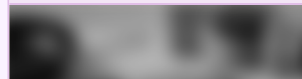
-

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