SEM. 34
Menu Solo
Basic

15	5	33	0	7/7
REPAS PLANIFIÉS	JOURS DE MENUS	ARTICLES COURSES	STRESS À PRÉVOIR	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 Pain perdu classique	MATIN Pain perdu	MATIN Gaufres maison	MATIN Bacon croustillant au four	MATIN	MATIN
MIDI **Quesadillas généreuses aux haricot…**	MIDI **Croque-monsieur**	MIDI **Salade Grecque Traditionne…**	MIDI **Salade de riz**	MIDI **Panini poulet-fromage**	MIDI	MIDI
SOIR **Saumon en papillote**	SOIR **Boulettes de viande sauce tomate**	SOIR **Frittata aux légumes**	SOIR **Soupe de poulet aux légumes et…**	SOIR **Escalope de dinde à la ratatouille**	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi → Vendredi — courses complètes

VIANDES

- [ ] 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 à 12 tranches de bacon
- [ ] 1 gousse d’ail, hachée
- [ ] 4 tranches de jambon blanc

POISSONS

- [ ] 1 boîte de thon émietté

LÉGUMES

- [ ] 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…
- [ ] Une boîte (14,5 onces) de tomates en dés sans sel ajout…
- [ ] 3 tomates bien mûres

PRODUITS FRAIS

- [ ] 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe que…
- [ ] 4 gros œufs
- [ ] 1 tasse de lait (entier ou 2%)
- [ ] 2 cuillères à soupe de beurre, pour la poêle
- [ ] 1 œuf
- [ ] 100 ml de lait (végétal ou animal)

ÉPICERIE

- [ ] 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d…
- [ ] 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée
- [ ] 1 pincée de sel
- [ ] 1 cuillère à café de sucre, facultatif
- [ ] 8 à 10 tranches de pain, de préférence du pain rassis …
- [ ] 80 g de farine (blé, avoine ou riz)

FRUITS

- [ ] 1 banane bien mûre
- [ ] 1 citron en rondelles

AUTRES

- [ ] 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finem…
- [ ] 120 g d’olives (idéalement Kalamata)
- [ ] 1 cuillère à café d’origan séché
- [ ] 1 pincée de muscade
- [ ] 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- [ ] 2 brins d'aneth frais

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

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

Saumon en papillote | 30 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 filets de saumon (150-200g chacun)
- ✓ 1 courgette en rondelles fines
- ✓ 1 poireau émincé
- ✓ 1 citron en rondelles
- ✓ 2 brins d'aneth frais

PRÉPARATION

1. Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de courgette et le poireau. Posez le saumon…
2. Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre. Fermez les papillotes hermétiquement.
3. Enfournez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des arômes.

Scanner pour la recette complète

Croque-monsieur | 25 min

INGRÉDIENTS

- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 4 tranches de jambon blanc
- ✓ 150g de gruyère râpé
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 20g de farine

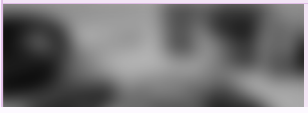
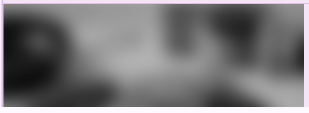
PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 1 minute. Versez le lait progressivement en fouettant. Assaisonnez de sel, poivre et…
2. Tartinez chaque tranche de béchamel. Posez le jambon et du gruyère sur 4 tranches. Refermez avec les 4 autres. Nappez le dessus de…
3. Enfournez 10-15 minutes à 200°C jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. 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	**Quesadillas généreuses aux haricots noirs** 15 min	**Saumon en papillote** 30 min
MARDI	**Croque-monsieur** 25 min	**Boulettes de viande sauce tomate** 45 min
MERCREDI	**Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)** 10 min	**Frittata aux légumes** 30 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