



SEM. 17
Menu Famille
Basic

21

REPAS PLANIFIES

7

JOURS DE MENUS

34

ARTICLES COURSES

0

STRESS A PREVOIR

Votre semaine déjà organisée

Petit-déjeuner léger · Midi pratique · Soir sans stress

Planning de la semaine

Un coup d'oeil suffit pour tout savoir

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN Pain perdu classique	MATIN Gaufres maison	MATIN Madeleines	MATIN Pizza margherita italienne	MATIN Quiche lorraine	MATIN Petits pains baguette faits maison	MATIN Œufs brouillés
MIDI Croque-monsieur	MIDI Raclette	MIDI Gâteau au yaourt	MIDI Jambon-coquillettes	MIDI Escalope de dinde à la crème et...	MIDI Soupe de pommes de terre toute...	MIDI Omelette aux fines herbes
SOIR Steak-frites	SOIR Salade niçoise	SOIR Gratin de pâtes au jambon	SOIR Pâtes au saumon et crème	SOIR Gratin de courgettes	SOIR Pâtes à la bolognaise	SOIR Crêpes

Liste de courses

Cochez au fur et à mesure de vos achats

VIANDES	POISSONS	LÉGUMES
<input type="checkbox"/> 200 g de lardons fumés <input type="checkbox"/> 400g de viande hachée de bœuf <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail hachées <input type="checkbox"/> 1 branche de céleri hachée <input type="checkbox"/> 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-... <input type="checkbox"/> 4 tranches de jambon blanc	<input type="checkbox"/> 1 boîte de thon à l'huile (200g) <input type="checkbox"/> 200g de saumon fumé	<input type="checkbox"/> 250 g de tomates San Marzano (ou p... <input type="checkbox"/> 1 oignon émincé <input type="checkbox"/> 1 boîte de tomates concassées (400g) <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe de concentré de t... <input type="checkbox"/> 1 carotte râpée <input type="checkbox"/> 800g de pommes de terre à frites
PRODUITS FRAIS	ÉPICERIE	FRUITS
<input type="checkbox"/> 4 gros œufs <input type="checkbox"/> 1 1/4 tasse de lait <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de beurre non salé ... <input type="checkbox"/> 3 œufs <input type="checkbox"/> 20 cl de crème fraîche épaisse <input type="checkbox"/> 20 cl de lait	<input type="checkbox"/> 1 1/2 cuillère à café de sucre <input type="checkbox"/> Pincée de sel <input type="checkbox"/> 1 tasse de farine tout usage <input type="checkbox"/> 1 pâte brisée <input type="checkbox"/> Sel et poivre noir <input type="checkbox"/> 1 pincée de sel	<input type="checkbox"/> Jus d'un demi citron <input type="checkbox"/> Zeste de citron (facultatif)
AUTRES		
<input type="checkbox"/> Une pincée de muscade (facultatif) <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe de levure chimique <input type="checkbox"/> 5 grammes de levure sèche <input type="checkbox"/> 340 millilitres d'eau tiède <input type="checkbox"/> 325 ml d'eau froide <input type="checkbox"/> 2 g de levure sèche (ou 6 g de levure...		

Personnalisez chaque repas en 30 secondes

+ recettes complètes + menus illimités



Personnaliser

Croque-monsieur

La recette phare de cette semaine

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
15 min

PERSONNES
2 pers.

DIFFICULTÉ
Moyen

BUDGET
~16 EUR

Ingrédients

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

Recette complète réservée aux
membres Premium

Préparation

- 1 Faites chauffer votre poêle ou casserole selon la recette. Préparez les ingrédients et gardez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- 2 Assemblez la préparation : mélangez, faites revenir ou nappez selon la recette. Ajustez l'assaisonnement avant de servir.



Scannez pour voir la recette complète

+ accéder à votre planificateur personnalisé

Et maintenant ?

Votre semaine est prête. Il ne reste plus qu'à savourer.

ASTUCE COOKHUP DE LA SEMAINE

Préparez toujours un repas très simple en milieu de semaine. C'est le moment où la fatigue arrive. Un repas facile le mercredi soir, c'est une semaine entière réussie.

01

Recevoir le prochain magazine

Chaque lundi matin, votre nouveau Mini-Magazine Cookhup est prêt.

02

Passer au Premium

Recettes détaillées, photos HD, QR codes et logique de semaine enrichie.

03

Personnaliser votre menu

Adaptez chaque repas à votre goût, budget et rythme.

Accès à votre semaine personnalisée

Gouts, budget, allergies — Cookhup s'adapte à votre vraie vie.

Essai gratuit — Sans engagement

Demarrer gratuitement



Scanner pour accéder à Cookhup

Ou rendez-vous sur

www.cookhup.com