



SEM. 24

Menu Famille
Basic

9

REPAS PLANIFIÉS

3

JOURS DE MENUS

30

ARTICLES COURSES

0

STRESS À PRÉVOIR

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 Café au tahini	MATIN Crêpes salées	MATIN Croque Monsieur	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN
MIDI Pâtes au pesto	MIDI Milkshake à la tarte à la citrouille	MIDI Recette traditionnelle du cassoul...	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
SOIR Quiche lorraine	SOIR Salade composée	SOIR Spaghetti Carbonara	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR

Liste de courses

Lundi • Mardi • Mercredi — courses complètes

VIANDES	LÉGUMES	PRODUITS FRAIS
☐ 100 g de guanciale, pancetta ou baco...	☐ 1 gros oignon (12 onces ; 340 g), cou...	☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à temp...
☐ 200 g de lardons fumés	☐ 1 carotte moyenne (4 onces;113 g), n...	☐ 30 g de pecorino romano râpé, plus u...
☐ 5 tasses (1,2 L) de bouillon de poulet ...	☐ 2 côtes de céleri (6 1/2 onces ; 188 g...	☐ 30 g de parmesan râpé
☐ 2 cuillères à soupe (30 ml) de graisse...	☐ 1 tête d'ail entière (80 g)	☐ ¾ tasse/180 millilitres de crème épai...
☐ 8 onces (227 g) de porc salé, coupé e...	☐ 1 gousse d'ail	☐ ⅓ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait
☐ 8 onces (227 g) d'épaule de porc dés...	☐ 1 salade verte (laitue ou batavia)	☐ 3 œufs

ÉPICERIE	AUTRES
☐ Sel	☐ 1 cuillère à soupe de cannelle
☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive	☐ 28 onces/830 millilitres de glace à la ...
☐ 340 g de spaghetti	☐ 1 tasse/240 millilitres de purée de cit...
☐ 1 cuillère à soupe de sucre	☐ 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ...
☐ Sauce caramel (facultatif)	☐ ¼ cuillère à café de gingembre moulu
☐ 1 pâte brisée	☐ 5 gros glaçons (environ 1 tasse)

Débloquez Jeudi → Dimanche — 12 repas supplémentaires

Liste de courses complète 7 jours • 1€ aujourd'hui • Puis 9€/mois • Annulable en 1 clic

Débloquez tous les ingrédients, la liste de courses complète et gagnez du temps chaque semaine.

Débloquer pour 1€

7 jours Premium pour 1€, puis 9€/mois. Annulable en 1 clic.

Conseils pratiques

Nos conseils pour cuisiner sereinement toute la semaine

ASTUCE MENU FAMILLE

Préparez le dimanche : sauce tomate, poulet effiloché et légumes rôtis. Vous gagnez 2h en semaine et vos enfants mangent chaud chaque soir.



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.

Astuces anti-gaspi

→ Le poulet du lundi devient le hachis du mercredi

→ Doublez la sauce tomate et congelez la moitié

→ Les légumes rôtis passent dans tous les plats

→ Le pain rassis devient de la chapelure maison

Budget estimé de la semaine

Courses pour toute la semaine selon votre profil

~65€

POUR LA SEMAINE

Les recettes phares de cette édition

3 recettes incontournables • Ingrédients • Étapes • Astuces



1

Pâtes au pesto

INGRÉDIENTS

- ✓ 400g de spaghetti ou linguine
- ✓ 50g de basilic frais
- ✓ 30g de pignons de pin
- ✓ 50g de parmesan râpé
- ✓ 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

- 1 Mixez le basilic, les pignons, l'ail, le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce...
- 2 Faites cuire les pâtes al dente. Égouttez en réservant un peu d'eau. Mélangez les pâtes a...



Scanner pour la recette complète

15 min



2

Quiche lorraine

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 200 g de lardons fumés
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ✓ 20 cl de lait

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe ton four à 180°C (th.6).
- 2 Fais revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient...
- 3 Étale la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et pique le fond avec une fourchette.



Scanner pour la recette complète

95 min



3

Milkshake à la tarte à la citrouille

INGRÉDIENTS

- ✓ ¾ tasse/180 millilitres de crème épaisse...
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 28 onces/830 millilitres de glace à la v...
- ✓ ⅓ à ½ tasse/80 à 120 millilitres de lait

PRÉPARATION

- 1 Fouetter la crème dans un bol de taille moyenne jusqu'à ce qu'elle forme des pics...
- 2 Verser la crème glacée dans un mixeurblender et verser ⅓ de tasse de lait sur le dessus....
- 3 Répartir la crème fouettée sur le dessus et saupoudrer de sucre à la cannelle. Arroser de...



Scanner pour la recette complète

Vos recettes de la semaine

Scannez le QR code avec votre téléphone pour accéder à la recette complète

LUNDI**Pâtes au pesto**

15 min

Quiche lorraine

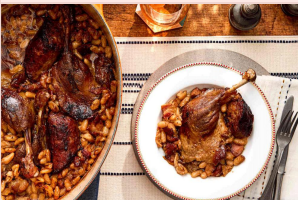
95 min

MARDI**Milkshake à la tarte à la citrouille**

15 min

Salade composée

15 min

MERCREDI**Recette traditionnelle du cassoulet français**

270 min

Spaghetti Carbonara

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 9€/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

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 9,99€/mois.

Oui, je continue pour 1€ →

Sans engagement · 9,99€/mois après · Annulation en 1 clic



Scanner pour continuer sur Cookhup

Ou rendez-vous sur
www.cookhup.com