

10 RECETTES PRÊTES EN 20 MINUTES

Le guide exclusif pour cuisiner vite, bien et sans stress



Moins de 20 minutes



Ingrédients simples



Pour toute la famille



Par François
Fondateur de Cookhup
cookhup.com

Bienvenue chez Cookhup !



Chaque soir, la même question revient :
"Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?"

Avec ce guide, fini le casse-tête !

Nous avons sélectionné 10 recettes délicieuses,
simples et rapides à préparer en moins de
20 minutes.

Des plats équilibrés, gourmands et faits maison
pour régaler toute la famille sans passer des
heures en cuisine.

Bonne cuisine !

François

Fondateur de Cookhup



Salade grecque traditionnelle (Horiatiki)

Fraîche, colorée et pleine de saveurs méditerranéennes,
cette salade est parfaite en entrée ou en plat léger.



10 min



4 pers.



Très facile

ASTUCE COOKHUP

Ajoutez la feta au dernier moment pour qu'elle reste bien ferme et savoureuse.

03



Toast méditerranéen pour le petit-déjeuner

Houmous onctueux, tomates cerises
et herbes fraîches sur pain grillé.



10 min



1 pers.



Très facile

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 3 c. à soupe de houmous
- 6 tomates cerises
- Quelques feuilles de roquette
- Herbes fraîches (basilic, persil)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites griller la tranche de pain.
- 2 Tartinez de houmous.
- 3 Coupez les tomates cerises en deux et disposez-les sur le pain.
- 4 Ajoutez la roquette et les herbes fraîches.
- 5 Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Dégustez !

ASTUCE COOKHUP

Remplacez le houmous par du fromage frais pour varier les plaisirs.

04



Pastèque & chantilly au fromage de chèvre

Une entrée estivale rafraîchissante qui allie le sucré
de la pastèque et le crémeux du chèvre.



15 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 400 g de pastèque
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 10 cl de crème liquide
- Feuilles de menthe fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Coupez la pastèque en cubes.
- 2 Fouettez la crème bien froide jusqu'à obtenir une chantilly.
- 3 Incorporez délicatement le fromage de chèvre émietté, salez, poivrez.
- 4 Disposez les cubes de pastèque, ajoutez une cuillère de chantilly au chèvre et terminez avec de la menthe et un filet d'huile d'olive.

ASTUCE COOKHUP

Servez bien frais pour un contraste de textures et de températures irrésistible.



Saumon à la poêle au beurre miel & miso

Un saumon tendre et savoureux, laqué d'une sauce
miel-miso délicieusement caramélisée.



20 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 1 c. à soupe de miso
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélangez le miso, le miel et la sauce soja.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- 3 Saisissez les pavés de saumon cuit peu 4-5 min, retournez et cuisez 3-4 min.
- 4 Ajoutez le beurre et la sauce, mélangez, nappez le saumon et laissez caraméliser 1 min.
- 5 Parsemez de sésame et servez.

ASTUCE COOKHUP

Ne retournez pas le saumon trop tôt pour obtenir une belle croûte dorée.



Spaghetti ail, huile d'olive & crevettes

La grande recette méditerranéenne simple
et inoubliable.



20 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 300 g de spaghetti
- 300 g de crevettes décortiquées
- 4 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 piment (facultatif)
- Persil frais
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les spaghetti dans l'eau salée.
- 2 Pendant ce temps, faites revenir l'ail émincé et le piment dans l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez les crevettes et faites-les sauter 2-3 min.
- 4 Egouttez les pâtes, mélangez avec les crevettes.
- 5 Parsemez de persil frais, salez, poivrez et servez !

ASTUCE COOKHUP

Ajoutez un zeste de citron pour une touche encore plus fraîche.



Poulet à la sauce moutarde

Du poulet tendre nappé d'une sauce
moutarde onctueuse. Un classique réconfortant.



20 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de poulet
- 2 c. à soupe de moutarde
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre
- Persil frais

PRÉPARATION

- 1 Faites dorer les escalopes de poulet dans l'huile d'olive.
- 2 Retirez-les et réservez.
- 3 Dans la même poêle, ajoutez la moutarde et la crème, mélangez.
- 4 Remettez le poulet, laissez mijoter 5 min.
- 5 Salez, poivrez, parsemez de persil frais et servez.

ASTUCE COOKHUP

Accompagnez de riz, de pâtes ou d'une purée maison.



Wok de poulet aux légumes

Poulet sauté avec légumes croquants,
sauce soja et gingembre. Le plat
express par excellence.



18 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 400 g de blanc de poulet
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 brocoli
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- Graines de sésame
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Coupez le poulet en lanières.
- 2 Faites-le revenir dans un wok avec l'ail haché.
- 3 Ajoutez les légumes coupés en fines lanières.
- 4 Versez la sauce soja et l'huile de sésame, mélangez 2-3 min.
- 5 Parsemez de sésame et servez bien chaud.

ASTUCE COOKHUP

Préparez tous vos ingrédients à l'avance, la cuisson sera rapide et plus réussie !



Soupe thaïlandaise Tom Yum au lait de coco

Une soupe parfumée au lait de coco,
citronnelle et piment doux — voyage
garanti en 25 minutes.



25 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 400 ml de lait de coco
- 200 g de crevettes
- 100 g de champignons
- 1 tige de citronnelle concassée
- 1 morceau de galangal
- 2 feuilles de kaffir
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à café de pâte Tom Yum
- Coriandre fraîche
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer le lait de coco.
- 2 Ajoutez citronnelle, galangal, feuilles de kaffir et pâte Tom Yum.
- 3 Ajoutez les champignons et les crevettes, cuisez 5-6 min.
- 4 Ajoutez le jus de citron vert, la coriandre, salez, poivrez.
- 5 Servez bien chaud.

ASTUCE COOKHUP

Gélemez et ajoutez l'acidité avec le citron vert selon vos préférences.



Pâtes à la sauce rose

La douceur de la crème et l'onctuosité de
la tomate pour un plat réconfortant.



20 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 300 g de pâtes
- 200 ml de sauce tomate
- 100 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel & poivre
- Parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pâtes.
- 2 Dans une poêle, faites revenir l'ail dans l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez la sauce tomate, laissez mijoter 5 min.
- 4 Incorporez la crème, mélangez.
- 5 Egouttez les pâtes, mélangez avec la sauce, ajoutez du basilic et du parmesan.

ASTUCE COOKHUP

Ajoutez une pincée de piment pour relever la sauce.



Frites de patates douces à la friteuse

Croustillantes à l'extérieur, fondantes à l'intérieur,
les frites de patates douces plaisent à tout le monde !



20 min



4 pers.



Facile

INGRÉDIENTS

- 2 grosses patates douces
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets.
- 2 Dans un saladier, mélangez avec l'huile d'olive et les épices.
- 3 Faites cuire dans la friteuse à air à 200°C pendant 15-20 min, en secouant à mi-cuisson.
- 4 Salez et servez avec votre sauce préférée.

ASTUCE COOKHUP

Trempiez les bâtonnets dans l'eau froide 15 min avant cuisson pour plus de croustillant.

Merci ! ❤️

J'espère que ces 10 recettes vous inspireront
au quotidien et vous feront gagner du temps
en cuisine tout en vous régaland.

Chez Cookhup, notre mission est simple :
vous simplifier la vie avec des menus
équilibrés, des recettes savoureuses et
des courses bien organisées.

Envie de gagner encore plus de temps ?

Chaque lundi matin, Cookhup vous envoie
votre menu de la semaine clé en main :



21 repas
planifiés



Liste de courses
intelligente



Magazine avec
recettes et conseils

Scannez et découvrez Cookhup
en moins d'1 minute !



Menus personnalisés selon
vos goûts et votre famille



Recettes rapides, saines
et savoureuses



Courses optimisées pour
gagner du temps et de l'argent