

COOKHUP

10 RECETTES ESSENTIELLES

*Des classiques incontournables
pour cuisiner avec passion*

www.cookhup.com

Bienvenue dans votre aventure culinaire ! 🍷

Cher(e) passionné(e) de cuisine,

Nous sommes ravis de vous offrir cette sélection de 10 recettes emblématiques de Cookhup, soigneusement choisies parmi notre collection pour leur authenticité, leur simplicité et leur goût exceptionnel.

Chaque recette a été testée dans nos cuisines et approuvée par notre communauté de passionnés. Elles représentent parfaitement notre philosophie : cuisiner avec des ingrédients de qualité, des techniques accessibles, et beaucoup d'amour !

Que vous soyez débutant ou cuisinier confirmé, vous trouverez ici des recettes pour tous les moments : entrées raffinées, plats réconfortants, soupes savoureuses et desserts irrésistibles.

Ce que vous trouverez dans ce guide

- ✓ 10 recettes authentiques avec photos professionnelles
- ✓ Instructions détaillées étape par étape
- ✓ Temps de préparation et de cuisson précis
- ✓ Liste d'ingrédients claire et accessible
- ✓ Astuces de chef pour réussir à tous les coups
- ✓ Variantes et suggestions d'accompagnement

Nos conseils avant de commencer

1. Lisez toujours la recette en entier avant de commencer
2. Préparez tous vos ingrédients (mise en place)
3. Utilisez des ingrédients frais et de saison quand c'est possible
4. N'hésitez pas à adapter les recettes à vos goûts
5. Partagez vos créations avec #Cookhup sur les réseaux sociaux !

Table des matières

ENTRÉES

1. Salade César rétro - L'incontournable américain revisité
2. Pastèque avec chantilly au fromage de chèvre - Fraîcheur estivale

SOUPES

3. Soupe à l'oignon gratinée - Le réconfort à la française
4. Fasolada - Soupe grecque aux haricots blancs

PLATS PRINCIPAUX

5. Spaghetti Carbonara - Le classique italien authentique
6. Saumon à la poêle avec beurre miel-miso - Fusion asiatique
7. Blanquette de Veau - La tradition française par excellence
8. Pâtes à la feta au four - Le viral TikTok irrésistible

DESSERTS

9. Crème brûlée - Le grand classique des bistrots français
10. Pain perdu classique - Le réconfort sucré

ENTRÉES

Recette 1

Salade César rétro

L'incontournable américain revisité



La salade César, créée en 1924 à Tijuana par Caesar Cardini, est devenue un classique mondial. Cette version authentique respecte la recette originale avec sa sauce crémeuse aux anchois et ses croûtons croustillants.

 Préparation 20 min	 Cuisson 10 min	 Portions 4 personnes	 Difficulté Facile
---	---	---	--

Ingrédients

- 2 cœurs de laitue romaine
- 2 blancs de poulet grillés

- 100g de parmesan en copeaux
- 3 tranches de pain de mie ou baguette
- Pour la sauce : 1 jaune d'œuf, 1 c. à café de moutarde de Dijon, 4-5 filets d'anchois, 2 gousses d'ail, 15cl d'huile d'olive, jus d'un citron, 2 c. à soupe de parmesan râpé
- Sel, poivre noir



Préparation

6. Préparer les croûtons : couper le pain en cubes. Dans une poêle, faire dorer avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. Réserver.
7. Assaisonner les blancs de poulet avec sel et poivre. Les griller à la poêle 5-6 minutes de chaque côté. Laisser reposer 5 minutes puis trancher.
8. Pour la sauce Caesar : dans un mixeur, combiner le jaune d'œuf, la moutarde, les anchois, l'ail, le jus de citron et le parmesan râpé.
9. Mixer en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une émulsion crémeuse. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
10. Laver et essorer la laitue romaine. Couper en morceaux de taille bouchée.
11. Dans un grand saladier, mélanger la laitue avec la sauce Caesar. Bien enrober chaque feuille.
12. Répartir dans les assiettes. Ajouter les tranches de poulet, les croûtons et les copeaux de parmesan.
13. Donner un tour de moulin à poivre et servir immédiatement.



L'astuce du chef

Pour une sauce encore plus authentique, utilisez de la sauce Worcestershire (quelques gouttes). Si vous préférez éviter l'œuf cru, vous pouvez le remplacer par de la mayonnaise de qualité.

Recette 2

Pastèque avec chantilly au fromage de chèvre

Fraîcheur estivale élégante



Une salade estivale qui combine pastèque sucrée avec une chantilly salée au fromage de chèvre. Le contraste sucré-salé est absolument délicieux et surprenant.

 Préparation 15 min	 Cuisson 0 min	 Portions 4 personnes	 Difficulté Facile
--	---	--	---

Ingrédients

- ½ pastèque moyenne (environ 1kg)

- 150g de fromage de chèvre frais
- 100ml de crème liquide bien froide
- 2 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 2 c. à soupe de basilic frais ciselé
- 1 c. à soupe de ciboulette
- Jus d'un citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pignons de pin grillés
- Sel, poivre



Préparation

14. Couper la pastèque en cubes de 3-4 cm. Retirer les pépins si nécessaire. Disposer sur un plat de service.
15. Dans un bol, fouetter la crème liquide bien froide jusqu'à obtenir une chantilly légère.
16. Ajouter délicatement le fromage de chèvre émietté à la chantilly. Mélanger doucement.
17. Incorporer la moitié des herbes fraîches ciselées. Saler et poivrer légèrement.
18. Réfrigérer la chantilly au fromage pendant 10 minutes.
19. Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
20. Préparer la vinaigrette : mélanger le jus de citron vert avec l'huile d'olive, sel et poivre.
21. Au moment de servir, arroser légèrement les cubes de pastèque avec la vinaigrette.
22. Déposer des quenelles de chantilly au fromage de chèvre sur la pastèque.
23. Parsemer des herbes restantes et des pignons grillés. Servir immédiatement.



L'astuce du chef

Cette entrée doit être préparée au dernier moment pour garder toute sa fraîcheur. Vous pouvez remplacer la pastèque par du melon pour une version tout aussi délicieuse.

SOUPES

Recette 3

Soupe à l'oignon gratinée

Le réconfort à la française



Commencez par des oignons caramélisés mijotés avec du vin et du bouillon, puis versez sur du pain et garnissez de fromage avant de gratiner. Un classique des bistrots parisiens !

 Préparation 20 min	 Cuisson 1h15	 Portions 6 personnes	 Difficulté Moyen
--	--	--	--

Ingrédients

- 1kg d'oignons jaunes
- 50g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre

- 2 gousses d'ail émincées
- 150ml de vin blanc sec
- 1,5L de bouillon de bœuf
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 6 tranches de pain de campagne
- 200g de gruyère râpé (ou comté)
- Sel, poivre



Préparation

24. Éplucher et émincer finement tous les oignons.
25. Dans une grande cocotte, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive à feu moyen.
26. Ajouter les oignons et le sucre. Cuire en remuant régulièrement pendant 45 minutes jusqu'à caramélisation dorée.
27. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes supplémentaires.
28. Déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire de moitié (environ 5 minutes).
29. Ajouter le bouillon, le laurier et le thym. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes.
30. Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain au four.
31. Préchauffer le grill du four.
32. Répartir la soupe dans des bols allant au four. Déposer une tranche de pain grillé sur chaque bol.
33. Recouvrir généreusement de gruyère râpé.
34. Passer sous le grill 3-5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.
35. Servir immédiatement, attention c'est très chaud !



L'astuce du chef

La clé de cette recette est la patience pour caraméliser les oignons. Ne précipitez pas cette étape ! Plus les oignons sont caramélisés, plus la soupe sera savoureuse.

Recette 4

Fasolada

Soupe grecque aux haricots blancs



La fasolada, une soupe grecque riche en saveurs et en nutriments, marie haricots blancs fondants, légumes colorés et herbes aromatiques dans un bouillon réconfortant. Considérée comme le plat national de la Grèce !

 Préparation 15 min (+ trempage)	 Cuisson 1h30	 Portions 6 personnes	 Difficulté Facile
---	--	--	---

Ingrédients

- 400g de haricots blancs secs (trempés une nuit)
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri émincées

- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 400g de tomates concassées en conserve
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 10cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café d'origan séché
- Jus d'un citron
- Persil frais ciselé
- Sel, poivre



Préparation

36. Égoutter les haricots trempés et les rincer.
37. Dans une grande marmite, chauffer la moitié de l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon 5 minutes.
38. Ajouter les carottes, le céleri et l'ail. Cuire 5 minutes supplémentaires.
39. Ajouter les haricots, les tomates concassées, le concentré de tomate et la feuille de laurier.
40. Couvrir d'eau (environ 1,5L). Porter à ébullition.
41. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 1h15 à 1h30, jusqu'à ce que les haricots soient très tendres.
42. Ajouter de l'eau si nécessaire pendant la cuisson pour maintenir une consistance de soupe.
43. Ajouter l'origan, saler et poivrer. Écraser légèrement quelques haricots pour épaissir la soupe.
44. Retirer du feu. Ajouter le reste de l'huile d'olive et le jus de citron.
45. Servir chaud, garni de persil frais et d'un filet d'huile d'olive.



L'astuce du chef

Pour gagner du temps, utilisez des haricots en conserve (égouttés et rincés) et réduisez le temps de cuisson à 30 minutes. La fasolada est encore meilleure réchauffée le lendemain !

PLATS PRINCIPAUX

Recette 5

Spaghetti Carbonara

Le classique italien authentique



Ce plat unique de charcuterie au bacon et fromage pecorino est une merveille de simplicité. La vraie carbonara ne contient ni crème ni oignon, juste des œufs, du fromage, du bacon et du poivre noir.

 Préparation 10 min	 Cuisson 15 min	 Portions 4 personnes	 Difficulté Facile
--	--	--	---

Ingrédients

- 400g de spaghetti
- 200g de guanciale ou pancetta (ou bacon)
- 4 jaunes d'œufs

- 1 œuf entier
- 100g de pecorino romano râpé (ou parmesan)
- Poivre noir fraîchement moulu
- Sel pour l'eau de cuisson

Préparation

46. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Cuire les spaghetti selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
47. Pendant ce temps, couper le guanciale en petits lardons. Dans une grande poêle, faire revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (pas besoin d'huile).
48. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et l'œuf entier avec le pecorino râpé et une généreuse quantité de poivre noir.
49. Réserver une tasse d'eau de cuisson des pâtes. Égoutter les spaghetti.
50. Retirer la poêle du feu. Ajouter les pâtes égouttées aux lardons et mélanger.
51. Verser le mélange œufs-fromage sur les pâtes chaudes et remuer rapidement. Ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire pour créer une sauce crémeuse.
52. Servir immédiatement avec du pecorino supplémentaire et du poivre noir.

L'astuce du chef

Le secret d'une carbonara réussie : retirer la poêle du feu avant d'ajouter les œufs pour éviter qu'ils ne cuisent trop et forment une omelette. La chaleur résiduelle des pâtes suffit à créer une sauce onctueuse.

Recette 6

Saumon à la poêle avec beurre au miel et au miso

Fusion asiatique raffinée



Cette recette estivale rapide permet de parfumer un filet de saumon avec un glaçage savoureux au miso et au miel. La combinaison umami du miso et la douceur du miel créent une harmonie parfaite.



Préparation
10 min



Cuisson
15 min



Portions
4 personnes



Difficulté
Moyen

Ingrédients

- 4 filets de saumon (150g chacun)

- 2 c. à soupe de miso blanc
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- Graines de sésame pour garnir
- Oignons verts émincés
- Sel et poivre



Préparation

53. Sécher les filets de saumon avec du papier absorbant. Assaisonner légèrement de sel et poivre.
54. Dans un petit bol, mélanger le miso, le miel, la sauce soja et le gingembre jusqu'à obtenir une pâte lisse.
55. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter une cuillère à soupe de beurre.
56. Placer les filets de saumon côté peau vers le bas. Cuire 4-5 minutes sans bouger.
57. Retourner délicatement les filets. Cuire 3-4 minutes supplémentaires.
58. Baisser le feu. Ajouter le reste du beurre et l'ail dans la poêle.
59. Badigeonner généreusement les filets avec le mélange miso-miel. Laisser caraméliser 1-2 minutes.
60. Servir immédiatement, garnir de graines de sésame et d'oignons verts. Accompagner de riz et de légumes vapeur.



L'astuce du chef

Pour une peau de saumon extra croustillante, assurez-vous que la poêle est bien chaude avant d'ajouter le poisson. Ne retournez pas trop tôt - la peau doit être dorée et croustillante.

Recette 7

Blanquette de Veau

La tradition française par excellence



La blanquette de veau, originaire de régions comme la Normandie, est un ragoût délicat où le veau mijote dans un bouillon aromatique, puis est nappé d'une sauce veloutée à base de crème et de jaunes d'œufs.

 **Préparation**
30 min

 **Cuisson**
1h45

 **Portions**
6 personnes

 **Difficulté**
Moyen

Ingrédients

- 1,2kg d'épaule ou de poitrine de veau en cubes
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 oignons (1 piqué de clous de girofle)
- 2 poireaux

- 1 branche de céleri
- 250g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 50cl de crème fraîche liquide
- 2 jaunes d'œufs
- Jus d'un citron
- Bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre, muscade



Préparation

61. Dans une grande cocotte, placer les morceaux de veau. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et écumer.
62. Ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, les carottes, le poireau, le céleri et le bouquet garni. Saler légèrement.
63. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1h30.
64. Pendant ce temps, faire revenir les champignons émincés dans 1 c. à soupe de beurre. Réserver.
65. Retirer la viande et les légumes. Filtrer le bouillon et en réserver 75cl.
66. Dans une casserole, faire fondre 2 c. à soupe de beurre. Ajouter la farine et mélanger 2 minutes (roux blanc).
67. Ajouter progressivement le bouillon filtré en fouettant pour éviter les grumeaux. Laisser épaissir 10 minutes.
68. Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et le jus de citron.
69. Hors du feu, incorporer ce mélange à la sauce en fouettant. Ne pas faire bouillir.
70. Ajouter la viande, les légumes et les champignons. Réchauffer doucement. Rectifier l'assaisonnement.
71. Servir avec du riz blanc ou des pommes vapeur.



L'astuce du chef

L'eau froide au départ permet de retirer les impuretés de la viande. La liaison finale (jaunes d'œufs et crème) ne doit jamais bouillir, sinon elle tranchera. Chauffez à feu très doux.

Recette 8

Pâtes à la feta au four

Le viral TikTok irrésistible



Les pâtes à la feta au four, créées par la blogueuse finlandaise Jenni Häyrinen et devenues virales sur TikTok. Un bloc de feta rôti avec des tomates cerises crée une sauce crémeuse incroyablement simple et délicieuse.

 Préparation 10 min	 Cuisson 35 min	 Portions 4 personnes	 Difficulté Très facile
---	---	---	---

Ingrédients

- 400g de pâtes (penne ou fusilli)
- 1 bloc de feta (200g)
- 500g de tomates cerises

- 4 gousses d'ail entières (non épluchées)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de flocons de piment (optionnel)
- Basilic frais
- Sel, poivre noir

Préparation

72. Préchauffer le four à 200°C.
73. Dans un plat allant au four, placer le bloc de feta au centre.
74. Disposer les tomates cerises et les gousses d'ail autour de la feta.
75. Arroser généreusement d'huile d'olive (environ 4 c. à soupe).
76. Saupoudrer d'origan, de flocons de piment, sel et poivre.
77. Enfourner 30-35 minutes jusqu'à ce que les tomates éclatent et que la feta soit dorée.
78. Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente selon les instructions du paquet. Réserver une tasse d'eau de cuisson.
79. Sortir le plat du four. Presser légèrement les gousses d'ail pour en extraire la pulpe.
80. Écraser la feta et les tomates avec une fourchette pour former une sauce crémeuse.
81. Ajouter les pâtes égouttées directement dans le plat. Mélanger en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
82. Garnir de basilic frais ciselé et d'un filet d'huile d'olive. Servir immédiatement.

L'astuce du chef

Choisissez une feta de bonne qualité, elle fait toute la différence ! Vous pouvez ajouter des épinards frais ou de la roquette au moment de mélanger les pâtes pour plus de fraîcheur.

DESSERTS

Recette 9

Crème brûlée

Le grand classique des bistrots français



La crème brûlée, un délicieux dessert à base de crème et de vanille, recouvert d'une fine couche de sucre caramélisé croustillant. Un contraste de textures inoubliable.

 Préparation 20 min	 Cuisson 40 min	 Portions 6 personnes	 Difficulté Moyen
--	--	--	--

Ingrédients

- 500ml de crème fraîche épaisse (35% MG)
- 1 gousse de vanille (ou 2 c. à café d'extrait)
- 6 jaunes d'œufs
- 100g de sucre blanc
- 50g de sucre roux ou cassonade (pour caraméliser)

Préparation

83. Préchauffer le four à 150°C. Disposer 6 ramequins dans un grand plat allant au four.
84. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines. Dans une casserole, chauffer la crème avec la gousse et les graines de vanille jusqu'à frémissement.
85. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec 100g de sucre jusqu'à blanchiment.
86. Retirer la gousse de vanille de la crème. Verser lentement la crème chaude sur les jaunes en fouettant constamment.
87. Filtrer le mélange à travers une passoire fine pour éliminer les grumeaux.
88. Répartir la préparation dans les ramequins. Verser de l'eau chaude dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins (bain-marie).
89. Enfourner 35-40 minutes. Les crèmes doivent être prises mais encore légèrement tremblotantes au centre.
90. Laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer au moins 4 heures (idéalement une nuit).
91. Juste avant de servir, saupoudrer uniformément de sucre roux. Caraméliser au chalumeau ou sous le gril du four.
92. Laisser durcir 1 minute avant de servir.

L'astuce du chef

La cuisson au bain-marie est essentielle pour obtenir une texture crémeuse et éviter que les œufs ne coagulent. Pour un caramel parfait, utilisez du sucre roux et caramélisez juste avant de servir.

Recette 10

Pain perdu classique

Le réconfort sucré anti-gaspillage



Le pain perdu est une vieille recette née d'une volonté de ne rien gaspiller. Ce classique du petit-déjeuner ou du goûter transforme le pain rassis en un dessert moelleux, doré et parfumé à la vanille.

 Préparation 10 min	 Cuisson 15 min	 Portions 4 personnes	 Difficulté Très facile
--	--	--	--

Ingrédients

- 8 tranches de pain rassis (brioche ou pain de mie)
- 3 œufs
- 250ml de lait entier

- 50g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de cannelle
- 30g de beurre (pour la cuisson)
- Sucre glace pour saupoudrer
- Sirop d'érable ou confiture pour servir

Préparation

93. Dans un bol large, battre les œufs avec le lait, le sucre, la vanille et la cannelle.
94. Tremper chaque tranche de pain dans le mélange pendant 20-30 secondes de chaque côté. Le pain doit être bien imbibé mais ne pas se désagréger.
95. Faire fondre une noix de beurre dans une poêle à feu moyen.
96. Cuire les tranches de pain 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
97. Ajouter du beurre au fur et à mesure pour les tranches suivantes.
98. Disposer sur des assiettes chaudes.
99. Saupoudrer généreusement de sucre glace.
100. Servir immédiatement avec du sirop d'érable, de la confiture, des fruits frais ou de la crème chantilly.

L'astuce du chef

Le pain doit être rassis pour absorber le mélange sans se désagréger. Si votre pain est frais, passez-le 10 minutes au four à 100°C. Vous pouvez aussi ajouter du zeste d'orange pour une touche d'agrumes.

Merci et bon appétit ! 🍴

Vous voilà maintenant équipé(e) de 10 recettes emblématiques qui représentent l'esprit de Cookhup : authenticité, qualité et passion.

Ces recettes sont extraites de notre collection de centaines de recettes disponibles sur notre site. Des classiques français aux découvertes internationales, des entrées raffinées aux desserts réconfortants, vous avez entre les mains un véritable trésor culinaire.

N'hésitez pas à les essayer, à les adapter et surtout à les partager avec vos proches ! La cuisine est avant tout un moment de plaisir et de partage. Continuez à explorer, expérimenter et vous faire plaisir !

🚀 Continuez l'aventure avec Cookhup

- 🌐 Visitez www.cookhup.com pour découvrir des centaines d'autres recettes
- 📧 Abonnez-vous à notre newsletter pour recevoir 2 nouvelles recettes par semaine
- 📱 Partagez vos réalisations sur Instagram avec #Cookhup
- 👤 Rejoignez notre communauté de passionnés de cuisine
- ⭐ Donnez-nous votre avis sur les recettes que vous avez testées
- 💬 Posez vos questions et partagez vos astuces dans les commentaires

📁 Bonus exclusif pour nos abonnés

En tant qu'abonné à notre newsletter, vous bénéficiez d'avantages exclusifs :

- ✨ Accès en avant-première aux nouvelles recettes
- ✨ Ebooks thématiques gratuits chaque mois
- ✨ Menus hebdomadaires adaptés aux saisons
- ✨ Astuces de chef et techniques culinaires
- ✨ Offres spéciales sur nos partenaires

✉ contact@cookhup.com

🌐 www.cookhup.com

📱 Instagram & Facebook: @cookhup

À très bientôt dans vos cuisines !

L'équipe Cookhup 🍷 🍷

© 2024 Cookhup - Tous droits réservés
www.cookhup.com

Merci de ne pas reproduire ou distribuer ce contenu sans autorisation.