

COOKHUP

30 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

Un mot de François

Chaque soir, des milliers de personnes se posent la même question : *"Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?"*

Ce guide est ma réponse. 30 recettes que j'ai sélectionnées pour vous — testées, approuvées, et surtout prêtes en moins de 20 minutes. Des plats du quotidien qui font plaisir, sans passer la soirée en cuisine.

Bonne cuisine !

François · Cookhup

■ Entrées & Salades

01. Salade Grecque Traditionnelle (Horiatiki)

■ 10 minutes

Tomates, concombre, olives, feta — la fraîcheur de la Méditerranée dans votre assiette.

02. Toast méditerranéen pour le petit-déjeuner

■ 10 minutes

Houmous, tomates cerises, herbes fraîches sur pain grillé. Le petit-déjeuner qui change tout.

03. Pastèque & chantilly au fromage de chèvre

■ 15 minutes

Pastèque juteuse, chantilly légère au chèvre frais et menthe. L'entrée estivale parfaite.

04. Oranges grillées à la cardamome

■ 20 minutes

Des oranges caramélisées au four, parfumées à la cardamome — un dessert élégant et surprenant.

05. Salade de Bandes de tortilla

■ 10 minutes

Tortillas croustillantes en lanières, avocat, haricots noirs, coriandre. Un déjeuner tex-mex express.

■ Plats principaux

06. Saumon à la poêle au beurre miel & miso

■ 20 minutes

Un filet de saumon doré, laqué d'un beurre fondant au miel et au miso — prêt en un tour de main.

07. Spaghetti ail, huile d'olive & crevettes

■ 25 minutes

La grande recette méditerranéenne — crevettes sautées, ail doré, filet d'huile d'olive. Simple et inoubliable.

08. Poulet à la sauce moutarde

■ 25 minutes

Du poulet tendre nappé d'une sauce moutarde crémeuse. Un classique qui ne déçoit jamais.

09. Wok de poulet aux légumes

■ 18 minutes

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

10. Soupe thaïlandaise Tom Yum au lait de coco

■ 25 minutes

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

11. Poulet et gnocchi sauce crémeuse au potiron

■ 25 minutes

Des gnocchis moelleux, du poulet fondant, une sauce veloutée au potiron. Réconfortant et rapide.

12. Poulet sauté aux oignons verts

■ 20 minutes

Émincé de poulet sauté avec oignons verts et sésame. Un plat léger aux accents asiatiques.

13. Pâtes à la sauce rose

■ 20 minutes

La sauce tomate rencontre la crème fraîche pour un résultat onctueux et généreux.

14. Fajita Veggies

■ 20 minutes

Poivrons colorés, oignons caramélisés, épices mexicaines dans des tortillas chaudes. Convivial et coloré.

15. Souris d'agneau confite laquée au miel

■ 25 minutes

De l'agneau fondant, laqué au miel et aux épices. Un plat de fête en un temps record.

16. Sandwichs polonais jambon & concombre

■ 15 minutes

Pain de seigle, jambon fumé, concombre mariné, aneth. Simple, frais et rassasiant.

17. Sliders italiens

■ 15 minutes

Mini-burgers à l'italienne — mozzarella, tomates séchées, basilic. Parfaits pour un dîner décontracté.

18. Tonique à la lavande

■ 20 minutes

Sirop de lavande, eau pétillante, citron vert — le cocktail sans alcool de l'été.

■ Sandwichs & Snacks

19. Sandwich gourmand tomate & miso

■ 8 minutes

Le sandwich réinventé : tomates fraîches, miso umami, herbes. Parfait pour un déjeuner rapide et savoureux.

20. Frites de patates douces à la friteuse

■ 20 minutes

Croustillantes dehors, fondantes dedans — les frites de patates douces qui plaisent à tout le monde.

21. Soupe thaïlandaise Tom Yum

■ 25 minutes

Citronnelle, galanga, champignons et crevettes dans un bouillon parfumé. Dépaysement garanti.

■ Desserts & Boissons

22. Oignons Caramélisés

■ 20 minutes

Dorés, fondants, sucrés — à glisser dans un burger, des pâtes ou simplement sur du pain.

23. Mousse au chocolat

■ 20 minutes

La grande classique des desserts français — légère, aérienne, intense en chocolat.

24. Pain perdu

■ 13 minutes

Du pain rassis transformé en dessert doré et parfumé à la vanille. La magie du fait-maison.

25. Madeleines

■ 25 minutes

Moelleuses, dorées, avec leur petite bosse caractéristique — le goûter de l'enfance.

26. Lassi aux fraises

■ 10 minutes

Fraises mixées avec du yaourt nature et une pointe de miel. Frais, léger et savoureux.

27. Milkshake à la tarte à la citrouille

■ 15 minutes

Un milkshake épicé aux notes de cannelle et de citrouille — original et réconfortant.

28. Thé à l'hibiscus

■ 4 minutes

Fleurs d'hibiscus infusées, légèrement sucrées au miel — une boisson florale et antioxydante.

29. Sandwichs de steak de bison mariné

■ 25 minutes

Steak de bison tendre mariné aux herbes dans un pain croustillant. Saveur authentique garantie.

Vous avez aimé ce guide ?

Chaque lundi matin, Cookhup vous envoie automatiquement votre menu de la semaine
— 21 repas planifiés, liste de courses incluse.

cookhup.com