



Les 10
Recettes
Incontournables
de la Cuisine "Maison"



Fiche Recette :

by MY Coach Cuisine

Avant-Propos



Qui suis-je ?

Bonjour, je suis Yves Mousson, passionné par la cuisine depuis mon plus jeune âge, cette passion est devenue mon métier. Je me suis formé en lycée Hôtelier du CAP cuisine jusqu'au BTS Hôtellerie Restauration. J'ai fait mes armes de cuisinier en saison, les hivers à la montagne et les étés en Corse. J'ai créé mon restaurant à l'âge de 27 ans et mon traiteur à 29 ans. Après 7 ans d'activité je me suis orienté dans l'enseignant de la cuisine aux nouvelles générations en lycée Hôtelier depuis plus de 10 ans.

Maintenant, je souhaite transmettre mon savoir-faire et expertise de ma passion au plus grand nombre. C'est pourquoi je me lance dans ce blog.

Ce qui me plaît vraiment c'est de faire de bonnes choses avec des produits simple. Il ne faut pas grand-chose pour faire un grand plat, juste quelques techniques de base et une envie de vouloir partager des émotions en cuisinant.

J'ai pu constater malheureusement à quel point le prix des restaurants et boutiques alimentaires ont augmenté ses dernières années. C'est pour cela que je veux vous aider pour manger sainement pour un coût raisonnable.

Mon cadeau de bienvenue

Pour vous souhaiter la bienvenue sur mon blog My Coach Cuisine, j'ai créé ce livret « Les 10 recettes INCONTORNABLES de la cuisine MAISON ».

J'ai voulu ce petit cahier de recette synthétique et utile pour vous donner envie de faire maison, comme tout ce que je souhaite vous proposer sur mon blog d'ailleurs.

J'espère qu'il vous plaira.



Fiche Recette : Au Menu !

by MY Coach Cuisine



★ Pâte Brisée	P 4
★ Pâte Sablée	P 5
★ Pâte à Pizza	P 6
★ Pâte à Crêpes	P 7
★ Crème Anglaise	P 8
★ Crème Pâtissière	P 9
★ Crème Chantilly	P 10
★ Sauce Vinaigrette	P 11
★ Sauce Mayonnaise	P 12
★ Sauce Béchamel	P 13
★ A vous de jouer !	P 14



Fiche Recette : Pâte Brisée

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

👤 Nombre de personnes : 1 tarte de 6 à 8

Votre Liste de Course :

- ★ Farine T55 : 200 grs
- ★ Sel fin : 4 grs
- ★ Jaune œuf : 1
- ★ Eau : 40 grs
- ★ Beurre : 100 grs



A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Mets la farine en forme de puit dans une calotte (saladier).
3. Disposes l'eau et le sel dans le trou et mélanges le sel dans l'eau.
4. Ajoutes le jaune d'œuf et mélanges avec l'eau et le sel.
5. Coupes le beurre en morceau et déposes-le au centre du puit.
6. Incorpores un peu de farine et mélanges du bout des doigts.
7. Arrêtes de mélanger dès que la pâte forme une boule.
8. Fraise la pâte sur le plan de travail : écrases une petite portion de pâte avec la paume de la main en glissant sur le plan de travail afin de rendre la pâte homogène.
9. Rassemble la pâte en boule.
10. Emballes la pâte dans du film alimentaire.
11. Laisse reposer au réfrigérateur 30 minutes minimum avant de l'utiliser.

✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ Cette pâte peut être utilisée pour faire des quiches, tartes salées ou sucrées selon les fruits et légumes de saison.
- ★ La pâte brisée se conserve plusieurs jours au réfrigérateur sans soucis tant qu'elle est filmée au contact.
- ★ La pâte peut se congeler sans problème soit sous forme de boule ou même déjà étalée pour un gain de temps lors de son utilisation.
- ★ Avec le blanc d'œuf, tu peux faire des financiers ou utiliser dans la recette un œuf entier en supprimant l'eau des ingrédients.



Fiche Recette : Pâte Sablée

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

👤 Nombre de personnes : Pour 1 tarte de 6 à 8

Votre Liste de Course :

- ★ Farine T55 : 250 grs
- ★ Beurre : 135 grs
- ★ Œuf : 1
- ★ Sucre : 110 grs

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Sables la pâte : Mélange le beurre et la farine du bout des doigts de façon à obtenir une texture de sable fin, sans que le beurre fonde.
3. Mélanges l'œuf et le sucre à l'aide d'un fouet.
4. Incorpore le mélange œuf/sucre à la farine/beurre
5. Pétris l'ensemble afin d'obtenir une pâte homogène
6. Emballes la pâte dans du film alimentaire.
7. Laisse reposer au réfrigérateur 30 minutes minimum avant de l'utiliser.



✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ Cette pâte peut être utilisée pour faire des tartes aux fruits garnies, avec ou sans crème d'amandes/pistaches, ganache chocolat ou des petits sablés aromatisés selon tes envies.
- ★ La pâte brisée se conserve plusieurs jours au réfrigérateur sans soucis tant qu'elle est filmée au contact.
- ★ La pâte peut se congeler sans problème soit sous forme de boule ou même déjà étalée pour un gain de temps lors de son utilisation.
- ★ Si ton beurre chauffe trop vite, passe le saladier 5 minutes au réfrigérateur et reprends.



Fiche Recette : Pâte à Pizza

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

🍽️ Nombre de personnes : 6 pâtons

Votre liste de course :

- ★ Farine T55 : 1 kg
- ★ Eau : 500 grs
- ★ Huile d'olive : 50 grs
- ★ Sel : 14 grs
- ★ Levure Boulanger : 5 grs
- ★ Œuf : 1

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Dans la cuve du batteur mets la moitié de la farine avec l'huile, l'œuf, la moitié de l'eau avec la levure diluée.
3. Pétris 2 minutes le temps que la pâte commence à se former
4. Ajoute l'autre moitié de la farine et le reste de l'eau avec le sel dissous
5. Pétris jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuve.
6. Formes des boules de 250 gr environ (6 pâtons)



✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ Dès que tu as formé tes pâtons tu peux les congelés sans soucis.
- ★ Pour décongeler soit au micro-onde, soit 1 heure avant de t'en servir.



Fiche Recette : Pâte à Crêpes

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 30 minutes

🔥 Temps de cuisson : 10 minutes

👤 Nombre de personnes : 8 pers.

Votre liste de course :

- ★ Farine T55 : 250 grs
- ★ Beurre : 50 grs
- ★ Lait : 500 ml
- ★ Eau : 100 ml
- ★ Sucre : 30 grs
- ★ Œufs : 4
- ★ Sel : 1 pincée

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Fais fondre le beurre dans une casserole sur feux doux et laisse-le refroidir
3. Mélanges la farine, le sucre et le sel dans une calotte (saladier)
4. Ajoutes progressivement le lait tout en mélangeant au fouet puis l'eau
5. Incorpore le beurre fondu refroidi et mélange au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène
6. Ajoutes les œufs un à un tout en mélangeant entre chaque
7. Laisses reposer la pâte au réfrigérateur 30 à 45 minutes
8. Fais chauffer ta poêle à crêpes sur feu vif et graisses-la avec une noisette de beurre
9. Déposes une louche de pâte tout en tournant ta poêle à crêpes pour répartir la pâte en fine couche
10. Un fois cuite, retournes-la pour faire dorer l'autre côté et déguster !



"Nourris bien ton corps, ton âme y restera plus longtemps"
- Proverbe Breton -

✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ Une astuce "anti-grumeaux", mélanges les ingrédients solides puis rajoutes les ingrédients liquides pour terminer par les œufs.
- ★ Pour des crêpes fines et souples, obtiens une pâte fluide
- ★ Pour mieux conserver tes crêpes, empiles-les chaudes sur un plat et recouvres-les d'un torchon



Fiche Recette : Crème Anglaise

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 15 minutes

🔥 Temps de cuisson : 5 minutes

👤 Nombre de personnes : Pour 1 litre

Votre liste de course :

- ★ Lait entier : 1 litre
- ★ Sucre : 160 grs
- ★ Jaune d'œuf : 8
- ★ Gousse de vanille : ½

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Coupes la gousse de vanille en 2 dans sa longueur et grattes-là pour extraire les grains.
3. Mets dans une casserole le lait, la gousse de vanille fendue et ses grains puis portes à ébullition.
4. Casses les œufs sur le bord d'une calotte (saladier) puis sépare les blancs des jaunes. Mets au réfrigérateur les blancs d'œuf.
5. Verses le sucre sur les jaunes d'œuf et mélanges-les au fouet jusqu'à obtenir un aspect blanchâtre.
6. Verses le lait bouillant sur cette préparation et mélange au fouet.
7. Verses le tout dans une casserole et fais chauffer sur feu doux tout en remuant en forme de "8" (vanner) avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe.
8. La crème est cuite quand elle nappe la spatule (82°C).
9. Refroidis la préparation dans une eau glacée.
10. Mets la crème anglaise au réfrigérateur.



✦✦ Mes ASTUCES ✦✦

- ★ Avec le blanc d'œuf, tu peux faire des financiers ou encore des meringues.
- ★
- ★



Fiche Recette : Crème Pâtissière

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 15 minutes

🔥 Temps de cuisson : 10 minutes

👤 Nombre de personnes : Pour 1 litre

Votre liste de course :

- ★ Lait entier : 1 litre
- ★ Sucre : 160 grs
- ★ Jaune d'œuf : 4
- ★ Fécule de maïs : 80 grs
- ★ Gousse de vanille : ½

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Coupes la gousse de vanille en 2 dans sa longueur et grattes-là pour extraire les grains.
3. Mets dans une casserole le lait, la gousse de vanille fendue et ses grains puis portes à ébullition.
4. Casses les œufs sur le bord d'une calotte (saladier) puis sépare les blancs des jaunes. Mets au réfrigérateur les blancs d'œuf.
5. Verses le sucre sur les jaunes d'œuf et mélanges-les au fouet jusqu'à obtenir un aspect blanchâtre.
6. Ajoutes la fécule de maïs et mélange.
7. Verses le lait bouillant sur cette préparation et mélange au fouet.
8. Verses le tout dans une casserole et portes à ébullition sur feu doux tout en remuant au fouet jusqu'à ce que la crème épaississe.
9. Mets la crème pâtissière dans une calotte (saladier), filmes-la au contact et mets au réfrigérateur.



✦✦ Mes ASTUCES ✦✦

- ★ Avec le blanc d'œuf, tu peux faire des financiers ou encore des meringues.
- ★
- ★



Fiche Recette : Crème Chantilly

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 5 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

👤 Nombre de personnes : Pour 1 litre

Votre liste de course :

- ★ Crème liquide entière : 1 litre
- ★ Sucre : 150 grs
- ★ Sucre Vanillé : 5 grs

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Refroidis la cuve du batteur-mélangeur et le fouet au réfrigérateur.
3. Verses la crème dans la cuve du batteur refroidis, ajoutes le sucre et le sucre vanillé.
4. Mets ton batteur en fonctionnement à vitesse moyenne et constante.
5. Arrêtes de battre la crème lorsqu'elle tient aux branches du fouet.
6. Utilise immédiatement la crème Chantilly ou mets-la au réfrigérateur.



✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ Pour une crème Chantilly aérée, la crème doit avoir doublé de volume au minimum, sa couleur est encore brillante et sa texture lisse.
- ★
- ★



Fiche Recette : Sauce Vinaigrette

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 1 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

🍽️ Nombre de personnes : Pour 400 ml

Votre liste de course :

- ★ Moutarde : 15 grs
- ★ Huile d'olive : 150 grs
- ★ Huile de tournesol : 150 grs
- ★ Vinaigre balsamique : 100 ml
- ★ Sel et poivre

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Mets tous les ingrédients dans un contenant approprié au mixeur-plongeant, type shaker.
3. Mets le mixeur éteint au fond du contenant.
4. Mixes tout en remontant pour créer l'émulsion.
5. La sauce vinaigrette est prête !



✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ La sauce vinaigrette est à consommer immédiatement ou à mettre au réfrigérateur.
- ★ La conservation au réfrigérateur peut aller jusqu'à plusieurs semaines.
- ★



Fiche Recette : Sauce Mayonnaise

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 1 minutes

🔥 Temps de cuisson : Pas de cuisson

🍴 Nombre de personnes : Pour 250 grs

Votre liste de course :

- ★ Moutarde : 15 grs
- ★ Huile de tournesol : 200 ml
- ★ Jaune d'œuf : 1
- ★ Sel et poivre
- ★ Vinaigre d'alcool : 1 trait

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Mets tous les ingrédients sauf le vinaigre dans un contenant approprié au mixeur-plongeant, type shaker.
3. Mets le mixeur éteint au fond du contenant.
4. Mixes tout en remontant pour créer l'émulsion.
5. Termine par le trait de vinaigre pour la pepser.
6. La sauce mayonnaise est prête !



✦✦ Mes ASTUCES ✦✦

- ★ La sauce mayonnaise est à consommer immédiatement ou à mettre au réfrigérateur.
- ★ La conservation au réfrigérateur peut aller jusqu'à une semaine.



Fiche Recette : Sauce Béchamel

by MY Coach Cuisine



[Insérez la photo de votre recette ici]

🕒 Temps de préparation : 5 minutes

🔥 Temps de cuisson : 10 minutes

🍴 Nombre de personnes : Pour 1/2 litre

Votre liste de course :

- ★ Farine T55 : 50 grs
- ★ Beurre doux : 50 grs
- ★ Lait : 1/2 litre
- ★ Sel et poivre
- ★ Noix de muscade

A vos Fourneaux !

1. Commences par faire toutes les pesées des ingrédients.
2. Fais un roux blanc : Dans une casserole sur feu doux, fonds le beurre puis incorpore la farine. Cuit le roux en remuant au fouet et arrêtes la cuisson dès qu'il blanchit et devient mousseux.
3. Verses le lait froid dans le roux chaud que tu viens de faire tout en mélangeant au fouet. Le mélange doit être lisse, homogène et sans grumeaux.
4. Portes à ébullition sans arrêter de remuer.
5. Assaisonne la béchamel avec sel, poivre et noix de muscade.
6. Cuits la béchamel à faible ébullition tout en remuant jusqu'à épaissement selon la texture souhaitée.



✨ Mes ASTUCES ✨

- ★ La sauce béchamel est à consommer immédiatement ou mettre au réfrigérateur après avoir filmé au contact.
- ★ La conservation au réfrigérateur peut aller jusqu'à plusieurs jours.



Fiche Recette : A vous de Jouer !

by MY Coach Cuisine



Tu veux aller plus loin pour **Apprendre à Cuisiner** pour **Mieux Manger et Moins Dépenser**, te **Perfectionner** en cuisine ou encore **Préparer, Réviser** tes cours pour l'obtention de ton diplôme, je peux te coacher via les formations que je propose

Abonne-toi ...

