MY EXPRESSO

EDITION 2026

30 RECETTES FACILES

Pas-à-pas + budget + saisonnier

https://my-expresso.fr

PDF

Bienvenue sur My Expresso

Cuisiner bon ne demande pas 3h ni 50€/repas. On te donne des recettes simples, des techniques de pro, des bons plans courses.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à My Expresso pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

Sommaire

→ 1. Top 10 recettes faciles < 30 min

→ 2. Techniques de pro à connaître

→ 3. Saisonnalité : calendrier des produits

→ 4. Conservation : combien de temps, comment

→ 5. 5 erreurs de débutant

→ 6. FAQ

1. Top 10 recettes faciles < 30 min

Avec ingrédients courants, sans matériel pro :

#	Recette	Temps	Coût/portion
1	Pâtes carbonara (vraie recette)	20 min	2.5€
2	Saumon grillé miso + riz	25 min	5€
3	Salade niçoise	15 min	4€
4	Curry vert thaï (poulet)	25 min	5€
5	Risotto champignons	30 min	3€
6	Tartare de bœuf classique	10 min	8€
7	Galette bretonne saumon	20 min	3€
8	Soupe miso + légumes	15 min	2€
9	Avocado toast avec œuf poché	10 min	3€
10	Bowl quinoa-veggie complet	20 min	4€

2. 5 techniques pro à maîtriser

Étape 1 — Mise en place (couper avant de cuisiner)

C'est ce qui distingue un pro d'un amateur.

Étape 2 — Pré-saler la viande 30 min avant

Sel pénètre les fibres → meilleure cuisson.

Étape 3 — Cuire à feu vif puis reposer

Croûte + jus retenu. Technique steak Reverse Sear.

Étape 4 — Déglacer la poêle (vin, bouillon)

Récupère tous les sucs caramélisés.

Étape 5 — Émulsionner les sauces (beurre froid)

Beurre incorporé = sauce brillante onctueuse.

3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

Erreur #1 — Surcuire les pâtes

Al dente : 1 min de moins que l'emballage. Goûte.

Erreur #2 — Ne pas saler l'eau des pâtes

10g/litre. C'est l'unique moment où elles s'aromatisent.

Erreur #3 — Cuire des légumes trop longtemps

Vapeur 5 min suffit. Croquant > mou.

Erreur #4 — Steak retourné plusieurs fois

1 retournement par face. Croûte se forme tranquille.

Erreur #5 — Réfrigérer la sauce tomate trop tôt

Température ambiante 1h = saveurs développées.

4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

Q : Quel matériel minimum pour bien cuisiner ?

R : 1 poêle 28cm, 1 casserole 18cm, couteau chef + couteau d'office. Ça suffit pour 80% des recettes.

Q : Bio ou pas bio ?

R : Pour les viandes/œufs : oui (qualité animale + santé). Pour les légumes : selon budget.

Q : Conserves OK ou frais obligatoire ?

R : Conserves de qualité (Ortiz, Cantorel) = parfait dans 70% des cas.

Q : Comment apprendre vraiment ?

R : Cours collectif 1× tous les 2 mois + cuisiner 4× semaine. Tu progresses vite.

Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

→ **Dans 3 jours** : Mon planning courses optimisé (20€/personne/semaine)

→ **Dans 7 jours** : Comment dresser une assiette comme un pro

→ **Dans 14 jours** : Top 10 livres de cuisine qui valent vraiment le coup

Une question ? Un sujet à traiter ?
Réponds simplement à n'importe quel email de My Expresso. On te lit personnellement.

À très vite,
L'équipe My Expresso
https://my-expresso.fr