

Crème ou Sauce à la Moutarde

Pour 1 sauce à la moutarde :

- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (forte ou mi-forte)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **poivre**

1. Dans une casserole, mettre à bouillir la crème fraîche liquide.
2. Ajouter les moutardes et assaisonner en poivre.
3. Laisser mijoter en remuant constamment pour que la préparation n'accroche pas.
4. Une fois la sauce épaissie : c'est prêt ! ☐

☐ Cette sauce à la moutarde accompagnera à merveille des grillades ou encore un gratin de pommes de terre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Crème ou Sauce au Roquefort de ma Grand-Mère

Pour 1 sauce au Roquefort :

- **200 g de Roquefort**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena**
- **poivre**

1. Dans une casserole, faire fondre à feu doux le Roquefort coupé en gros morceaux.
2. Une fois liquide, verser la crème fraîche.
3. Faire réduire la préparation en remuant de temps en temps jusqu'à qu'elle s'épaississe légèrement puis assaisonner de poivre à votre convenance.
4. Sortir du feu puis ajouter la Maïzena.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse et bien lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Cette sauce accompagnera parfaitement vos différentes grillades, agrémentera à merveille une pizza ou

encore sublimera un plat de pâtes ou de pommes de terre cuites à la vapeur ! ☐
Nombreuses sont les recettes qui découleront de cette préparation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Sauce Béchamel Facile et Rapide

Pour 1 litre de béchamel :

- **1 litre de lait demi-écrémé**
- **70 g de beurre**
- **70 g de farine**
- **sel, poivre**
- **muscade (facultatif)**

1. Dans une casserole porter à ébullition le lait en remuant pour éviter qu'il accroche.
2. En parallèle, dans une autre casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il frémisses.
3. Ajouter ensuite la farine d'une traite.
4. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois pour obtenir le roux blanc.
5. Le faire cuire quelques minutes en remuant constamment puis le sortir du feu.
Attention : il ne doit pas colorer !
6. Verser le lait bouillant sur le roux blanc, remettre sur le feu en mélangeant en permanence jusqu'à obtenir une préparation épaisse, onctueuse ou à la texture voulue.
7. Sortir du feu, assaisonner de sel et de poivre ainsi qu'un peu de muscade selon vos goûts : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette de base vous permettra de réaliser de superbes gratins comme le célèbre gratin de chou fleur à la béchamel ! Mais pas que ! ☐

Libre choix à votre imagination ! ☐ Toutefois, voici une idée recette originale qui m'a été transmise par ma grand-mère : [c'est par ici](#) !



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Sauce Vinaigrette Maison

Pour une sauce vinaigrette :

- **1 cuillère à café de moutarde**
- **1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne**
- **3 pincées de sel**
- **2 tours de moulin à poivre**
- **1 cuillère à café de vinaigre de vin**
- **1 cuillère à café de vinaigre balsamique**
- **10 cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou arachide)**
- **5 cuillères à soupe d'huile d'olive**

1. Dans un bol, ajouter les 6 premiers ingrédients dans l'ordre de citation puis mélanger.
2. Ajouter petit à petit l'huile de tournesol en remuant énergiquement jusqu'à ce que le tout se lie parfaitement.
3. Faire de même avec l'huile d'olive : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette de base qui vous servira pour assaisonner l'ensemble de vos salades. ☐

Il est possible d'en faire une grosse quantité et de la conserver dans un récipient adéquat pendant une semaine au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Mayonnaise Maison

Pour 1 bol de mayonnaise maison :

- **1 jaune d'œuf**
- **1 cuillère à café de moutarde**
- **1 cuillère à soupe de vinaigre**
- **3 tours de moulin à poivre**
- **3 pincées de sel**
- **de l'huile d'arachide ou de tournesol**

1. Dans un petit saladier, ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.
2. A l'aide d'un batteur à vitesse moyenne, commencer à battre légèrement la préparation.
3. Ajouter au fur et à mesure l'huile en petits filets en battant dans un mouvement circulaire pour atteindre

tous les côtés du bol.

4. Battre et monter à l'huile jusqu'à obtenir une mayonnaise légèrement ferme mais surtout à la quantité désirée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette mayonnaise c'est celle de Mamy et dont je raffole depuis tout petit ! ☐

Idéales pour les œufs mimosa ou encore en accompagnement de viande froide, vous ne pourrez plus vous en passer ! ☐