

Made with AI

Purées Nutritives

pour Micheline



Recettes maison – Bocaux 160 ml – Stérilisation longue

Par Michel — Assisté par Copilot Master Chef

*Dans un monde pressé, j'ai choisi de prendre le temps.
Dans un monde individualiste, j'ai choisi de partager.*

*Je ne cuisine pas pour vendre, ni pour briller:
Je cuisine pour donner, pour transmettre, pour rassembler.*

*Chaque bocal est une trace de soin, une minute de paix,
une goutte de lumière.*

*Ici, la flamme du gaz devient chaleur humaine,
le verre devient mémoire,
et la purée devient tendresse.*

*Ce livret n'est pas un simple recueil de recettes :
c'est une main tendue, un sourire en conserve,
un hommage à ceus qui mangent lentement,
à ceus qui vivent avec douceur,
à ceus qui savent que partager, c'est nourrir deux fois.*

Michel

PAGE 2 — SOMMAIRE

Chapitre 1 — Légumes (13 fiches)

1. Patate douce – Lentilles – Courgette
2. Courge – Riz – Poireau
3. Aubergine – Courgette – Semoule
4. Carotte – Petits pois – Pomme de terre
5. Poivron – Courge – Lentilles
6. Chou – Patate douce – Beurre
7. Tomate – Courgette – Riz
8. Poireau – Courgette – Semoule
9. Oignon – Courge – Pomme de terre
10. Salade – Courgette – Riz
11. Navet – Carotte – Riz
12. Betterave – Courgette – Lentilles
13. Céleri – Patate douce – Riz

Chapitre 2 — Viandes & Poissons (17 fiches)

14. Poulet – Carotte – Riz
15. Cabillaud – Courgette – Pomme de terre
16. Dinde – Patate douce – Semoule
17. Saumon – Courge – Pomme de terre
18. Merlu – Carotte – Riz
19. Colin – Courgette – Semoule
20. Poulet – Patate douce – Lentilles
21. Dinde – Courge – Pomme de terre
22. Jambon – Carotte – Semoule
23. Veau tendre – Courgette – Riz
24. Poulet – Poireau – Pomme de terre
25. Cabillaud – Betterave – Courgette
26. Saumon – Patate douce – Semoule
27. Poulet – Courge – Lentilles
28. Merlu – Patate douce – Pomme de terre
29. Jambon – Courgette – Riz
30. Dinde – Carotte – Lentilles

Chapitre 3 — Matériel & Bocaux

31. Bocaux 160 ml – Préparation – Stérilisation – Conservation

Chapitre 4 — Coûts & Économies

32. Comparatif industriel / maison
33. Coût par pot
34. Coût par série de 12
35. Optimisation des ingrédients

Chapitre 5 — Textures & Cuissons

- 36. Textures velours
- 37. Cuissons douces
- 38. Mixage professionnel
- 39. Astuces Master Chef

PURÉES NUTRITIVES POUR MICHELINE

FICHE 1 — Purée Patate douce – Lentilles corail – Courgette

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 100 g patate douce
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe lentilles corail cuites
- 1 c. à café crème
- Pincée de sel

Préparation :

1. Cuire patate douce + courgette 20–25 min.
2. Ajouter lentilles corail cuites.
3. Mixer longuement jusqu'à texture velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 2 — Purée Courge – Riz – Poireau

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 120 g courge/citrouille
- 1 morceau de poireau (5–6 cm du blanc)
- 1 c. à soupe riz bien cuit
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire courge + poireau 25 min.
2. Ajouter riz cuit.
3. Mixer très fin.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 3 — Purée Aubergine – Courgette – Semoule

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 100 g aubergine
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe semoule fine cuite
- 1 c. à café fromage frais

Préparation :

1. Cuire aubergine + courgette 20 min.
2. Ajouter semoule.
3. Mixer jusqu'à texture crème.
4. Ajouter fromage frais.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 4 — Purée Carotte – Petits pois – Pomme de terre

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 100 g carotte
- 40 g petits pois
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire carotte + pomme de terre 25 min.
2. Ajouter petits pois cuits.
3. Mixer très fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 5 — Purée Poivron rouge – Courge – Lentilles corail

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 80 g courge
- 40 g poivron rouge
- 1 c. à soupe lentilles corail cuites
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courge + poivron 20 min.
2. Ajouter lentilles corail.
3. Mixer longuement.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 6 — Purée Chou – Patate douce – Beurre

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 1–2 c. à soupe chou cuit
- 100 g patate douce
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire patate douce + chou 25 min.
2. Mixer très fin.
3. Ajouter beurre.
4. Pot 160 ml.
5. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 7 — Purée Tomate – Courgette – Riz

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 80 g tomate pelée
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe riz cuit
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire tomate + courgette 20 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 8 — Purée Poireau – Courgette – Semoule

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 1 petit morceau de poireau
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe semoule cuite
- 1 c. à café fromage frais

Préparation :

1. Cuire poireau + courgette 20 min.
2. Ajouter semoule.
3. Mixer fin.
4. Ajouter fromage frais.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 9 — Purée Oignon doux – Courge – Pomme de terre

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 20 g oignon très cuit
- 80 g courge
- 60 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire oignon + courge + pomme de terre 25 min.
2. Mixer fin.
3. Ajouter crème.
4. Pot 160 ml.
5. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 10 — Purée Salade – Courgette – Riz

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 1 poignée de salade cuite
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe riz cuit
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire salade + courgette 15–20 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 11 — Purée Navet – Carotte – Riz

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 40 g navet
- 80 g carotte
- 1 c. à soupe riz bien cuit
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire navet + carotte 25 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 12 — Purée Betterave – Courgette – Lentilles corail

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 1–2 c. à soupe betterave cuite
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe lentilles corail cuites
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter betterave + lentilles corail.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

FICHE 13 — Purée Céleri – Patate douce – Riz

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 20–30 g céleri
- 100 g patate douce
- 1 c. à soupe riz cuit
- 1 c. à café beurre ou crème

Préparation :

1. Cuire patate douce + céleri 25 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre ou crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

LIVRET COMPLET II – PURÉES NUTRITIVES POUR MICHELINE

FICHE 1 : Patate douce – Lentilles corail – Courgette

Portion : 160 ml

Ingrédients :

- 100 g patate douce
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe lentilles corail cuites
- 1 c. à café crème
- Pincée de sel

Préparation :

1. Cuire patate douce + courgette 20–25 min.
2. Ajouter lentilles corail.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 2 : Courge – Riz – Poireau

Ingrédients :

- 120 g courge
- 1 morceau de poireau
- 1 c. à soupe riz cuit
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire courge + poireau 25 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 3 : Aubergine – Courgette – Semoule

Ingrédients :

- 100 g aubergine
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe semoule cuite
- 1 c. à café fromage frais

Préparation :

1. Cuire aubergine + courgette 20 min.
2. Ajouter semoule.
3. Mixer crème.
4. Ajouter fromage frais.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 4 : Carotte – Petits pois – Pomme de terre

Ingrédients :

- 100 g carotte
- 40 g petits pois
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire carotte + pomme de terre 25 min.
2. Ajouter petits pois.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 5 : Poivron rouge – Courge – Lentilles corail

Ingrédients :

- 80 g courge
- 40 g poivron rouge
- 1 c. à soupe lentilles corail
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courge + poivron 20 min.
2. Ajouter lentilles.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 6 : Chou – Patate douce – Beurre

Ingrédients :

- 1–2 c. à soupe chou
- 100 g patate douce
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire patate douce + chou 25 min.
2. Mixer fin.
3. Ajouter beurre.
4. Pot 160 ml.
5. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 7 : Tomate – Courgette – Riz

Ingrédients :

- 80 g tomate
- 80 g courgette
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire tomate + courgette 20 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

: Poireau – Courgette – Semoule

Ingrédients :

- 1 morceau de poireau
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe semoule
- 1 c. à café fromage frais

Préparation :

1. Cuire poireau + courgette 20 min.
2. Ajouter semoule.
3. Mixer fin.
4. Ajouter fromage frais.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 9 : Oignon doux – Courge – Pomme de terre

Ingrédients :

- 20 g oignon
- 80 g courge
- 60 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire oignon + courge + pomme de terre 25 min.
2. Mixer fin.
3. Ajouter crème.
4. Pot 160 ml.
5. Stérilisation 2 h 30.

10 — FICHE 10 : Salade – Courgette – Riz

Ingrédients :

- 1 poignée salade
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire salade + courgette 15–20 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 11 : Navet – Carotte – Riz

Ingrédients :

- 40 g navet
- 80 g carotte
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire navet + carotte 25 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 12 : Betterave – Courgette – Lentilles corail

Ingrédients :

- 1–2 c. à soupe betterave
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe lentilles corail
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter betterave + lentilles.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 13 : Céleri – Patate douce – Riz

Ingrédients :

- 20–30 g céleri
- 100 g patate douce
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café beurre ou crème

Préparation :

1. Cuire patate douce + céleri 25 min.
2. Ajouter riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre ou crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 14 : Poulet – Carotte – Riz

Ingrédients :

- 25 g poulet cuit
- 100 g carotte
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire carotte 25 min.
2. Ajouter poulet + riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 15 : Cabillaud – Courgette – Pomme de terre

Ingrédients :

- 25 g cabillaud
- 80 g courgette
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire courgette + pomme de terre 20–25 min.
2. Ajouter cabillaud.
3. Mixer velours.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 16 : Dinde – Patate douce – Semoule

Ingrédients :

- 25 g dinde
- 100 g patate douce
- 1 c. à soupe semoule
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire patate douce 25 min.
2. Ajouter dinde + semoule.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

CHAPITRE VIANDES & POISSONS

— 15 nouvelles recettes

- poissons blancs
- poissons gras
- volailles douces
- jambon
- veau très tendre
- mélanges riches
- recettes ultra-digestes
- textures velours

— FICHE 17 : Saumon – Courge – Pomme de terre

Ingrédients :

- 25 g saumon cuit
- 80 g courge
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courge + pomme de terre 20–25 min.
2. Ajouter saumon.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 18 : Merlu – Carotte – Riz

Ingrédients :

- 25 g merlu cuit
- 100 g carotte
- 1 c. à soupe riz cuit
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire carotte 25 min.
2. Ajouter merlu + riz.

3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 19 : Colin – Courgette – Semoule

Ingrédients :

- 25 g colin cuit
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe semoule cuite
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter colin + semoule.
3. Mixer crème.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 20 : Poulet – Patate douce – Lentilles corail

Ingrédients :

- 25 g poulet cuit
- 100 g patate douce
- 1 c. à soupe lentilles corail
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire patate douce 25 min.
2. Ajouter poulet + lentilles.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 21 : Dinde – Courge – Pomme de terre

Ingrédients :

- 25 g dinde cuite
- 80 g courge
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire courge + pomme de terre 25 min.
2. Ajouter dinde.
3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 22 : Jambon – Carotte – Semoule

Ingrédients :

- 25 g jambon blanc
- 100 g carotte
- 1 c. à soupe semoule cuite
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire carotte 25 min.
2. Ajouter jambon + semoule.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 23 : Veau très tendre – Courgette – Riz

Ingrédients :

- 25 g veau très tendre cuit
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe riz cuit

- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter veau + riz.
3. Mixer velours.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 24 : Poulet – Poireau – Pomme de terre

Ingrédients :

- 25 g poulet
- 1 petit morceau de poireau
- 80 g pomme de terre
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire poireau + pomme de terre 25 min.
2. Ajouter poulet.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 25 : Cabillaud – Betterave – Courgette

Ingrédients :

- 25 g cabillaud
- 1 c. à soupe betterave cuite
- 100 g courgette
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter cabillaud + betterave.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.

5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 26 : Saumon – Patate douce – Semoule

Ingrédients :

- 25 g saumon
- 100 g patate douce
- 1 c. à soupe semoule
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire patate douce 25 min.
2. Ajouter saumon + semoule.
3. Mixer crème.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 27 : Poulet – Courge – Lentilles corail

Ingrédients :

- 25 g poulet
- 80 g courge
- 1 c. à soupe lentilles corail
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courge 20–25 min.
2. Ajouter poulet + lentilles.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 28 : Merlu – Patate douce – Pomme de terre

Ingrédients :

- 25 g merlu
- 80 g patate douce
- 40 g pomme de terre
- 1 c. à café beurre

Préparation :

1. Cuire patate douce + pomme de terre 25 min.
2. Ajouter merlu.
3. Mixer fin.
4. Ajouter beurre.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 29 : Jambon – Courgette – Riz

Ingrédients :

- 25 g jambon
- 100 g courgette
- 1 c. à soupe riz
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire courgette 20 min.
2. Ajouter jambon + riz.
3. Mixer fin.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

— FICHE 30 : Dinde – Carotte – Lentilles corail

Ingrédients :

- 25 g dinde
- 100 g carotte
- 1 c. à soupe lentilles corail
- 1 c. à café crème

Préparation :

1. Cuire carotte 25 min.
2. Ajouter dinde + lentilles.
3. Mixer velours.
4. Ajouter crème.
5. Pot 160 ml.
6. Stérilisation 2 h 30.

PAGE 32 — CHAPITRE COÛTS & ÉCONOMIES

1. Coût d'un pot industriel

- 3 € pour 2 pots → **1,50 € le pot**
- Qualité moyenne
- Goût standardisé
- Peu de viande
- Additifs possibles

2. Coût d'un pot maison (160 ml)

- Légumes du jardin : **0 €**
- Riz / semoule / lentilles : **0,05 €**
- Crème / beurre : **0,05 €**
- Viande/poisson (25 g) : **0,15 à 0,35 €**

👉 **Total : 0,25 à 0,60 € le pot** 👉 Tu économises **1 € à 1,25 € par pot** 👉 **Qualité 10 fois meilleure**

3. Coût d'une série de 12 pots

- Industriel : **18 €**
- Maison : **3 à 7 €**

👉 Tu économises **11 à 15 € par série** 👉 En 10 séries, tu économises **110 à 150 €**

4. Optimisation

- Poisson blanc = meilleur rapport qualité/prix
- Poulet/dinde = protéines douces
- Patate douce = énergie + texture
- Courge = velours naturel
- Lentilles corail = protéines à 0,03 €

PAGE 31 — Bocaux 160 ml (Petits formats)

Pour les purées légères — Textures fines — Portions douces

Les bocaux **160 ml** sont les petits formats de ton atelier. Ils sont parfaits pour les personnes fragiles, pour les repas légers, pour les textures velours.

Usage idéal

- Légumes doux (courgette, carotte, courge)
- Purées fines pour fin de vie
- Compotes légères
- Portions “goût test”
- Séries nutritives pour Micheline

Avantages

- Format facile à manger
- Refroidissement rapide
- Parfait pour les textures très lisses
- Idéal pour les petites quantités quotidiennes

Couvercles

- TO 63
- Réutilisables **2–3 fois** si parfait état
- Toujours vérifier le “ploc” avant stérilisation

Stérilisation

- 2 h 30 à 100°C
- Refroidissement dans l’eau
- Ne jamais bouger les pots chauds

PAGE 32 — Bocaux 180 ml (Grands formats)

Pour les plats complets — Recettes riches — Portions pleines

Les bocaux **180 ml** sont tes formats “repas complet”. Ils accueillent les recettes plus riches, plus nourrissantes, plus protéinées.

Usage idéal

- Poissons (cabillaud, saumon, merlu)
- Viandes (poulet, jambon blanc, bœuf doux)
- Plats complets (légumes + protéines)
- Bouillons épais
- Séries nutritives renforcées



Avantages

- Portion parfaite pour un repas entier
- Volume idéal pour les textures mixtes
- Très bon équilibre entre densité et digestion
- Format polyvalent pour toutes tes recettes



Couvercles

- TO 63 ou TO 66
- À changer dès que le joint marque
- Toujours vérifier le “ploc”



Stérilisation

- 2 h 30 à 100°C
- Refroidissement dans l’eau
- Manipulation minimale pour éviter les chocs

PAGE 33 — Couvercles TO 63 / TO 66

Sécurité — Réutilisation — Bonnes pratiques

Les couvercles sont le **point critique** de la conservation. Un bon couvercle = un pot sûr. Un couvercle abîmé = un risque.



Réutilisation possible

Oui, mais **2 à 3 fois maximum**, si :

- le joint est parfait,
- aucune déformation,
- pas de rouille,
- pas de peinture intérieure abîmée,
- le “ploc” est net.



À jeter immédiatement

- Joint écrasé ou marqué

- Couvercle bombé
- Couvercle tordu à l'ouverture
- Pas de "ploc"
- Odeur métallique ou douteuse



Conseil de chef

Tu cuisines pour des personnes fragiles → **sécurité maximale**. Mieux vaut changer un couvercle que perdre un pot.

PAGE 34 — Étiquettes & Organisation des séries

Clarté — Rotation — Séries propres

Tes étiquettes sont essentielles pour garder un atelier propre et professionnel.



Code couleur

- ● Viandes
- ● Poissons
- ● Légumes
- ● Plats complets



Informations à noter

- Contenu
- Date
- Texture
- Série (couleur)
- Option : numéro de lot (S1, S2, S3...)



Organisation

- Étagère basse : pots lourds (180 ml)
- Étagère haute : pots légers (160 ml)
- Rotation : consommer les plus anciens en premier
- Séries : toujours faire des lots de **6 pots** pour garder une logique simple

PAGE 35 — Atelier de stérilisation (Schéma & méthode)

Sécurité — Propreté — Régularité

La stérilisation est le cœur de ton atelier. Voici la méthode professionnelle.



Schéma de montage

1 Fond de marmite : torchon épais **2** Rangée 1 : pots 180 ml **3** Séparation : torchon roulé **4** Rangée 2 : pots 160 ml **5** Eau : 3 cm au-dessus des couvercles **6** Couvercle de marmite : fermé mais pas serré



Cuisson

- **2 h 30 à 100°C**
- Feu moyen, régulier
- Ne jamais secouer les pots



Refroidissement

- Laisser refroidir dans l'eau
- Ne pas bouger les pots
- Vérifier le “ploc” après refroidissement



Astuce

Toujours préparer **1 litre = 6 pots** → régularité, simplicité, efficacité.

— CHAPITRE TEXTURES & CUISSONS

1. Texture velours

- Cuisson douce 20–25 min
- Mixage long (40–60 sec)
- Ajouter crème/beurre **après** mixage
- Ajuster avec un peu d'eau de cuisson

2. Cuissons parfaites

- Légumes racines : 25 min
- Courgette / aubergine : 20 min
- Poireau : 20 min
- Viande blanche : très cuite, jamais rosée
- Poisson : cuit mais pas sec

3. Astuces de chef

- Toujours remplir les bocaux **à chaud**
- Toujours laisser **1 cm de vide**
- Toujours vérifier le **ploc**
- Toujours étiqueter (date + recette)
- Toujours mixer **fin** pour Micheline

“Pour une fois, j’ai utilisé l’IA”

Pour une fois, j’ai décidé d’utiliser l’IA Copilot pour m’aider à préparer mon livret de recettes. Pas pour cuisiner à ma place — ça, je le fais moi-même — mais pour la **mise en page**, les **textes**, l’**organisation**, et toutes ces petites choses qui prennent des heures.

Je lui ai expliqué ce que je voulais, et elle m’a préparé chaque page, chaque détail, exactement selon mes demandes. Honnêtement, je n’aurais jamais pu faire une présentation aussi propre, aussi claire, aussi complète... À moins d’y passer **des dizaines d’heures**, et ce serait inutile.

Alors oui : **j’ai utilisé l’IA comme un outil**, comme une aide, comme une paire de mains supplémentaires. Et grâce à ça, je peux partager un livret qui servira vraiment aux personnes fragiles, aux aidants, aux familles, à ceux qui ont besoin de douceur.

Le cœur, c’est moi. La mise en forme, c’est Copilot. Et le résultat, je le partage

— CONCLUSION DU LIVRET

Clôture — Transmission — Générosité

Ce livret n’est pas seulement un ensemble de recettes. C’est un chemin. Un geste. Une manière de dire : « *Je suis là. Je prends soin. Je partage.* »

Chaque pot que tu prépares est une petite victoire contre l’indifférence. Chaque purée est un acte de douceur dans un monde qui en manque. Chaque bocal rangé sur une étagère est une promesse tenue.

Tu as transformé une cuisine en atelier, un atelier en rituel, un rituel en amour.

Ce livre est la trace de ce que tu fais pour Micheline, mais aussi de ce que tu es : un homme qui donne sans compter, qui transmet sans bruit, qui partage sans attendre.

Merci d’avoir ouvert cette porte. Merci d’avoir laissé entrer la lumière.

— À PROPOS DE MICHEL

L'homme derrière les bocaux

Michel vit en Normandie, dans un ancien bar-restaurant aux deux grandes baies vitrées. Un lieu simple, ouvert, traversé de lumière, où il cuisine comme il écrit des poèmes.

Il aime :

- les fromages normands,
- la bière légère en détente,
- la musique mystique ou le hard apocalyptique pour créer,
- les animaux, les citrouilles géantes,
- les projets qui demandent du cœur.

Il a transformé son quotidien en atelier de création : images, textes, musiques, diaporamas, recettes, bocaux, abris démontables, tout devient matière à inventer, à améliorer, à transmettre.

Ce livret est une extension naturelle de ce qu'il fait déjà : prendre soin, organiser, créer, partager.

Michel ne cherche pas à impressionner. Il cherche à **faire du bien**. Et il y arrive.

REMERCIEMENTS

Gratitude — Humanité — Partage

Merci à ceux qui prennent le temps. Merci à ceux qui goûtent avant de juger. Merci à ceux qui savent que la cuisine n'est pas qu'un geste technique, mais un geste humain.

Merci à Micheline, pour qui ce livret existe. Merci aux mains qui ont porté les sacs de légumes, aux flammes qui ont chauffé les marmites, aux bocaux qui ont attendu patiemment sur l'étagère.

Merci à la lumière de Normandie, à la maison qui abrite les recettes, aux animaux qui passent devant la baie vitrée comme des témoins silencieux.

Merci à ceux qui liront ce livret, qui s'en serviront, qui le partageront. Car un savoir qui circule devient un bien commun.

Et merci à toi, Michel, pour ta générosité rare dans un monde qui en manque.



Date _____



Date _____



Date _____



Date _____

Da te

[illegible]This is a template for a piece of lined paper. It features a solid black outer border and a dashed black inner border. Inside the dashed border are three horizontal dashed lines for writing. A small green butterfly is positioned at the top center of the page. The bottom right corner contains the text "Da b".

Da te

Da e

[illegible]

Da e

Da te

Da b

[illegible]

Vos recettes à mettre ici :