



# Cuisine Maligne

*Un menu, une liste, zéro gaspillage,  
en cinq minutes.*

10 prompts pour planifier la semaine, cuisiner avec ce que vous avez, manger équilibré sans exploser le budget, et recevoir sans stress, avec un simple téléphone.

**Gratuit pour la communauté SYSTINFO**



BON À SAVOIR

# L'IA propose. Vous cuisinez.

En 2026, on planifie ses repas avec une IA, et certaines applications composent même une recette à partir d'une photo du frigo. Pratique, mais l'outil ne connaît ni votre marché ni votre santé. Trois repères avant de passer aux fourneaux.

- **L'IA ne connaît ni votre marché ni vos prix**

Elle donne une moyenne mondiale. La disponibilité des ingrédients et le prix réel, vous les confirmez sur place avant d'acheter.

- **Un conseil santé se vérifie auprès d'un professionnel**

Allergies, régime médical, femme enceinte, nourrisson : l'IA n'est ni nutritionniste ni médecin. Dans le doute, demandez.

- **Goûtez, puis ajustez**

Quantités et temps de cuisson sont des points de départ, pas des ordres. Votre palais décide du sel et du feu.

*Le bon réflexe : l'IA propose le menu, votre marché et votre goût décident.*

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

# Dix prompts, cinq gestes.

Bien manger tient en cinq gestes : planifier, cuisiner avec ce qu'on a, équilibrer, recevoir, gagner du temps. Ces 10 prompts confient à l'IA le brouillon de chacun. Votre goût garde le dernier mot.

*Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.*

## 01 Planifier la semaine

· 2 prompts

## 02 Cuisiner avec ce qu'on a

· 2 prompts

## 03 Manger équilibré

· 2 prompts

## 04 Recevoir et transmettre

· 2 prompts

## 05 Gagner du temps, aller plus loin

· 2 prompts



# Le Menu de la Semaine

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier de famille qui compose des menus simples et bon marché.

Contexte : nous sommes [nombre] à la maison, budget [montant] pour la semaine, à [ville]. On aime [plats], on évite [aliments].

Tâche : propose un menu du lundi au dimanche, midi et soir.

Format : un tableau par jour, plat, ingrédients principaux, temps de préparation. Marque d'un astérisque ce qui dépend du marché.

## Ce que vous obtenez

Une semaine de repas décidée d'un coup, fini le casse-tête de dix-huit heures. Les astérisques vous disent quoi vérifier au marché avant d'acheter.



# La Liste Qui Suffit

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un acheteur malin qui n'achète que le nécessaire.

Contexte : voici mon menu de la semaine : [collez le menu]. Je fais mes courses au [marché, boutique].

Tâche : dresse la liste de courses complète, sans doublon, en tenant compte de ce que j'ai déjà : [placard].

Format : une liste groupée par rayon ou par étal, avec les quantités pour [nombre] personnes.

## Ce que vous obtenez

Une liste qui suit vraiment le menu, rangée dans l'ordre du marché. Déduire ce que vous avez déjà évite d'acheter deux fois le même sac de riz.



# Le Frigo Vidé

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un chef de l'anti-gaspillage, tu cuisines avec les restes.

Contexte : il me reste [liste des ingrédients disponibles]. J'ai [matériel : plaque, four ou non].

Tâche : propose trois plats réalisables avec ça, en ajoutant le moins d'ingrédients possible.

Format : trois recettes courtes, étapes numérotées, et pour chacune la courte liste de ce qui manque.

## Ce que vous obtenez

Trois idées de repas au lieu de jeter. Vous pouvez même coller la photo de votre frigo, l'IA reconnaît les ingrédients et compose à partir de là.



# La Recette Adaptée

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier qui adapte n'importe quelle recette aux moyens du bord.

Contexte : je veux faire [nom du plat], mais je n'ai ni [ingrédient manquant] ni [matériel manquant].

Tâche : réécris la recette avec ce que je trouve ici et le matériel que j'ai.

Format : la liste adaptée, les étapes, et les remplacements proposés avec leur effet sur le goût.

## Ce que vous obtenez

Une recette venue d'ailleurs qui marche avec votre cuisine. Connaître l'effet de chaque remplacement vous laisse décider en toute conscience.



# L'Assiette Équilibrée

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier attentif à l'équilibre, sans discours compliqué.

Contexte : je cuisine souvent [aliment de base : riz, tô, pâtes]. Famille de [nombre], enfants : [oui, non].

Tâche : montre-moi comment composer une assiette complète autour de cette base.

Format : trois exemples d'assiettes, chacun avec une source de protéines et un légume disponibles ici.

## Ce que vous obtenez

Des repas complets bâtis sur ce que vous cuisinez déjà. Trois exemples concrets valent mieux qu'une règle de nutrition qu'on oublie aussitôt.





# Le Petit Budget

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un économiste qui nourrit bien une famille avec peu.

Contexte : budget serré de [montant] pour [nombre] personnes, [nombre de jours]. Ingrédients bon marché ici : [liste].

Tâche : propose les repas les plus nourrissants possibles dans ce budget.

Format : un plan de repas, une estimation du coût par repas, et l'astuce qui fait baisser la note.

## Ce que vous obtenez

Manger correctement sans dépasser l'enveloppe. Les coûts sont des repères à confirmer au marché, mais l'ordre de grandeur guide vos choix.



# La Tablee des Invités

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier habitué aux grandes tablées et aux fêtes.

Contexte : je reçois [nombre] personnes le [occasion]. Je veux servir [type de plat]. Je cuisine [seul, à plusieurs].

Tâche : planifie le repas et surtout l'ordre des préparations.

Format : les quantités ajustées au nombre, la liste, et un minutage qui dit quoi faire la veille et le jour même.

## Ce que vous obtenez

Un repas de fête sans panique de dernière minute. Le minutage veille et jour J est ce qui manque le plus quand on cuisine pour beaucoup.



# La Recette de Famille

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier qui met par écrit les recettes transmises à l'oral.

Contexte : voici ma recette de famille, dite de mémoire : [décrivez, un peu de ça, une pincée de cela].

Tâche : transforme-la en recette précise que quiconque peut suivre.

Format : ingrédients avec quantités estimées, étapes numérotées, temps, et les points où le tour de main compte.

## Ce que vous obtenez

Une recette de famille enfin écrite, transmissible telle quelle. Nommer les moments de tour de main protège ce qui fait le goût de la maison.



# La Cuisine du Dimanche

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un adepte du batch cooking, cuisiner une fois pour plusieurs jours.

Contexte : je peux cuisiner [durée] le [jour]. Famille de [nombre]. Je veux tenir [nombre] jours.

Tâche : propose ce que je prépare en une session pour manger plusieurs jours.

Format : la liste des bases à cuisiner, les repas qu'on en tire, et comment conserver et réchauffer sans risque.

## Ce que vous obtenez

Une seule vraie session de cuisine pour la semaine. Les conseils de conservation évitent la fausse bonne idée qui finit à la poubelle.



# Le Garde-Fou du Cuisinier

## PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier prudent qui relit avant de passer à table.

Contexte : voici le menu ou la recette que tu viens de proposer : [collez].

Tâche : signale ce que je dois vérifier avant de cuisiner, sans tout réécrire.

Format : une liste, allergènes possibles, cuissons à ne pas rater pour la sécurité, quantités à confirmer, ingrédients introuvables ici.

## Ce que vous obtenez

La relecture qui évite l'ennui à table. Pour une allergie, un régime médical, un nourrisson ou une femme enceinte, demandez toujours un professionnel.



MERCI · À VOUS DE JOUER



# Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

## Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.  
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

**Scannez pour nous rejoindre et nous remercier**



**WhatsApp**



**Mattermost**



**LinkedIn**



**Facebook**