

Mes fiches recettes

Salut !

J'espère que ces fiches recettes pourront t'aider à organiser toutes tes recettes !

Le code couleur au coin de chaque fiche sert à catégoriser tes recettes (smoothie, dessert, végétarien, plat...) pour les retrouver facilement.

Tu peux imprimer autant de fiches par catégorie que tu le souhaites.

L'index te permettra de choisir la couleur de chaque catégorie que tu souhaites créer.

Tu pourras aussi classer tes fiches en fonction des saisons, en cochant la saison en haut à gauche de chaque fiche.

Tu trouveras une fiche "idée de repas". Celle-ci te permettra de noter tes idées de plats pour lesquels tu ne suis pas de recette précise. Cela correspond souvent aux plats du quotidien.

Pour les fiches de saison, tu peux les laisser dans ta boîte recette et accrocher celle du mois en cours sur ton réfrigérateur par exemple.

Pour l'impression des fiches, j'ai choisi un papier A4 d'épaisseur 210g. Bien sélectionner format A4 au moment de l'impression.

Tu peux aussi les plastifier après les avoir remplies si tu préfères, un papier de grammage 80 suffira dans ce cas.

Petit rappel : je partage ces fiches pour un usage personnel. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite, distribuée, publiée, partagée sans autorisation écrite préalable de l'éditeur. Pour les demandes d'autorisation, veuillez envoyer un mail à l'adresse simplimum@gmail.com

Bonne organisation !



Kris

Présentation du pack

Dans ce pack de fichiers tu trouveras :

1 fiche recette par catégorie

A recipe card template with a header for 'RECETTE' and a sidebar for seasons (PRINTEMPS, ÉTÉ, AUTOMNE, HIVER). The main area is divided into sections: INGREDIENTS, QUANTITÉ, DURÉE TOTALE, PRÉPA, CUISSON, PRÉPARATION, and ASTUCE.

1 fiche index pour choisir tes catégories

An index card titled 'INDEX' featuring two columns of colored circles (blue, green, grey, orange, dark green on the left; brown, pink, red, dark blue, yellow on the right) for selecting categories.

12 fiches des fruits et légumes du mois

A monthly produce list for 'JANVIER' with two columns: 'LÉGUMES' (listing items like AIL, BETTERAVE, CAROTTE, etc.) and 'FRUITS' (listing items like CITRON, CLÉMENTINE, etc.).

1 fiche idées de repas

A meal ideas calendar titled 'IDÉES DE REPAS' with a grid for recording ideas for each day of the month (1-31).

12 mémos des fruits et légumes du mois à enregistrer sur ton téléphone



Ma boîte

Pour stocker tes fiches, tu peux les mettre dans n'importe quelle boîte qui convient à la taille des fiches (environ 15.5 X 10cm).

Personnellement, à l'époque j'ai acheté ma boîte chez Picwic au rayon Loisirs créatifs. C'est une boîte en bois customisable. Tu peux aussi la laisser brute.

Elle est également disponible sur [Amazon](#).

J'ai fait le choix de la customiser avec de la peinture en bombe, c'est rapide ! J'adore le rendu, mais encore plus son côté pratique !



Fiches idées repas

- PRINTEMPS
- ÉTÉ
- AUTOMNE
- HIVER

IDEES DE REPAS



1.....	12.....
2.....	13.....
3.....	14.....
4.....	15.....
5.....	16.....
6.....	17.....
7.....	18.....
8.....	19.....
9.....	20.....
10.....	21.....
11.....	22.....

simplimum.fr

- PRINTEMPS
- ÉTÉ
- AUTOMNE
- HIVER

IDEES DE REPAS



1.....	12.....
2.....	13.....
3.....	14.....
4.....	15.....
5.....	16.....
6.....	17.....
7.....	18.....
8.....	19.....
9.....	20.....
10.....	21.....
11.....	22.....

simplimum.fr

Fiche index + idées repas

INDEX

	
	
	
	
	

simplimum.fr

Je t'ajoute la Fiche "IDÉES DE REPAS" pour ne pas gâcher de papier. Tu pourras aussi la retrouver seule sur la page "Fiches idées repas"

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2 style="margin: 0;">IDÉES DE REPAS</h2>	
1.....	12.....	
2.....	13.....	
3.....	14.....	
4.....	15.....	
5.....	16.....	
6.....	17.....	
7.....	18.....	
8.....	19.....	
9.....	20.....	
10.....	21.....	
11.....	22.....	

simplimum.fr

Fiches recette

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2> 			
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
.....				
PRÉPARATION				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
ASTUCE				
simplimum.fr				

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2> 			
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
.....				
PRÉPARATION				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
ASTUCE				
simplimum.fr				

Fiches recette

PRINTEMPS
 ÉTÉ
 AUTOMNE
 HIVER

RECETTE



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
PRÉPARATION				
ASTUCE				

simplimum.fr

PRINTEMPS
 ÉTÉ
 AUTOMNE
 HIVER

RECETTE



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
PRÉPARATION				
ASTUCE				

simplimum.fr

Fiches recette

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>			
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
.....				
PRÉPARATION				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
ASTUCE				
simplimum.fr				

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>			
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON
.....				
PRÉPARATION				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
ASTUCE				
simplimum.fr				

Fiches recette

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>				
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON	
.....					
PRÉPARATION					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
ASTUCE					
simplimum.fr					

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>				
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON	
.....					
PRÉPARATION					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
ASTUCE					
simplimum.fr					

Fiches recette

- PRINTEMPS
- ÉTÉ
- AUTOMNE
- HIVER

RECETTE



INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

DURÉE TOTALE

PRÉPA

CUISSON

PRÉPARATION

ASTUCE

simplimum.fr

- PRINTEMPS
- ÉTÉ
- AUTOMNE
- HIVER

RECETTE



INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

DURÉE TOTALE

PRÉPA

CUISSON

PRÉPARATION

ASTUCE

simplimum.fr

Fiches recette

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>				
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON	
.....					
PRÉPARATION					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
ASTUCE					
simplimum.fr					

<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> PRINTEMPS<input type="radio"/> ÉTÉ<input type="radio"/> AUTOMNE<input type="radio"/> HIVER	<h2>RECETTE</h2>				
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	DURÉE TOTALE	PRÉPA	CUISSON	
.....					
PRÉPARATION					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
ASTUCE					
simplimum.fr					

Fruits & légumes de saison

JANVIER

LEGUMES

AIL
BETTERAVE
BUTTERNUT
CAROTTE
CITROUILLE
CHOU
COURGE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
FEUILLE DE CHÊNE
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
POMME DE TERRE
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
PAMPLEMOUSSE
PRUNEAU
POMME

SIMPLIMUM.FR

FEVRIER

LEGUMES

AIL
BETTERAVE
BUTTERNUT
CAROTTE
CITROUILLE
CHOU
COURGE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
FEUILLE DE CHÊNE
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
POMME DE TERRE
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
PAMPLEMOUSSE
POMME
PRUNEAU

SIMPLIMUM.FR

MARS

LEGUMES

AIL
BETTERAVE
BUTTERNUT
CAROTTE
CITROUILLE
CHOU
COURGE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
FEUILLE DE CHÊNE
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
POMME DE TERRE
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

CITRON
KIWI
PAMPLEMOUSSE
POMME
PRUNEAU

SIMPLIMUM.FR

AVRIL

LEGUMES

AIL
ASPERGE
CAROTTE
CHOU
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FEUILLE DE CHÊNE
LAITUE
NAVET
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
OSEILLE
PETIT POIS
POIREAU
POMME DE TERRE
RADIS

FRUITS

KIWI
PAMPLEMOUSSE
PRUNEAU
RHUBARBE

SIMPLIMUM.FR

MAI

LEGUMES

AIL
ASPERGE
BLETTE
CAROTTE
CHOU
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FEUILLE DE CHÊNE
HARICOT VERT
LAITUE
NAVET
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
OSEILLE
PETIT POIS
POIREAU
POMME DE TERRE
RADIS
ROQUETTE

FRUITS

FRAISE
PRUNEAU
RHUBARBE

SIMPLIMUM.FR

JUIN

LEGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BLETTE
BROCOLIS
CAROTTE
CÉLERI
CHOU
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉCHALOTE
ÉPINARD
FENOUIL
FEUILLE DE CHÊNE
HARICOT VERT
LAITUE
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
OSEILLE
PETIT POIS
POIREAU
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
ROQUETTE
TOMATE

FRUITS

ABRICOT
CERISE
FRAISE
GROSEILLE
MELON
PÊCHE
PRUNEAU
RHUBARBE

SIMPLIMUM.FR

JUILLET

LEGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
BROCOLIS
CAROTTE
CÉLÉRI
CHOU
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉCHALOTE
ÉPINARD
FENOUIL
FEUILLE DE CHENE
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
OSEILLE
PETIT POIS
POIREAU
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
ROQUETTE
TOMATE

FRUITS

ABRICOT
BRUGNON
CERISE
FIGUE
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MÛRE
MYRTILLE
PASTÈQUE
PÊCHE
POIRE
PRUNE
PRUNEAU
RHUBARBE

SIMPLIMUM.FR

AOUT

LEGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
BROCOLIS
CARDON
CAROTTE
CÉLÉRI
CHOU
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉCHALOTE
FENOUIL
FEUILLE DE CHÈNE
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
OSEILLE
POIVRON
POMME DE TERRE
ROQUETTE
TOMATE

FRUITS

ABRICOT
BRUGNON
CASSIS
CERISE
FIGUE
FRAISE
FRAMBOISE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
PASTÈQUE
PÊCHE
POIRE
PRUNE
PRUNEAU

SIMPLIMUM.FR

SEPTEMBRE

LEGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE
ÉPINARD
HARICOT VERT
FENOUIL
LAITUE
MAÏS
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
PETIT POIS
PATATE
POIVRON
RADIS
TOMATE

FRUITS

COING
FIGUE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
NECTARINE
PASTÈQUE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU
PÊCHE
RAISON

SIMPLIMUM.FR

OCTOBRE

LEGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
BUTTERNUT
BROCOLI
CAROTTE
CHOU
CHOU-FLEUR
CÉLERI
CITROUILLE
CONCOMBRE
CROSNE
ÉCHALOTE
HARICOT VERT
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
OIGNON NOUVEAU
PANAIS
POMME DE TERRE
POTIRON
ROQUETTE
RUTABAGA
SALSIFIS
TOMATE
TOPINAMBOUR

FRUITS

CHÂTAIGNE
COING
FRAMBOISE
MÛRE
NOIX
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU
RAISIN

SIMPLIMUM.FR

NOVEMBRE

LEGUMES

AIL
BETTERAVE
BUTTERNUT
CARDON
CAROTTE
CHOU
CHOU-FLEUR
CITROUILLE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POMME DE TERRE
POTIRON
ROQUETTE
RUTABAGA
SALSIFIS
TOPINAMBOUR

FRUITS

CHÂTAIGNE
CLÉMENTINE
COING
MANDARINE
POIRE
POMME
PRUNEAU

SIMPLIMUM.FR

DECEMBRE

LEGUMES

AUBERGINE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CHOU
CÉLERI
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉPINARD
FENOUIL
FRISÉE
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POIVRON
POTIRON
RADIS
TOMATE

FRUITS

CHÂTAIGNE
COING
FIGUE
MYRTILLE
POIRE
POMME
RAISIN

SIMPLIMUM.FR