



Plein l'Assiette — Fiche pratique

Mes mélanges en pot maison

Des bases prêtes à l'emploi pour cuisiner plus vite (sans perdre le contrôle sur les ingrédients).

Mode d'emploi (simple)

- Choisis un pot propre et sec (idéal : pot Mason 500 ml ou 1 L).
- Assemble le mélange sec (grains, légumineuses, épices, fruits secs, etc.).
- Étiquette : nom + date + portions + mode de cuisson.
- Quand tu t'en sers : ajoute l'élément "humide" (eau/bouillon, tomates, lait, etc.) et la protéine/les légumes au besoin.

Astuce : Commence par 2 pots "vraiment utiles" pour toi (ex.soupe+déjeuner).Tu consolides ensuite.

Mon gabarit d'étiquette (à copier)

Nom du mélange	Date	Portion	Cuisson/ Préparation	À ajouter au moment de cuisiner

Mes mélanges (notes rapides)

Mélange	ingrédients secs (ratios)	Idées d'usage	Notes (goût / famille/ ajustement)

Rappels sécurité & qualité

- Toujours assembler avec des ingrédients complètement secs (sinon risque de moisissure).
- Si tu ajoutes des noix/graines : conserve à l'abri de la chaleur et utilise plus rapidement.
- Évite les mélanges "trop complexes" : vise 5 à 8 ingrédients max.