

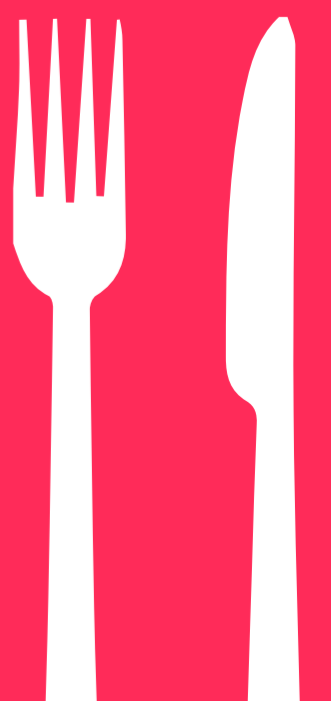
# Cuisine collective



Guide  
pratique

OFFERT PAR :

[WWW.LE-VOYAGE-INTUITION.COM](http://WWW.LE-VOYAGE-INTUITION.COM)





# SOMMAIRE

1

## REFLEXION

Quels produits souhaite-t-on travailler ?  
Quelles recettes choisit-on ?

2

## RECETTES

Détail de chaque recette  
Ingrédients et quantités pour x portions

3

## PORTIONS

Qui veut quoi ?  
Calcul des portions

4

## ACHATS

Regroupement des ingrédients à se procurer  
Qui achète quoi ? Et où ?

5

## COMPTABILITE

Parce que les bons comptes font les bons amis...



La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.



1

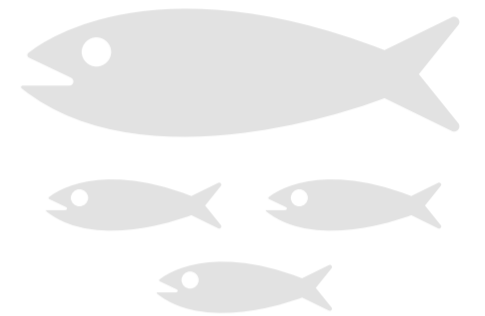
# REFLEXION

Quels produits souhaitez-vous travailler ?  
Quelles recettes choisissez-vous ?

Avez-vous repéré des bonnes affaires ? des promotions ?

- ...
- ...
- ...
- ...

- ...
- ...
- ...
- ...



Quels produits souhaitez-vous travailler ?

- ...
- ...
- ...
- ...

- ...
- ...
- ...
- ...



Recettes sélectionnées

## Ingrédients

Portions :

- - 
  - 
  - 
  -
- - 
  - 
  - 
  -

## Recette



Astuce : une fois le nombre de portions totales défini, revoyez les quantités et notez-les sur la recette

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rappel des recettes

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Portions souhaitées

Prénom	Recette 1	Recette 2	Recette 3	Recette 4	Recette 5	Total portions
<b>Total portions</b>						

# ACHATS

Liste des ingrédients à acheter  
Qui achète quoi et où ?

Liste des ingrédients	Recette					Prix		Achats	
	1	2	3	4	5	Unité	Total	Où ?	Qui ?
<b>Fruits / Légumes</b>									
<b>Protéines (viande, poisson, œufs...)</b>									
<b>Produits laitiers</b>									
<b>Epicerie</b>									
<b>Divers</b>									

## Coût d'une portion

Montant total des dépenses

Nombre total de portions

=



=

## Montant à payer par personne

Prénom	Nombre total de portions	Montant à payer

## Comptabilité des achats

Prénom	Montant dû (en fonction du nombre de portions)	Somme déboursée (achats réalisés)	TOTAL	
			A percevoir	A rembourser