

### Frigo Magic en quelques mots

Frigo Magic vous propose des recettes en fonction de votre régime alimentaire et des ingrédients dont vous disposez. Une inépuisable source d'idées pour vos repas.

Android et iOS.

Gratuit.

### **Utiliser Frigo Magic**

Commencez par répondre aux différentes questions :

Saisissez votre nom, ou votre surnom. Pour passer à l'écran suivant, glissez vers la gauche.



Indiquez pourquoi vous avez installé cette appli, vous pouvez cocher autant de propositions que vous le souhaitez.



Indiquez le nombre de personnes pour qui vous cuisinez en général.

Tu cuisines pour combien de personnes ?
1 2 3
4 5 6
Tu reçois du monde 7 Pas de panique, tu pourras modifier le nombre de personnes directement sur les recettes l
J'ai fait une erreur sur l'autre question</td
• • • • •

Décochez les éventuels équipements dont vous en disposez pas.

	Niveru śruinem	*	2	
	Niveau equipeme	ent, qu'est ce que tu as	5 (	
e Poeles	⊘ Casseroles	⊖ Four		∭ ⊗ Micro-ondes
Courteaux	⊗ Mixeur	⊖ Plaques de cuisson		S Fourt
⊘ Plats	Saladiers	or Rouleau à pâtisserie		⊗ Balance
		Saufrier		
	// Pai fait un			
		• • • 0 0		
	III	0	<	

Si vous avez un régime particulier, sélectionnez-le.

<u></u>
As-tu un régime particulier ?
Non, je suis omnivore !
Oui, je suis
<pre>&lt; / l'ai fait une erreur sur l'autre question</pre>
Quel régime as-tu ?
🖍 🧀 Végétarien
🕈 Végétalien
n Pesco-Végétarien
Sans porc
Sans gluten
Sans lactose
<pre></pre> / fait une erreur sur l'autre question
III O K

Connectez-vous.

Merci pour tes réponses
Débuter l'aventure Frigo Magic
Je fais déjà partie de l'aventure l
Inscris-toi en un coup de baguette magique !
G+ S'inscrire avec Google <b>f</b> S'inscrire avec Facebook
Sinscrire avec mon mait

## Rechercher :

Vous pouvez soit utiliser le champ de recherche pour indiquer l'ingrédient que vous souhaitez cuisiner, soit chercher parmi les propositions.

	Quel(s) i	ngrédient(s) veux-tu c les endives, une courgette	ruisiner ? ?	
4 épices	Abondance	Abricots (boite)	Abricots secs	Ail en semoule
Algue nori	Amandes effilées	Ananas	Ananas Coite)	Arôme vanille
Artichauts (boite)	Asperges (boite)	Asperges vertes	Aubergines	Bacon
Banane	Basilic frais Betterave	Betterave cuite	Beurre de cacahuète:	Bière
Biscottes	Biscuits sucrés	Blé	Blettes	Bonbons
Accuel	C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	[IIII] Scan	Cusine	Mon profil
		Ο	<	

#### 1) Avec le champ : exemple : pomme



Notez que si vous appuyez sur le « i » vous obtenez une série d'informations sur l'aliment :



		Pommes		
A température ambiante	a les consommer rapidement r	Comment le conserver ?	r les autres fruits plus rapidement	t Au frais pendant 4-6
A temperature ambiante	e, tes consonniner rapidement p	semaines.	r tes autres muts plus rapidemen	u Au trais perioant 4-0
		0 0 0 0		
	m	O	<	

2) Parmi la liste des ingrédients proposés.

		Quel(s) in	ngrédient(s) veux-ti	u cuisiner ?		
		Q De	es endives, une courge	tte?		
<b>•</b>		-	*****	de truits	légumes	e dinde
Estragon	Faisselle	Fanes de légume	Farine	Farine d'épeautre	Farine de blé noir	Farine de châtaigne
Farine de coco	Farine de lupin	Farine de pois chiche	Farine de riz	Fenouil	Feta	Figues fraiches
Figues séchées	Flageolets (boite)	Flakes de sarrasin	Flocons d'avoine	Foie gras	Fraises	Framboises
Fromage a raclette	Fromage à tartiner	Fromage à tartiner végétal	Fromage blanc	Fromage blanc végétal	Fruits de la passion	Fruits (boite)
Fruits secs	Galettes de blé mexicaine	Galettes de blé noir	Garam massala	Gâteau apéritif	Gingembre en poudre	Gingemb frais
Accueil	R	Q	[[   ]] Scan	Cuisine		Mon profil
	III		0		<	



## Les recettes :

Sur les miniatures des recettes, vous trouvez quelques infos :



- Le titre de la recette.
- La note moyenne sur 4 étoiles.
- Le nombre d'avis.
- La liste des ingrédients (ou une partie).
- L'Eco Score.
- Le temps de préparation.
- Le nutri-Score.

### $\rightarrow$ Pour afficher une recette, **appuyez**.

Vous trouvez :

- Des photos de la recette (parfois il n'y en a qu'une).
- L'icône avec l'appareil photo vous permet d'ajouter une photo.
- L'icône de partage.
- L'intitulé de la recette.
- La note moyenne et le nombre d'avis.
- L'icône de cœur pour la placer dans vos recettes préférées.
- L'icône calendrier. Cela permet de planifier les menus de la semaine.

BET	A					×	BET	A					×
	P	lanifi	e ta	rece	tte			F	Planif	ie ta	rece	tte	
<	Se	maine	du 14	4 au 20	0 fév.	>	<	Se	maine	du 14	l au 2	0 fév.	>
lun. 14	mar. 15	mer. 16	jeu. 17	ven. 18	sam. 19	dim. 20	lun. 14	mar. 15	mer. 16	jeu. 17	ven. <u>18</u>	sam. 19	dim. 20
							2		Gnoc Vend	chis n Iredi 1	naison 8 févri	er	Θ
-	Ŧ	Ajou	iter	la ree	cette					c	ок		

- L'éco-Score.
- Le temps de préparation.
- Le nombre de personnes.
- Le Nutri-Score. Si vous appuyez sur la flèche à côté de ce score, vous faites apparaître les valeurs nutritionnelles.
- La liste des ingrédients. Comme expliqué sous cette liste, il y a des ronds et des carrés sous les ingrédients. Les ronds représentent la catégorie indispensable à la recette, les carrés c'est pour ajouter du fun à la recette. On peut donc tout à fait envisager de cuisiner la recette sans les ingrédients marqués des carrés.

• Le pas à pas. Cochez chaque étape terminée afin de faire descendre le curseur.

					Es.	No the second second
Pain perdu aux fruits rouge:	5					
14 min		12 Personnes				~
<i>I</i>	B	j 💥 刘		🗑 ee C		
chocolat en lait lait de coco poudre <b>e</b> O	lait de soja sucre	miel sirop d'agave oeufs	crème fraiche crème liquide f	romage blanc yaourt de soja <sup>fromage</sup> bl végétal	anc brioche p	ain au lai
Cescription :						
1 Versez 1/2 verre de lait et 1 cuillé	re à soupe de sucre en poudr	e dans un saladier ou dans un pla	ĸ.		e	2
2 Fouettez le tout avec énergie.					c	>
3 Trempez y 2 tranches de brioche	des 2 côtés et déposez délicate	ment dans une assiette.			C	
4 Dans une poêle, faites chauffer 2 r	noix de beurre à feu doux.				c	
5 Posez les brioche et faites rissoler	3 min.				c	>
6 Retournez et faites dorer encore 4	min.				c	>
7. Quand dact not matter dans una	Q.	նա		8	8	9
Accuel	Rechercher	Scan		uisne	Men profil	

## Cuisine :

Indiquez vos habitudes pour chacun des ingrédients. Cela permet à l'appli de vous proposer des recettes qui vous correspondent.

Faites ceci pour les différentes catégories : crémerie, épicerie, fruits, légumes, poissons, viandes...



## Mon profil :

Vous pouvez apporter des modifications. Par exemple, si vous changez de régime alimentaire. Pour effectuer une modification, appuyez sur le petit crayon correspondant.

- 8				
1on profil gourmet 🛛 🔶	_			
😌 Omnivore				
lon supermarché 🖉				
Ion équipement 🥖	Four 🚔 Micro-ondes 🔪 Costeaux (	Minure 📕 Planues de cuisson 🎽 Fouet 🧼 Pl	ats 🥌 Saladiars 🧀 Rouleau i	náticerie 🦚 Balance
1on équipement 🧭 🎗 Poèles 👩 Casseroles 🍗 🍺 Gaufrier	Four 🍿 Micro-ondes 🔪 Couteaux 🌘	👔 Mixeur 👑 Plaques de cuisson 🌾 Fouet 🥃 Pl	ats 🥥 Saladiers 🥧 Rouleau à	a pâtisserie 🖧 Balance
fon équipement 🧭 Q Poèles 🔘 Casseroles 🍗 🖕 Gaufrier	Four 🍿 Micro-andes 🔪 Couteaux 🌘	)) Mouer 👑 Plaques de cuisson 🌾 Fourt 🥃 Pl	ats 🤠 Saladiers 🍐 Rouleau à	s pátisserie 🤷 Balance
Mon équipement 🥢 🎗 Poèles 🎯 Casseroles 🍗 🖢 Gaufrier	Four 🍿 Micro-ondes 🔪 Couteaux 🌘	) Mixeur 👋 Plaques de cuisson ガ Fourt 🥃 Pl Entregistrer	ats 🥥 Seladiers 🔌 Rouleau à	a pätisserie 💩 Balance
Aon équipement 🥖 Q. Poètes 💋 Casseroles 🍗 🕒 Gaufrier	Four 🍿 Micro-ondes 🔪 Couteau (	Moner 🚜 Plaques de calisson 🌾 Fourt 🥥 Pl Enregistrer Se déconnecter	ats 🥥 Saladiers 💩 Rouleau i	a påtisserie 🤷 Balance
Mon équipement 🧭 Q. Pokes 🔮 Casservles 🦤 Gadrier	Four 🍿 Micro-andes 🥄 Courteaur (	Mueur <mark>∛</mark> Plaques de cuisson ≫ Pouet ⊋ Pl Enregistrer Se déconnecter	ats 🗢 Saladiers 🤤 Roudeau i	i plitsorie 🚸 Balance

## Scan :

Positionnez le code-barre devant l'objectif du scanner. Si l'appli reconnaît le produit vous obtiendrez d'une part quelques informations et d'autre part une série de recettes qui utilisent cet ingrédient.





## Accueil :

La page d'accueil propose différentes choses :

- La sélection de Frigo Magic : une recette journalière.
- Le calendrier de votre semaine.
- Les recettes de mon cœur : il s'agit des recettes que vous avez sélectionnées avec l'icône cœur.
- Des recettes juste pour toi : une liste de recettes proposées.
- C'est de saison : une liste de recettes de saison.
- Les dernières astuces magic : plusieurs astuces à découvrir.







# Table des matières

Frigo Magic en quelques mots	1
Utiliser Frigo Magic	1
Rechercher :	4
Les recettes :	7
Cuisine :	8
Mon profil :	8
Scan :	9
Accueil :	10
Table des matières	12