


Journal de cuisine



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*

Date: _____

Nom de la recette *(quel est le nom de cette recette ?)*

Source de la recette *(livre de cuisine, site web, recette de famille, création originale...)*

Temps de préparation et cuisson *(ex. 15 min de préparation + 30 min de cuisson)*

Portions *(nombre de portions)*

Ingrédients *(listez tous les ingrédients avec les quantités)*

Méthode *(étapes clés et techniques)*

Note de goût *(notez le goût (1=médiocre, 10=exceptionnel))*

Ce qui a fonctionné *(ce qui était bien — coupe, combinaison de couleurs, confort, compliments reçus ?)*