

## Les meilleures IA gratuites par usage

### IA polyvalente

- **Gemini**  
Très forte intégration avec Google (Docs, Gmail, Drive).  
Très bon pour la recherche et les tâches liées aux services Google.
- **Claude**  
Excellent pour les explications détaillées et les textes longs.  
Très apprécié pour l'écriture et l'analyse de documents.

### IA pour la recherche et les infos fiables

- **Perplexity AI**  
👉 Mélange Google + IA avec citations des sources.  
Très pratique pour la recherche ou les étudiants.
- **NotebookLM**  
👉 Permet d'analyser ses documents (PDF, notes, etc.) et de poser des questions dessus.

### IA pour créer de la musique

- **Suno AI**  
👉 Génère chansons complètes.

### Les prompts au quotidien

- Prépare un planning hebdomadaire d'activités : sorties, appels aux proches, exercice doux, cuisine simple.
- Explique ce courrier en langage simple, puis fais-moi un résumé en 5 points d'actions à faire.
- Aide-moi à lister les dépenses fixes mensuelles et à repérer où je peux économiser un peu, sans me priver complètement.
- Propose 10 idées d'activités à faire avec mes petits-enfants de 6 et 9 ans, sans écran, à la maison.
- Demandez à l'IA de vous proposer une liste de films / séries selon vos goûts.

# A table !

- trouver des idées de recettes simples,
- cuisiner avec ce qu'on a déjà à la maison,
- préparer un menu équilibré pour plusieurs jours.

## Trouver une recette avec ce qu'on a dans le frigo

### Étapes

Regardez ce que vous avez :

- 2–3 aliments principaux (ex : poulet, courgettes, pâtes),
- vos contraintes (sans porc, peu sucré, facile, pas trop de vaisselle...).

Ouvrez votre IA habituelle (Perplexity, Gemini...).

Tapez un message en listant les ingrédients et vos envies.

### Prompt de départ

« Tu es un cuisinier qui propose des recettes simples. J'ai dans mon frigo et mes placards : [liste des ingrédients].

Je cherche une recette :

- facile à faire,
- pour [1/2/4] personne(s),
- prête en moins de minutes,
- au four / à la poêle / sans four (à préciser).

Propose-moi 3 idées de recettes avec :

- la liste des ingrédients exacte,
- les étapes numérotées,
- le temps de cuisson. »

### Idées pour aller plus loin

- Demander une version “pour débutant complet en cuisine”.
- Demander : « Donne-moi aussi une version “plus légère” avec moins de matières grasses. »

### **Rappels importants**

- **L'IA ne voit pas votre cuisine : vérifiez toujours les temps de cuisson et l'aspect du plat.**
- **En cas de régime médical (diabète, insuffisance rénale, allergies...), demandez toujours l'avis de votre professionnel de santé.**
- **Ne donnez pas de détails trop précis sur votre santé : restez dans des formulations générales ("je dois faire attention au sel / au sucre").**