

# smoothie Carotène Kiss

Un modèle de documentation **minimal** pour tous les types de projets. **Toutes** les catégories ci-dessous doivent être renseignées, même de façon succincte.

**IMPORTANT** : Merci de sélectionner le / les tags adéquats dans le menu de droite, et de ne pas créer de nouveau tag.

Les **fichiers sources** doivent idéalement être joints à cette page grâce à l'icône trombone du menu de droite.

Des hésitations sur comment bien documenter et utiliser l'interface ? Consultez le tutoriel

**"Comment documenter"**

## Informations

- Prénom et nom: ECHARIF Chaimae, SEGHIR Heyam.
- Adresse mail: chaimae.chaimae@etu.sorbonne-universite.fr / heyam.seghir@etu.sorbonne-universite.fr
- Cursus / Laboratoire / Association: Master 2 NQS
- Date de début - Date de fin estimée (ou réelle): du 20/10/2025 au 04/12/2025

## Contexte

Aujourd'hui, la majorité des produits de skincare présents sur le marché sont composés d'ingrédients chimiques et ne sont pas entièrement naturels. Beaucoup contiennent des perturbateurs endocriniens qui, à long terme, peuvent entraîner des effets néfastes sur la santé. De plus, leur application quotidienne devient contraignante pour de nombreuses personnes, rendant la routine beauté difficile à maintenir.

## Objectifs

Face à ces constats, notre projet propose une solution alternative et naturelle : des smoothies à base de fruits et de légumes bio, riches en vitamine A et en bêta-carotène. Ces boissons nourrissantes contribuent à améliorer l'éclat et la santé de la peau de l'intérieur, sans effets secondaires.

*Ajouter au moins une image de votre projet*

## Matériel

- *blender ou mixer*
- *balance de précision*
- *planche à découpe*
- *couteau*
- *épulche légume*
- *bol*
- *cuillère de mesure*
- *plaques chauffante*

## Construction

*(Fichiers, photos, code, explications, paramètres d'usinage, photos, captures d'écran...)*

### Étape 1

Préparer les ingrédients (pour 1 grand smoothie / 2 moyens)

Tu peux ajuster selon tes goûts, mais voici une base équilibrée :

- 1 carotte (épluchée et coupée en morceaux)
- 1/2 patate douce cuite (vapeur ou bouillie)
- 1 orange (épluchée, sans pépins)
- 1/2 mangue (ou surgelée)
- 2 abricots (ou 3 s'ils sont petits)
- 1/2 tasse de citrouille cuite
- 1 petite poignée d'épinards crus
- 1/4 tasse de myrtilles
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- 1/2 cuillère à café de curcuma

- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'avocat (améliore l'absorption de la vitamine A)
- 200-250 ml d'eau froide

## Étape 2

Pré-cuisson des ingrédients "durs"

- Cuire la patate douce 8-10 min à la vapeur.
- Cuire la citrouille 10-12 min.
- Option : blanchir la carotte 2-3 min

## Étape 3

Mixer les ingrédients

1. Dans un blender, ajoute d'abord :

- a. Patate douce
- b. Carotte
- c. Citrouille. Orange + mangue + abricots
- e. Épinards + myrtilles

2. Ajoute ensuite :

- a. Graines de chia
- b. Miel
- c. Curcuma
- d. Jus de citron

3. Puis:

- a. Huile d'avocat
- b. Eau

4. Mixes pendant 45-60 secondes.

# Étape 4

Ajuster & servir

## Journal de bord

*Avancée du projet à chaque étape, difficultés rencontrées, modifications et adaptations (facultatif pour les petits projets)*

### 22/09/2025

Lors de cette première séance, notre groupe a réfléchi aux attentes du module et aux tendances actuelles du marché. nous avons identifié l'intérêt croissant pour les boissons fonctionnelles beauté et la « skin nutrition ». C'est ainsi qu'est née l'idée du *smoothie Carotène Kiss*, une boisson riche en antioxydants, en bêta-carotène et en collagène. Nous avons défini notre problématique principale : **comment allier beauté, nutrition et plaisir sensoriel dans un produit innovant, naturel et scientifiquement justifié ?** Cette étape nous a permis de poser les bases du concept et de préciser nos objectifs.

### 23/10/2025

À cette date, nous avons réalisé un benchmark complet des produits concurrents disponibles sur le marché : smoothies "glow", jus antioxydants, boissons au collagène, "skin drinks", etc. Cette analyse nous a permis d'identifier les forces des marques existantes, mais aussi leurs limites, notamment au niveau de la naturalité, de la composition et de la justification scientifique. En parallèle, nous avons mené des recherches bibliographiques sur les nutriments clés : bêta-carotène, vitamine C, collagène, antioxydants, acides gras, curcumine... L'objectif était de construire une formulation cohérente et basée sur des données validées. Cette étape a renforcé le caractère innovant et crédible de notre produit.

### 03/09/202

Nous avons réalisé la préparation du smoothie Carotène Kiss au Fablab de l'université. Nous avons pesé et assemblé les ingrédients, ajusté les proportions et observé les textures, couleurs et saveurs pour valider la recette finale. Cette séance pratique nous a permis de mettre en œuvre nos compétences techniques, d'appliquer les principes de sécurité alimentaire, et de tester la stabilité et la cohérence du produit. Nous avons également identifié quelques ajustements utiles (dose de curcuma, texture, intensité sucrée), ce qui nous a conduit à optimiser la formulation. Cette manipulation a marqué une étape clé dans la concrétisation du produit.

---

Revision #3

Created 2 December 2025 13:48:34 by Echarif Chaimae

Updated 3 December 2025 13:42:25 by Echarif Chaimae