Magazine produit dans le cadre d’un projet de communication pour le lancement de la marque Éplu’zine

Epluzine.fr
EPLU'ZINE
Le magazine qui épluche vos recettes !
LE MEZZE NOUS INVITENT AU VOYAGE !
ZOOM SUR UNE SPÉCIALITÉ CULINAIRE DU MOYEN-ORIENT
LE PANAIS, LE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS !
DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE CE LÉGUME AINSI QUE DES RECETTES !
LA NATURE EN HIVER !
LE TOP 3 DES DESSERTS

ÉDITO

Bienvenue sur Éplu’zine, le magazine qui épluche vos recettes !

Nous sommes une équipe modeste, et dans ce magazine mensuelle, nous vous proposerons toute les recettes de saison avec des produits frais et locaux, nous proposerons de découvrir l’histoire d’un fruit et d’un légume star de la saison en cours !

Nous avons hâte de démarrer cette aventure avec vous très chère lecteurs(trices), et nous vous souhaitons par ailleurs un très bonne apétit par avance !

Le maître mot de la cuisine c’est de se faire plaisir, alors régalez-vous et sortez couvert !

Steven Augusto et Arthur Loton

Sommaire

Ouverture sur le monde !

Zoom sur le mezzé, recette venant du moyen orient avec les légumes de saison !

À vos couverts !

Présentation de recettes inspirantes avec des légumes de saison tout pour vous régalez et être sains !

Cerise sur le gâteau !

De délicieuses recette de déssert avec des fruits de saison pour satisfaire vos papilles

À vos recette !

Exprimez vos recettes qui apparaitrons dans notre prochain numéro !

Ouverture sur le monde !

L'histoire du mezzé

Tradition culinaire de la Méditerranée, les mezzé sont des petits plats traditionnels aux goûts variés à partager entre convives. Son origine exacte encore méconnue mystifie cette recette de voyage orientale. La créativité des chefs libanais et la multiplication des mets en ont fait un véritable art de vivre.

Une tradition de gourmandise autour de la table

Étymologiquement, le nom viendrait soit du perse « mazze » qui signifie « goût, saveur », soit de l'arabe « mazmiz » qui se traduit par grignoter. Au départ, cette cuisine aurait été servie dans les cafés. Certains affirment que les premiers mezzés apparaissent au Liban, dans la plaine de la Bekaa, autour d'un arack, l'alcool local. D'autres pensent que cette tradition culinaire viendrait de l'Empire ottoman. Ce dernier régna en effet 400 ans dans les pays au pourtour de la Turquie. Désormais le mezzé est profondément enraciné dans ces différentes régions. En turc, le mot mezzé signifie d'ailleurs table.

Un assortiment de petits plats aux goûts variés

La découverte du mezzé est un moment de plaisir constamment renouvelé. La multitude des propositions dépend du nombre de convives autour de la table. Le mezzé peut être dégusté en apéritif ou en entrée, mais peut également constituer un plat unique. Le nombre de préparations dépend également de l'inventivité du chef et du contenu de ses placards. Les recettes ont voyagé d'une région à l'autre. Les maîtres mots de cette cuisine sont aujourd'hui créativité, adaptabilité, et respect des produits. Les différents plats sont présentés sur la table dans des coupelles communes pour l'ensemble des convives. Ces derniers se servent directement des bouchées à l'aide d'un morceau de pain pita ou d'une fourchette. La convivialité est de mise, chacun picore sans protocole dans tous les plats à la manière d'un festin antique.

La découverte des mezzé, une autre manière de manger

Le mezzé est une belle manière de mettre en valeur les produits grecs. Le célèbre dolma, la feuille de vigne farcie en est la plus belle illustration. La dégustation d'un tzatziki, mélange de concombre et de yaourt de brebis est un moment de fraîcheur intense. Un houmous, une crème de pois chiches, de graines de sésame et d'huile d'olive est typique de la méditerranée. Un ktipiti très coloré met en valeur les poivrons et la feta, le fromage emblème du pays. Les légumes sont à la fête avec les melitzanosalatas, des préparations aux aubergines. Un spanakorizo, ou un spanakopita mettent les épinards à l'honneur. Des mezzé végétariens, des préparations à base de poulpe, de poulet ou de moutons complètent cet éventail. La dégustation de tous ces petits plats gourmands et légers à la fois est une fête pour le palais.

Recette de Houmous

graines de sésame

Pois chices

Tahini

Le houmous est un plat typique du Proche-Orient, qui est composée du purée de pois chiches et de tahini qui est de la purée de sésame. Une spécialité culinaire qui est disputé par 7 pays différents (Liban, Israël, et la Palestine). Une spécialité qui peut se consommer en Europe ou en Amérique.

Il prend son origine au Croissant fertile (qui désigne la région du proche et moyen orient), et on estime que les pois chiches datent entre 9900 et 9500 ans avant J.C. Les premières mentions de houmous datent du VIIIe siècle avant J.C en Mésopotamie, et enfin la version finale du homous est dans l'Empire ottoman durant le XVe siècle.

Publication réaliser dans le cadre de mon projet sur les réseaux sociaux

← Publications

Voir les statistiques

coindufoot1 🚨 Dernière minute ! Bruno Lage n'est plus l'entraîneur de Benfica !

La défaite de trop pour Benfica, les encarnadados ont donc pris la décision de limoger Bruno Lage de son poste d'entraîneur !

"Je ne serais jamais un problème pour Benfica, si le président estime que le message ne passe plus vers les joueurs, je m'en irai sur décision du président"

D'ici quelques minutes, le président du Benfica Rui Costa va donner une conférence d'urgence !

#slbenfica #brunolage #entraineur #limogeage #commentateursportif #news moins

← Publications

vient d'atterrir à l'aérodrome de Tires, là où les renfo... plus

coindufoot1
17 septembre 2025

Voir les statistiques

coindufoot1 🚨 Dernière minute : José Mourinho devrait être le prochain entraîneur de Benfica !

Le Special One sans club depuis son limogeage du Fenerbahçe, qui n'a pas réussi à se qualifier pour la ligue des champions (défaite 1-0 contre Benfica) était à Madrid

← Publications

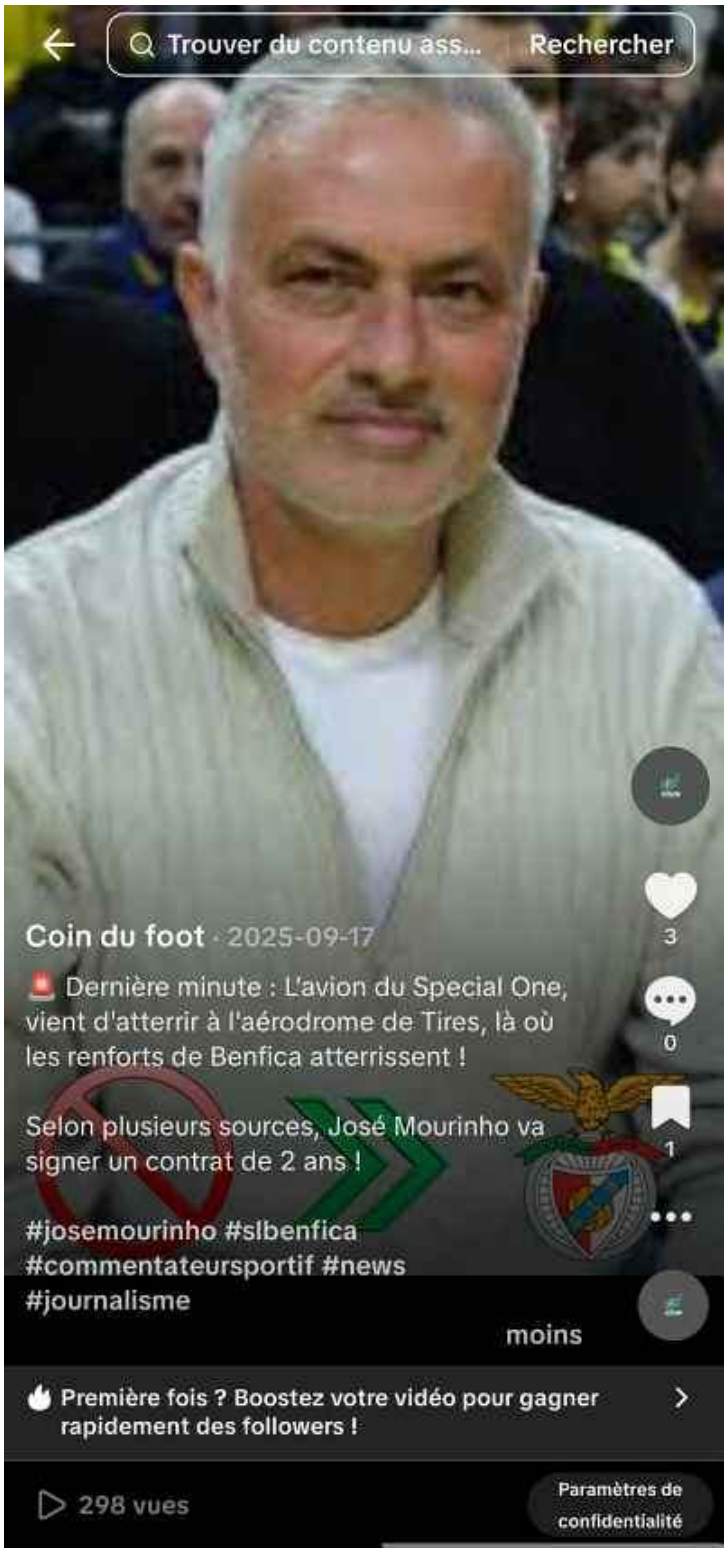
Voir les statistiques

coindufoot1 🚨 Dernière minute : José Mourinho devrait être le prochain entraîneur de Benfica !

Le Special One sans club depuis son limogeage du Fenerbahçe, qui n'a pas réussi à se qualifier pour la ligue des champions (défaite 1-0 contre Benfica) était à Madrid en attendant la fin des négociations !

Il aurait pris un avion, en direction de la capitale portugaise pour signer son contrat aujourd'hui, il pourrait être annoncé dans les prochaines heures !

Avec un calendrier très compliqué après le match de samedi face au AVS, avec Chelsea en ligue des champions, et le FC Porto en ligue portugaise, le Special One sera-t-il à la hauteur de cette mission avec les élections du nouveau président de Benfica dans un mois à peine ?


Trouver du contenu ass...
Rechercher
Coin du foot · 2025-09-17
🚨 Dernière minute : L'avion du Special One, vient d'atterrir à l'aérodrome de Tires, là où les renforts de Benfica atterrissent !
Selon plusieurs sources, José Mourinho va signer un contrat de 2 ans !
#josemourinho #slbenfica #commentateursportif #news #journalisme
moins
3
0
1
Première fois ? Boostez votre vidéo pour gagner rapidement des followers !
298 vues
Paramètres de confidentialité

Présentation de ma stratégie de développement en communication et marketing pour mon projet sur les réseaux sociaux

PROJET RÉSEAUX SOCIAUX

STEVEN AUGUSTO
M1J

SOMMAIRE

I - Pitch
II - Pourquoi ce thème-ci ?
III - Plan économique
IV - Ce que ça donne en vrai ?
V - Conclusion

COIN
DU FOOT

I - PITCH

PARTI D'UN COMPTE DE FOOT GÉNÉRALISTE, QUI AVAIT QUELQUES VUES JE ME SUIS SPÉCIALISER DANS LE FOOT PORTUGAIS

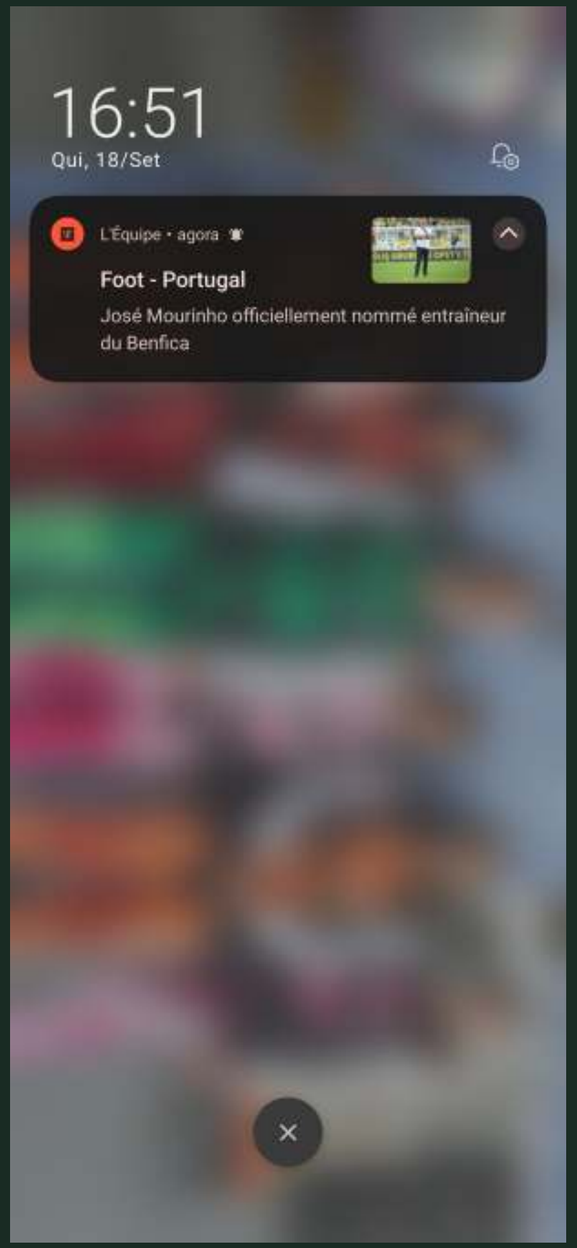
COIN
DU FOOT

II - POURQUOI CE THÈME-CI

COIN
DU FOOT

La communauté portugaise

En France, on compte 2 à 3 millions d’immigrés portugais ce qui en fait la 3ème commauté étrangère en France derrière le Maroc ou encore l’Algérie, et dans les médias, le football est encore trop présent


16:51
Qui, 18/Set
L'Équipe • agora
Foot - Portugal
José Mourinho officiellement nommé entraîneur du Benfica

Critères	L’Équipe	Sports.fr	RMC Sport
Volume de contenu	Élevé – articles réguliers (sélection, clubs en Europe)	Faible – rares publications, gros titres seulement	Moyen – surtout compétitions européennes
Angle éditorial	Analyses tactiques, focus joueurs, suivi complet	Infos brèves, orientées résultats	Médiatique : stars (Ronaldo, Félix), résultats en Europe
Focus sur Cristiano Ronaldo	Articles détaillés sur son rôle et son évolution	Brèves sur ses performances/polémiques	Ronaldo comme principale figure médiatique
Couverture championnat local	Oui – Sporting, Benfica, Porto suivis	Rare – presque absent sauf gros titres	Occasionnelle – surtout face aux clubs français
Couverture de la sélection	Complète – matchs, tactique, cadres	Limitée – résumés de résultats	Bonne lors des grandes compétitions
Profondeur d’analyse	Élevée – longs formats, stats, interviews	Faible – dépêches rapides	Moyenne – storytelling, polémiques
Public cible	Amateurs exigeants, passionnés de tactique	Grand public, lecture rapide	Fans attirés par stars & événements
Positionnement	Référence journalistique et analytique	Média sportif généraliste	Média radio/TV au ton sensationnel

Et sur les réseaux sociaux ?

Compte Trivela FR	Plateforme	Abonnés	Taux d'engagement	Fréquence publication	Type de contenu	Cible principale
As Quinas	Twitter	≈38k	Moyen (~2-3%)	Quotidienne	Actus, analyses, live-tweets	Fans francophones du foot portugais
@foot.transfert	Twitter	≈12k	Faible (<1,5%)	Hebdomadaire	Infos, débats, réactions	Communauté passionnée, niche
Trivela (YouTube)	Instagram	≈118k	Bon (1,2%)	Quotidienne	Transferts, visuels, reels	Jeunes, fans de mercato et actus rapides
	YouTube	>1k	Élevé (5-7%)	Hebdomadaire	Émissions, interviews, analyses longues	Public francophone intéressé par analyses détaillées
Comptes fans/ultras	Twitter	11k-31k	Variable	Fréquent mais irrégulier	Memes, chants, contenus fans	Supporters ultras & communautés locales

Donc ...

III - PLAN ÉCONOMIQUE

COIN
DU FOOT

PLAN ÉCONOMIQUE

Youtube

Pour chaque 1000 vues, il y a entre 50 centimes et 1 euros et un abonnement qui peut ramener de l’argent

Tik Tok

Dons des abonnés qui regardent le live près de 2000 euros peuvent être gagnés

Instgram

Dons des abonnés et abonnements ou alors un market place

PLAN ÉCONOMIQUE

Articles web payant

Interviews proposer en payant exclusives

Lives sur les réseaux sociaux pendant avant et après les matchs

COIN
DU FOOT

Invités

Références du football portugais : Nicolas Vilas

Personnes qui connaissent le football portugais qui travaillent chez flashscore.fr

Youtubers qui travaillent dans des chaînes de foot portugais sur Youtube

CE QUE ÇA DONNE EN VRAI

COIN
DU FOOT

coindufoot1 Suivi(e) Contacter ...

127 publications 37 followers 93 suivi(e)s

Coin Du Foot

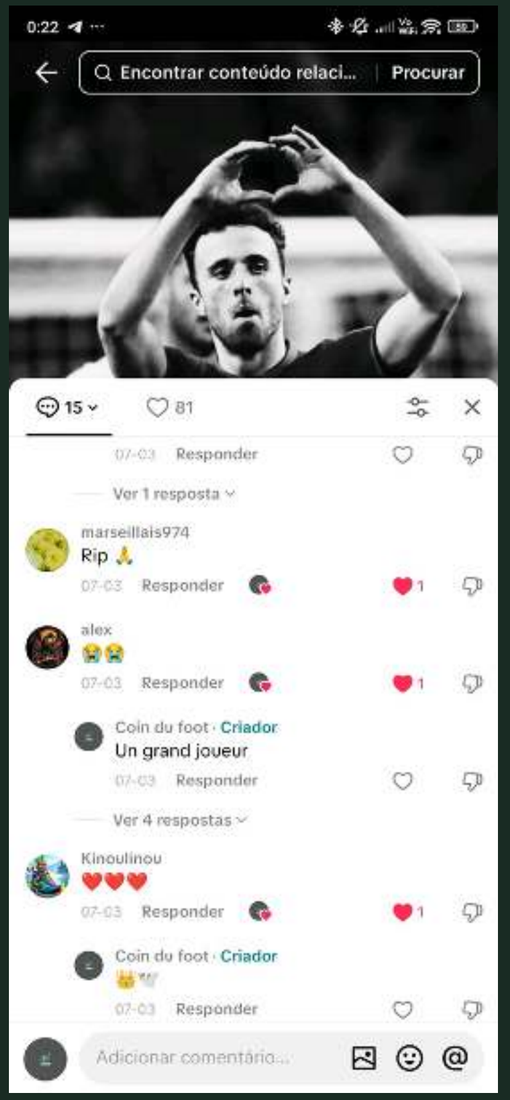
coindufoot1

L'actu foot et bien plus

arthur_crts, prv_4705 et 15 autres personnes suivent

Coin du foot
Café ou chá?
Coin du foot
@coindufoot1
Editar
403
A seguir
127
Seguidores
1324
Gostos
L'actu foot et bien plus !
TikTok Studio
264
280
253
266
277
910
Início
Amigos
C. de entrada
Perfil

Encontrar conteúdo relaci...
Procurar
15
81
Coin du foot · Criador
Une grande perte pour Liverpool et le football portugais ! L'attaquant portugais D... 07-03 mais
Bak
rip
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
condoléances à sa famille
07-03 Responder
romiche38
qu'il repose en paix
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
Une grosse perte dans le football portugais et pour le club de Liverpool
07-03 Responder
Ver 1 resposta
marseillais974
Adicionar comentário...


Encontrar conteúdo relaci...
Procurar
15
81
07-03 Responder
Ver 1 resposta
marseillais974
Rip
07-03 Responder
alex
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
Un grand joueur
07-03 Responder
Ver 4 respostas
Kinoulinou
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
07-03 Responder
Adicionar comentário...

Encontrar conteúdo relaci...
Procurar
15
81
07-03 Responder
alex
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
Un grand joueur
07-03 Responder
Ver 4 respostas
Kinoulinou
07-03 Responder
Coin du foot · Criador
07-03 Responder
user1705520172291
Primeiro comentário
07-03 Responder
Adicionar comentário...

0:29
coindufoot1
9+
Partilhar uma nota
Coin Du Foot
127 publicações
37 seguidores
93 a seguir
L'actu foot et bien plus
coindufoot1
Painel
343 visualizações nos últimos 30 dias.
Editar perfil
Partilhar perfil
Descobrir pessoas
Ver tudo
mydisneylandm...
Seguido por evaaa_br1 e 1 outros utilizadores
Seguir
Manuel Alexan...
Seguidores: marco_martins85 e 1 ...
Seguir

V - Conclusion

MERCI !

COIN
DU FOOT