

## Découvrir l'IA générative en 60 minutes

Frédéric Manzano, Editions Gereso

EAN: 979-1039710367

Retrouvez le site personnel de l'auteur :  
[fredericmanzano.com](https://fredericmanzano.com)



### Vie quotidienne : Travaux pratiques

Les prompts sont issus de Mistral. La planification de voyage est issue de Perplexity, le plan de développement de compétences est issu aussi de Mistral avec mode web activé.

Vous pourrez obtenir des résultats différents.

N'hésitez pas à vous inspirer de ces prompts !

## Mistral - prompt Repas

Élaborer un menu pour une fête entre amis, ce menu comportera un apéritif, une entrée, un plat principal et un dessert. Il est attendu un repas équilibré. Pour chacun des plats proposer des options végétariennes, flexitariennes. Donner les résultats sous forme de liste

Voici un menu équilibré pour une fête entre amis, avec des options végétariennes et flexitariennes pour chaque plat :

### ### Apéritif

- **\*\*Option Standard\*\*** : Mini-brochettes de poulet mariné au citron et aux herbes
- **\*\*Option Végétarienne\*\*** : Mini-brochettes de légumes grillés (poivrons, courgettes, tomates cerises)
- **\*\*Option Flexitarienne\*\*** : Mini-brochettes de crevettes et légumes

### ### Entrée

- **\*\*Option Standard\*\*** : Salade César au poulet
- **\*\*Option Végétarienne\*\*** : Salade de quinoa aux légumes rôtis (courgettes, aubergines, poivrons)
- **\*\*Option Flexitarienne\*\*** : Salade de lentilles avec des tranches de saumon fumé

### ### Plat Principal

- **\*\*Option Standard\*\*** : Filet de bœuf aux champignons, accompagné de purée de pommes de terre
- **\*\*Option Végétarienne\*\*** : Lasagnes aux légumes (aubergines, courgettes, épinards) avec une sauce tomate maison
- **\*\*Option Flexitarienne\*\*** : Papillotes de poisson (bar ou cabillaud) avec des légumes (carottes, poireaux, fenouil)

### ### Dessert

- **\*\*Option Standard\*\*** : Tiramisu classique
- **\*\*Option Végétarienne\*\*** : Salade de fruits frais avec une touche de miel et de menthe
- **\*\*Option Flexitarienne\*\*** : Mousse au chocolat noir avec des éclats de noisettes

Ce menu propose des options variées pour satisfaire tous les goûts et régimes alimentaires, tout en offrant un repas équilibré et savoureux.

Les dessert proposés étant alléchants, nous allons demander le détail de la recette « Tiramisu classique »

## Mistral - prompt Dessert

Donner la recette du Tiramisu classique

Voici une recette classique pour préparer un délicieux tiramisu :

### ### Ingrédients

- 500 g de mascarpone
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 250 g de biscuits à la cuillère (ou boudoirs)
- 250 ml de café fort
- 4 cuillères à soupe de Marsala (ou d'Amaretto, ou de rhum)
- 2 cuillères à soupe de cacao amer en poudre

### ### Instructions

1. **\*\*Préparation de la crème au mascarpone :\*\***
  - Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
  - Dans un grand bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
  - Ajoutez le mascarpone au mélange de jaunes d'œufs et sucre, puis fouettez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
2. **\*\*Préparation des blancs en neige :\*\***
  - Dans un autre bol, montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.
  - Incorporez délicatement les blancs en neige à la crème au mascarpone à l'aide d'une spatule, en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.
3. **\*\*Préparation des biscuits :\*\***
  - Mélangez le café avec le Marsala (ou l'alcool de votre choix) dans un bol peu profond.
  - Trempez rapidement les biscuits à la cuillère dans le mélange de café, juste assez pour les imbiber sans les détrempier.
4. **\*\*Montage du tiramisu :\*\***
  - Dans un plat rectangulaire, disposez une première couche de biscuits imbibés de café.
  - Recouvrez les biscuits d'une couche de crème au mascarpone.
  - Répétez l'opération en alternant les couches de biscuits et de crème, en terminant par une couche de crème.
5. **\*\*Finition :\*\***
  - Saupoudrez le dessus du tiramisu de cacao amer en poudre à l'aide d'un tamis pour obtenir une couche uniforme.
6. **\*\*Réfrigération :\*\***
  - Couvrez le plat de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit, pour permettre aux saveurs de bien se mélanger.

### ### Dégustation

Servez le tiramisu bien frais, directement dans le plat ou en portions individuelles. Bon appétit !

## Perplexity - Planification de voyages

Planification d'un voyage de 7 jours dans le département de la Meuse. Donner le détail de sorties culturelles, éducatives, sportives et nature sur les principales villes du département. Arrivée via Meuse TGV, la visite se termine sur Montmédy

Voici un itinéraire de 7 jours pour découvrir le département de la Meuse, en combinant des activités culturelles, éducatives, sportives et nature :

### Jour 1 : Arrivée à Verdun

- Arrivée à la gare Meuse TGV et transfert à Verdun
- Visite de la Citadelle souterraine, haut-lieu de la résistance avec 7 km de galeries<sup>3</sup>
- Tour panoramique de Verdun : tour Chaussée, tour des Plaids, porte Saint-Paul<sup>3</sup>
- Soirée détente à l'Aquadrome de Verdun

### Jour 2 : Champs de bataille de Verdun

- Circuit "Rive droite" du champ de bataille : ossuaire de Douaumont, Mémorial de Verdun<sup>3</sup>
- Visite du fort de Douaumont
- Randonnée sur le "Circuit VAE - Au cœur du champ de bataille"<sup>1</sup>

### Jour 3 : Bar-le-Duc

- Transfert à Bar-le-Duc
- Visite du musée barrois<sup>4</sup>
- Balade dans la ville haute, quartier Renaissance
- Activité au choix : théâtre, cinéma ou conservatoire<sup>4</sup>
- Visite de la fabrique de dragées Braquier avec dégustation<sup>3</sup>

### Jour 4 : Nature et sport à Bar-le-Duc

- Matinée sportive : piscine, tennis ou activité dans l'un des 9 gymnases de la ville<sup>4</sup>
- Après-midi : randonnée sur la Véloroute Voie Verte le long de la Meuse<sup>1</sup>
- Soirée : simulation de pilotage au Paddock Bar Le Duc<sup>5</sup>

### Jour 5 : Saint-Mihiel

- Départ pour Saint-Mihiel

- Circuit sur la route du saillant de Saint-Mihiel : bois d'Ailly, tranchée de la Soif<sup>3</sup>
- Visite de l'abbaye de Saint-Mihiel
- Randonnée dans les Côtes de Meuse

#### Jour 6 : Commercy et ses environs

- Visite du château Stanislas à Commercy
- Dégustation de la célèbre madeleine de Commercy
- Après-midi canoë sur la Meuse avec Meuse Canoë<sup>1</sup>

#### Jour 7 : Montmédy

- Transfert à Montmédy
- Visite de la citadelle de Montmédy
- Découverte du musée de la fortification
- Balade dans la vieille ville

Ce programme varié vous permettra de découvrir les principaux sites historiques, culturels et naturels de la Meuse, tout en profitant d'activités sportives et de loisirs. N'oubliez pas de réserver vos visites à l'avance, surtout pour les sites populaires comme la Citadelle de Verdun<sup>3</sup>.

Citations:

1. <https://www.tourisme-verdun.com/activites-loisirs>
2. <https://www.lameuse.fr/je-visite/agenda-des-sorties>
3. <https://www.artsetvie.com/voyages/escapade-en-france-verdun-se-souvenir-385/>
4. <https://www.linternaute.com/ville/bar-le-duc/ville-55029/sport-loisirs-tourisme>
5. [https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g1080336-Activities-Bar\\_le\\_Duc\\_Meuse\\_Grand\\_Est.html](https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g1080336-Activities-Bar_le_Duc_Meuse_Grand_Est.html)
6. <https://www.tourisme-barleducudmeuse.fr/Visites-guidees>
7. <https://www.commercy.fr/p-loisirs/les-associations-commerciennes/les-associations-sportives/>
8. <https://www.plusbeauxdetours.com/tous-les-plus-beaux-detours/detour-par-commercy-dans-la-meuse/>
9. <http://www.meuse.fr/dynamique/bouger-faire-du-sport/sports-de-nature>
10. [https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g196552-Activities-Saint\\_Dizier\\_Haute\\_Marne\\_Grand\\_Est.html](https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g196552-Activities-Saint_Dizier_Haute_Marne_Grand_Est.html)
11. <https://www.montmedy.fr/vivre-au-quotidien/nos-loisirs/espaces-et-equipements-publics/>
12. <https://ville-data.com/tourisme/Montmedy-55-55351>
13. <https://www.lameuse.fr/je-visite/activites-et-visites/visiter/p/citadelle-de-montmedy-et-ses-musees-montmedy>
14. <https://www.verdun.fr/services-au-quotidien/sport/annuaire-des-associations-sportives/>
15. <https://www.lameuse.fr/je-decouvre/idees-de-sejours/e/en-famille-autour-de-verdun>

16. <https://www.tourisme-verdun.com/activites-culturelles>
17. <https://www.tourisme-verdun.com/les-incontournables-14-18>
18. <http://www.meuse.fr/le-departement/agit-pour-vous/sport/developpement-du-sport-en-meuse>
19. <https://www.barleduc.fr/ma-famille/3-11-ans/stage-sportif-bonhair>
20. <https://www.commercy.fr/p-loisirs/p-sports/>
21. [https://www.lepetitmoutard.fr/activites-enfants\\_39/commercy\\_17944/enfant.asp](https://www.lepetitmoutard.fr/activites-enfants_39/commercy_17944/enfant.asp)
22. <https://www.agenda-des-sorties.com/sortir-a.php?ville=COMMERCY&id=22813>
23. <https://tourisme-cc-cvv.fr/visite-insolite/>
24. <https://www.linternaute.com/ville/commercy/ville-55122/sport-loisirs-tourisme>
25. <https://visitgrandest.com/villes/saint-dizier>
26. <https://www.saint-dizier.fr/actualites-sorties/sport-loisirs-musique.html>
27. <https://www.agenda-des-sorties.com/sortir-a.php?ville=MONTMEDY&id=23095>
28. <https://meuse.fscf.asso.fr/les-associations>
29. <https://www.eterritoire.fr/territoires/grand-est/meuse/montmedy/55351/21542?agenda>
30. <https://www.montmedy.fr/vivre-au-quotidien/decouvrir/office-du-tourisme-du-pays-de-montmedy/>
31. <https://leblogdemontmedy.blogspot.com/p/sports-loisirs.html>
32. <https://www.foretvasion.com>
33. [https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g187165-Activities-Verdun\\_Meuse\\_Grand\\_Est.html](https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g187165-Activities-Verdun_Meuse_Grand_Est.html)
34. <https://www.barleduc.fr/mes-loisirs/sports-loisirs>
35. <https://www.petitfute.com/v21189-bar-le-duc-55000/c1173-visites-points-d-interet/>
36. <https://www.estrepublikain.fr/pour-sortir/Loisir/Lorraine/Meuse/Bar-le-duc>
37. <https://www.barleduc.fr/ma-ville/cadre-de-vie/a-la-decouverte-de-bar-le-duc>
38. <https://www.lorraineaucoeur.com/modules/smartsection/results.php?libtype=sorties&r=18&category=tous&insee=55122>
39. <https://www.commercy.fr/a-musee-de-la-ceramique/>
40. <https://www.saint-dizier.fr/actualites-sorties/culture-et-patrimoine/muse-saint-dizier.html>
41. <https://www.bienvenue-hautemarne.fr/visites-activites/des-vacances-en-famille/>
42. <https://www.alentoor.fr/saint-dizier/agenda/weekend>
43. <https://www.france-voyage.com/tourisme/saint-dizier-1869.htm>
44. <https://assoce.fr/departement/55/MEUSE/categorie/7000>
45. <https://jhm.fr/ou-sortir/>
46. <http://www.meuse.fr/le-departement/agit-pour-vous/colleges/sections-sportives-scolaires>
47. <https://musees-meuse.fr/musees/musee-jules-bastien-lepage-et-de-la-fortification-montmedy/>

Réponse de Perplexity: [pplx.ai/share](https://pplx.ai/share)

## Mistral - Plan de développement de compétences

Donner un plan de développement de compétences dans le domaine de l'intelligence artificielle sur 30 jours. Donner si possible des ressources en français et accessibles gratuitement. Résultat attendu sous forme de liste à puces, donner également les URL

Voici un plan de développement de compétences en intelligence artificielle sur 30 jours, avec des ressources en français accessibles gratuitement :

- **Semaine 1 : Introduction à l'IA et au Machine Learning**
  - **Jour 1-2 :** Comprendre les concepts de base de l'IA et du Machine Learning.
    - Ressource : [Cours OpenClassrooms - Introduction à l'intelligence artificielle](https://openclassrooms.com/fr/courses/1997986-introduction-a-lintelligence-artificielle)
  - **Jour 3-4 :** Apprendre les bases de Python pour l'IA.
    - Ressource : [Cours OpenClassrooms - Apprenez à programmer en Python](https://openclassrooms.com/fr/courses/4422341-apprenez-a-programmer-en-python)
  - **Jour 5-7 :** Introduction aux bibliothèques Python pour l'IA (NumPy, Pandas).
    - Ressource : [Tutoriel NumPy et Pandas en français](https://www.w3schools.com/python/numpy/numpy\_intro.asp)
- **Semaine 2 : Algorithmes de Machine Learning**
  - **Jour 8-10 :** Étudier les algorithmes de régression linéaire et logistique.
    - Ressource : [Cours OpenClassrooms - Régression linéaire](https://openclassrooms.com/fr/courses/4011851-realisez-une-analyse-de-marche-avec-la-regression-lineaire)
  - **Jour 11-12 :** Apprendre les bases des arbres de décision et des forêts aléatoires.
    - Ressource : [Article sur les arbres de décision](https://fr.wikipedia.org/wiki/Arbre\_de\_d%C3%A9cision)
  - **Jour 13-14 :** Introduction au clustering avec K-means.
    - Ressource : [Tutoriel K-means en français](https://fr.wikipedia.org/wiki/K-means)
- **Semaine 3 : Deep Learning**
  - **Jour 15-17 :** Introduction aux réseaux de neurones et au Deep Learning.
    - Ressource : [Cours OpenClassrooms - Introduction au Deep Learning](https://openclassrooms.com/fr/courses/5543021-initiez-vous-au-deep-learning)
  - **Jour 18-20 :** Apprendre les bases de TensorFlow et Keras.
    - Ressource : [Tutoriel TensorFlow en français](https://www.tensorflow.org/tutorials?hl=fr)
  - **Jour 21 :** Étudier les réseaux de neurones convolutifs (CNN).
    - Ressource : [Article sur les CNN](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau\_de\_neurones\_convolutif)
- **Semaine 4 : Projets pratiques et consolidation**
  - **Jour 22-24 :** Réaliser un projet de classification d'images.
    - Ressource : [Projet de classification d'images avec Keras](https://www.tensorflow.org/tutorials/images/classification?hl=fr)
  - **Jour 25-27 :** Réaliser un projet de traitement du langage naturel (NLP).
    - Ressource : [Tutoriel NLP avec Python](https://www.dataiku.com/learn/guide/code/python/introduction-to-nlp.html)



- **\*\*Jour 28-30 :** Consolidier les connaissances et explorer des sujets avancés (GANs, Reinforcement Learning).

- Ressource : [Article sur les GANs]([https://fr.wikipedia.org/wiki/Generative\\_adversarial\\_network](https://fr.wikipedia.org/wiki/Generative_adversarial_network))

Ce plan vous permettra d'acquérir une base solide en intelligence artificielle en 30 jours. N'hésitez pas à explorer d'autres ressources et à pratiquer régulièrement pour renforcer vos compétences.