

SEED — 1,5 M€

# Bouch.ee

L'app de menus familiaux qui **s'adapte à votre cuisine**, pas l'inverse. Pensée pour la famille comme unité : contraintes, magasins, profils nutritionnels.

Pre-seed → Seed

Rémi Alvado · Fondateur

Avril 2026 · Confidentiel

# Décider quoi cuisiner, c'est une charge mentale invisible.

Chaque semaine, une personne du foyer (presque toujours la mère) résout une équation à six inconnues : contraintes alimentaires, style de cuisine, magasins, variété, équilibre nutritionnel, plaisir. Aucune app ne résout plus de deux de ces six dimensions.

# 82%

des mères actives déclarent que « décider quoi cuisiner chaque soir » est une **charge mentale épuisante**.

*Source : OpinionWay x CSA, 2024 — « Charge mentale des mères et alimentation »*

*« Mon vrai problème, ce n'est pas le conseil que je donne en consultation. C'est ce qui se passe après. J'ai besoin d'un outil qui prolonge ma consultation dans la vie quotidienne de mes patients. »*

— Diététicienne libérale, Lyon, 8 ans d'expérience (interview Bouch.ee, mars 2026)

# La première app qui pense la famille comme une unité d'utilisation.

Bouch.ee génère chaque semaine un plan de repas **personnalisé par foyer**, avec une liste de courses multi-magasins et une URL publique partagée entre tous les membres.

## PILIER 01

### Onboarding famille multi-profil

2-6 membres, contraintes alimentaires, magasins habituels, profils nutritionnels, style de cuisine. 5 minutes, conversation guidée.

## PILIER 02

### Moteur IA adaptatif + mode chat

Menus hebdo générés et affinés en langage naturel. Mémoire longue, explainability, feedback loop. Mistral via OVH AI Endpoints.

## PILIER 03

### Liste de courses multi-magasins

Répartition automatique marché / drive / supermarché. Pas de commission retailer. L'app sert l'utilisateur, pas un partenaire.

## PILIER 04

### App native + URL famille publique

iOS + Android + Web (Expo). URL partageable à la belle-mère, au conjoint, à l'ado qui cuisine. La famille = l'unité.

# Trois fenêtres se sont ouvertes simultanément pour la première fois.

Se lancer il y a 12 mois aurait été impossible. Se lancer dans 12 mois sera défensif. La fenêtre est précise : fin 2025 – début 2026.

## 01

### Charge mentale post-COVID devenue tangible

+35 % de temps passé à cuisiner à domicile vs 2019 (Kantar 2024), sans sentiment de meilleur outillage. Le terrain est fertile pour un produit qui adresse frontalement cette douleur.

## 02

### IA conversationnelle mainstream chez la cible

**58 % des mères 30-45 ans** utilisent ChatGPT au quotidien (Ifop 2025). Le mode chat de Bouch.ee (« remplace les courgettes par des aubergines ») devient naturel, là où il aurait été perçu comme futuriste il y a 18 mois.

## 03

### Coûts IA à un minimum historique

Mistral via **OVH AI Endpoints** : **-40 à -60 %** vs Gemini Flash, souverain européen. Un fondateur tech senior + IA agentique livre en quelques mois ce qui demandait plus d'un an hier. Les prix remonteront en 2026-2027.

**Conclusion** : se lancer 12 mois plus tôt aurait été impossible. Se lancer 12 mois plus tard sera défensif. **C'est maintenant**, ou jamais sur ce segment.

# Un marché gros, en croissance, et mal couvert sur la famille multi-profil.

Meal planning apps + nutrition apps en Europe. 6 pays cibles, 130 M de foyers potentiels, croissance +18 %/an d'ici 2030  
(Statista 2025, Euromonitor, ING Food-Tech Report 2024).

TAM — EUROPE

## 23 Md€

Meal planning apps (4,8 Md€) + nutrition & wellness apps (18 Md€) en Europe. +18 % CAGR d'ici 2030.

SAM — 6 PAYS V1

## 1,2 Md€

20 M de foyers familiaux cibles (FR, DE, UK, IT, ES, PT) × 60 €/an par foyer. B2C uniquement.

SOM — M24 CENTRAL

## 2,15 M€

29 000 foyers B2C + 550 prescripteurs B2B. Soit **0,14 %** du SAM. Benchmark : Jow a pris 10 % du SAM FR en 60 mois.

**Fragmenté par feature** — chaque concurrent fait une chose bien et laisse le reste à l'utilisateur.

**Canal B2B sous-exploité** — 47 700 diététiciennes en Europe, outillage clinique inexistant.

# MVP déjà livré.

## 4 piliers fonctionnels, 6 langues, 3 plateformes.

Post-Sprint Fondateur, app déployée en TestFlight + Play Store Internal Testing. Beta privée programmée en M0-M1, ouverture publique payante en M2.

- ✓ **Onboarding famille 2-6 personnes** — contraintes alimentaires, magasins habituels, profils nutritionnels, style de cuisine
- ✓ **Moteur menus IA + mode conversationnel** — Mistral via OVH AI Endpoints, mémoire longue, feedback loop
- ✓ **Liste de courses multi-magasins** — marché / drive / supermarché, zéro commission retailer
- ✓ **Recettes pas-à-pas mode cuisine** — grand format, mains libres, scale portions dynamique
- ✓ **URL famille publique partagée** — lisible par tous les membres, sans compte ni installation
- ✓ **6 langues dispo dès J1** — FR, IT, DE, EN, ES, PT (acquisition focus France V1)

MVP LIVRÉ — MARS 2026

### iOS • Android • Web unifiés

Une seule base de code Expo React Native. Symfony 8 API + MongoDB.  
Stack souveraine OVH bare metal.

TestFlight

Play Store

bouch.ee

# Ce n'est pas une idée. C'est une traction déjà en marche.

Avant même la levée Seed : MVP livré, waitlist qualifiée, canal B2B amorcé avec 5 LOI signées, validation qualitative des deux faces (foyers + praticiens).

## 600

### Foyers en waitlist sur bouch.ee

6 semaines de teaser, taux de conversion landing → waitlist de 14 %.  
Base pour la beta privée M0-M1.

## 5 LOI

### Diététiciennes libérales engagées

4 spécialités couvertes (nutrition familiale, diabète, grossesse, perte de poids). ~150 patients prescriptibles dès M1. Disponibles sur simple demande.

## 12

### Interviews qualitatives diététiciennes

Sessions de 45-60 min. Synthèse des besoins : observance (11/12), recettes adaptées aux régimes prescrits (12/12), prescription intégrée (10/12).

## MVP

### Livré iOS + Android + Web

4 piliers fonctionnels couverts. Post-Sprint Fondateur. TestFlight + Play Store Internal Testing actifs.

+ 22 interviews de mères de famille (FR) sur les pratiques de planification, les concurrents utilisés, la willingness-to-pay. **Le plan ne demande pas un acte de foi, il demande de valider un démarrage en cours.**

# Hybride B2C + B2B prescripteurs. Pricing famille, pas par utilisateur.

Architecture 85 % B2C récurrent / 15 % B2B. Paiement web-only via Stripe (pas d'IAP Apple/Google) — marge préservée à 75 %. Étude juridique préalable provisionnée.

## CANAL B2C — 85 % DE L'ARR

### 5 € / mois

Par foyer, pas par utilisateur. 48 €/an avec -20 % remise annuelle.

- Menus hebdo illimités + mode conversationnel IA illimité
- Profils famille multi-membres (2 à 6 personnes)
- URL publique famille, profils nutritionnels médicaux inclus
- Essai 14 jours, conversion cible 18 %

## CANAL B2B — 15 % DE L'ARR

### 29 € / mois

Licence Pro diététiciennes + 10 % **commission récurrente** sur les abonnements des patients prescrits.

- Dashboard patients, prescription profils, suivi d'observance
- Export PDF compte-rendu pour dossier patient
- Pro Plus (79 €/mois) pour cabinets 3-5 praticiens
- 5 LOI signées pré-levée, amorçage prêt

GROSS MARGIN

**75 %**

LTV FOYER

**115 €**

CAC MIXTE M24

**38 €**

CAC PAYBACK

**10,2 mois**

# Aucun concurrent ne coche plus de deux cases.

Le marché est fragmenté par feature. Chaque acteur fait une chose bien et laisse les autres pans à l'utilisateur. Le positionnement "Adaptive Family Meal Planning" est vacant.

CAPACITÉ	JOW	HELLOFRESH	MARMITON	MEALIME	YUKA	BOUCH.EE
Moteur menus IA personnalisé	partiel	—	—	✓	—	✓
Famille multi-profil + URL partagée	—	—	—	—	—	✓
Courses multi-magasins (pas de commission)	—	—	—	—	—	✓
Profils nutritionnels médicaux	—	—	—	—	partiel	✓
Canal B2B prescripteurs santé	—	—	—	—	—	✓
Pricing famille (pas par user)	—	—	—	—	—	✓

# Un fondateur dont le track record est mesurable, pas théorique.

FONDATEUR · CEO · CTO / CPO

## Rémi Alvado

20 ans de tech/produit dans l'écosystème web et scale-ups européennes. Profil rare de CTO + CPO senior : conception, architecture, pilotage produit et machine d'acquisition sur le même périmètre.

- **Winter** (CTO/CPO, 2024-2026) — **CAC ÷ 7** (50 € → 7 €), équipe 2 → 15, refonte complète Expo iOS + Android + Web. Stack identique à Bouch.ee.
- **Wizbii** (CTO/CPO, 2013-2023) — premier salarié tech, **0 → 10 M€ ARR**, équipe 3 → 50+, Product Factory complète (squads, PM, Design System).
- **Yahoo!, Kelkoo, Tom's Hardware** (2004-2013) — architectures haute performance, ingénierie scalable.
- **Auteur de la méthode Sprint Fondateur** — Bouch.ee est l'application à lui-même de cette méthode : MVP abouti livré via le Sprint.

## COMPLÉMENT ÉQUIPE

### Co-fondateur non-tech — recrutement en stage final

Profil Growth / B2B Sales ex-scale-up food-tech ou santé (ex-Yuka, Jow, Foodvisor, Doctolib, Qare). Deux candidats en stage 2, closing avant clôture de la Seed. Deal : 20-25 % equity, vesting 4 ans + cliff 1 an.

### Advisors cibles (0,1 à 0,3 % equity)

- Expert nutrition clinique — caution scientifique
- Entrepreneur food-tech exit — tactiques growth B2C
- Head of SEO senior — pilotage acquisition organique
- Ancien BDR santé — ouvertures mutuelles / réseaux de soins

# 1,5 M€ pour 24 mois de runway et une Série A à 2 M€ ARR.

# 1,5 M€

**Stage** Seed

**Runway** 24 mois (Série A close avant M22)

**Valo post-money** 5 M€ cible (20-22 % dilution)

**Focus V1** France exclusive, Italie M6 conditionnel

## RÉPARTITION

Équipe (6,5 ETP lean)	47 %
Growth (paid, content, PR)	28 %
Tech & IA (Mistral OVH, infra)	9 %
Content & SEO	7 %
Ops & juridique (incl. étude DMA)	5 %
Buffer	4 %

## MILESTONES 24 MOIS — SCÉNARIO CENTRAL

MOIS	FOYERS	PROS B2B	MRR	JALON
M6	400	15	2,8 k€	Gate Italie
M12	4 500	130	28 k€	V2 santé + IT
M18	16 000	360	92 k€	Série A amorcée
<b>M24</b>	<b>29 000</b>	<b>550</b>	<b>180 k€</b>	<b>ARR 2,15 M€ — Série A 4-6 M€</b>

# Bouch.ee

La cuisine de la semaine, une bouchée à la fois.

---

**Rémi Alvado** · Fondateur

[remi@bouch.ee](mailto:remi@bouch.ee)

[bouch.ee](https://bouch.ee)