

CRÉATION

Aube vif — citronnelle, feuille de mûrier, poivre noir

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe citronnelle, feuille de mûrier, poivre noir sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de citronnelle
- 0,7 g de feuille de mûrier
- 0,3 à 0,5 g de poivre noir
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Feuille de mûrier apporte un caractère douce, végétale et légèrement noisettée; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre noir pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — figue sèche, hibiscus, fenouil

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe figue sèche, hibiscus, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de figue sèche
- 2 g de hibiscus
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — shiso vert, cynorrhodon

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe shiso vert, cynorrhodon sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de shiso vert
- 2 g de cynorrhodon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Shiso vert apporte un caractère basilic, menthe, anis et agrume; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cynorrhodon pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — feuille de cassis, myrtille séchée, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de cassis, myrtille séchée, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de cassis
- 2 g de myrtille séchée
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de cassis apporte un caractère verte, résineuse et fruitée; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — pissenlit grillé, cardamome noire, zeste de yuzu

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, cardamome noire, zeste de yuzu sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de cardamome noire
- 2 g de zeste de yuzu
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée; Zeste de yuzu apporte un caractère mandarine, pamplemousse et fleur blanche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de yuzu pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — ortie, feuille de combava, cumin

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe ortie, feuille de combava, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de ortie
- 0,7 g de feuille de combava
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Ortie apporte un caractère verte, minérale et légèrement saline; Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — figue sèche, tamarin, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe figue sèche, tamarin, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de figue sèche
- 2 g de tamarin
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — feuille de cassis, myrtille séchée

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de cassis, myrtille séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de cassis
- 2 g de myrtille séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de cassis apporte un caractère verte, résineuse et fruitée; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié myrtille séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — thym citron, cynorrhodon, anis vert

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thym citron, cynorrhodon, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thym citron
- 2 g de cynorrhodon
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thym citron apporte un caractère citronnée, sèche et aromatique; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — chicorée grillée, piment de jamaïque, cassis séché

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, piment de jamaïque, cassis séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 2 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cassis séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — origan, marjolaine, clou de girofle

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe origan, marjolaine, clou de girofle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de origan
- 0,7 g de marjolaine
- 0,3 à 0,5 g de clou de girofle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Marjolaine apporte un caractère douce, florale et épicée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié clou de girofle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — cassis séché, zeste de mandarine, baie de genièvre

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe cassis séché, zeste de mandarine, baie de genièvre sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de cassis séché
- 2 g de zeste de mandarine
- 0,3 à 0,5 g de baie de genièvre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie de genièvre pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — myrte anisé, cynorrhodon

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe myrte anisé, cynorrhodon sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de myrte anisé
- 2 g de cynorrhodon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Myrte anisé apporte un caractère anis, réglisse et herbe fraîche; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cynorrhodon pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — rose de damas, sumac alimentaire, carvi

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rose de damas, sumac alimentaire, carvi sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rose de damas
- 2 g de sumac alimentaire
- 0,3 à 0,5 g de carvi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rose de Damas apporte un caractère florale, fraîche et légèrement épicée; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié carvi pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — noix de coco, clou de girofle, zeste de citron

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, clou de girofle, zeste de citron sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de clou de girofle
- 2 g de zeste de citron
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de citron pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — thym citron, violette odorante, badiane chinoise

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thym citron, violette odorante, badiane chinoise sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thym citron
- 0,7 g de violette odorante
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thym citron apporte un caractère citronnée, sèche et aromatique; Violette odorante apporte un caractère florale, poudrée et délicate; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié badiane chinoise pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — canneberge, cynorrhodon, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe canneberge, cynorrhodon, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de canneberge
- 2 g de cynorrhodon
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — thé des montagnes grec, pêche séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thé des montagnes grec, pêche séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thé des montagnes grec
- 2 g de pêche séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié pêche séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — romarin, zeste de mandarine, cardamome verte

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe romarin, zeste de mandarine, cardamome verte sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de romarin
- 2 g de zeste de mandarine
- 0,3 à 0,5 g de cardamome verte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Romarin apporte un caractère camphrée, boisée et légèrement amère; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Cardamome verte apporte un caractère citron, eucalyptus doux et résine. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome verte pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — pissenlit grillé, poivre long, baobab

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, poivre long, baobab sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 2 g de baobab
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baobab pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — camomille matricaire, myrte citronné, vanille

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe camomille matricaire, myrte citronné, vanille sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de camomille matricaire
- 0,7 g de myrte citronné
- 0,3 à 0,5 g de vanille
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Camomille matricaire apporte un caractère pomme, miel et foin doux; Myrte citronné apporte un caractère citron intense, propre et légèrement eucalyptus; Vanille apporte un caractère florale, crémeuse, boisée et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié vanille pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — hibiscus, pêche séchée, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe hibiscus, pêche séchée, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de hibiscus
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — myrte anisé, raisin sec

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe myrte anisé, raisin sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de myrte anisé
- 2 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Myrte anisé apporte un caractère anis, réglisse et herbe fraîche; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié raisin sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — chrysanthème alimentaire, abricot sec, cardamome noire

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chrysanthème alimentaire, abricot sec, cardamome noire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de chrysanthème alimentaire
- 2 g de abricot sec
- 0,3 à 0,5 g de cardamome noire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chrysanthème alimentaire apporte un caractère florale, végétale et légèrement amère; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome noire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — pissenlit grillé, noix de muscade, zeste de mandarine

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, noix de muscade, zeste de mandarine sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 2 g de zeste de mandarine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de mandarine pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — origan, bruyère, poivre noir

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe origan, bruyère, poivre noir sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de origan
- 0,7 g de bruyère
- 0,3 à 0,5 g de poivre noir
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre noir pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — grenade, datte, cardamome noire

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe grenade, datte, cardamome noire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de grenade
- 2 g de datte
- 0,3 à 0,5 g de cardamome noire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome noire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — violette odorante, mûre séchée

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe violette odorante, mûre séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de violette odorante
- 2 g de mûre séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Violette odorante apporte un caractère florale, poudrée et délicate; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié mûre séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — pandan, mûre séchée, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pandan, mûre séchée, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de pandan
- 2 g de mûre séchée
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pandan apporte un caractère vanillée, riz grillé et noisette; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — noix de coco, poivre noir, cynorrhodon

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, poivre noir, cynorrhodon sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de poivre noir
- 2 g de cynorrhodon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cynorrhodon pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — honeybush, thym commun, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe honeybush, thym commun, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de honeybush
- 0,7 g de thym commun
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Honeybush apporte un caractère miellée, florale et légèrement fruitée; Thym commun apporte un caractère résineuse, citronnée et poivrée; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — pêche séchée, zeste de yuzu, anis vert

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pêche séchée, zeste de yuzu, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 2 g de pêche séchée
- 2 g de zeste de yuzu
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Zeste de yuzu apporte un caractère mandarine, pamplemousse et fleur blanche; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — tilleul, abricot sec

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tilleul, abricot sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de tilleul
- 2 g de abricot sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Tilleul apporte un caractère miel, foin et fleur douce; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié abricot sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — feuille de citronnier, zeste de mandarine, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de citronnier, zeste de mandarine, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de citronnier
- 2 g de zeste de mandarine
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de citronnier apporte un caractère citronnée, verte et légèrement amère; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — chicorée grillée, poivre noir, grenade

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, poivre noir, grenade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de poivre noir
- 2 g de grenade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié grenade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — estragon, rose de damas, guimauve

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe estragon, rose de damas, guimauve sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de estragon
- 0,7 g de rose de damas
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Estragon apporte un caractère anisée, fraîche et légèrement amère; Rose de Damas apporte un caractère florale, fraîche et légèrement épicée; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié guimauve pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — mangue séchée, baobab, clou de girofle

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe mangue séchée, baobab, clou de girofle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 2 g de mangue séchée
- 2 g de baobab
- 0,3 à 0,5 g de clou de girofle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce; Baobab apporte un caractère acidulé, lactée et fruitée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié clou de girofle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — rose de damas, pomme séchée

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rose de damas, pomme séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rose de damas
- 2 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rose de Damas apporte un caractère florale, fraîche et légèrement épicée; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié pomme séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — sarriette, pomme séchée, carvi

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe sarriette, pomme séchée, carvi sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de sarriette
- 2 g de pomme séchée
- 0,3 à 0,5 g de carvi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Sarriette apporte un caractère poivrée, sèche et vive; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié carvi pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, baie de genièvre, cassis séché

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, baie de genièvre, cassis séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de baie de genièvre
- 2 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cassis séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — pandan, thym citron, badiane chinoise

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pandan, thym citron, badiane chinoise sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de pandan
- 0,7 g de thym citron
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pandan apporte un caractère vanillée, riz grillé et noisette; Thym citron apporte un caractère citronnée, sèche et aromatique; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié badiane chinoise pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — cynorrhodon, mangue séchée, poivre noir

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe cynorrhodon, mangue séchée, poivre noir sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de cynorrhodon
- 2 g de mangue séchée
- 0,3 à 0,5 g de poivre noir
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre noir pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — jasmin alimentaire, poire séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe jasmin alimentaire, poire séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de jasmin alimentaire
- 2 g de poire séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Jasmin alimentaire apporte un caractère florale, capiteuse et douce; Poire séchée apporte un caractère douce, miellée et florale. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poire séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — bruyère, cynorrhodon, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bruyère, cynorrhodon, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bruyère
- 2 g de cynorrhodon
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — chicorée grillée, badiane chinoise, zeste de pamplemousse

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, badiane chinoise, zeste de pamplemousse sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de pamplemousse pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — citronnelle, bruyère, cumin

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe citronnelle, bruyère, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de citronnelle
- 0,7 g de bruyère
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — baobab, mangue séchée, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe baobab, mangue séchée, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de baobab
- 2 g de mangue séchée
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée; Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — feuille de cassis, abricot sec

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de cassis, abricot sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de cassis
- 2 g de abricot sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de cassis apporte un caractère verte, résineuse et fruitée; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié abricot sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — marjolaine, sumac alimentaire, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe marjolaine, sumac alimentaire, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de marjolaine
- 2 g de sumac alimentaire
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Marjolaine apporte un caractère doux, florale et épicée; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — pissenlit grillé, piment de jamaïque, coing

TYPE
sans caféine

EAU
frémissement

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, piment de jamaïque, coing sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 2 g de coing
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié coing pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — rooibos, marjolaine, nigelle

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rooibos, marjolaine, nigelle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rooibos
- 0,7 g de marjolaine
- 0,3 à 0,5 g de nigelle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rooibos apporte un caractère boisée, douce, vanillée et peu tannique; Marjolaine apporte un caractère douce, florale et épicée; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié nigelle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — tamarin, zeste de mandarine, cardamome verte

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tamarin, zeste de mandarine, cardamome verte sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de tamarin
- 2 g de zeste de mandarine
- 0,3 à 0,5 g de cardamome verte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Cardamome verte apporte un caractère citron, eucalyptus doux et résine. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome verte pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — violette odorante, canneberge

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe violette odorante, canneberge sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de violette odorante
- 2 g de canneberge
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Violette odorante apporte un caractère florale, poudrée et délicate; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié canneberge pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — rooibos, zeste d'orange, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rooibos, zeste d'orange, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rooibos
- 2 g de zeste d'orange
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rooibos apporte un caractère boisée, douce, vanillée et peu tannique; Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — pissenlit grillé, guimauve, cynorrhodon

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, guimauve, cynorrhodon sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 2 g de cynorrhodon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse; Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cynorrhodon pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — muña, shiso vert, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe muña, shiso vert, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de muña
- 0,7 g de shiso vert
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Muña apporte un caractère mentholée, andine et très aromatique; Shiso vert apporte un caractère basilic, menthe, anis et agrume; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — abricot sec, canneberge, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe abricot sec, canneberge, piment de jamaïque sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de abricot sec
- 2 g de canneberge
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié piment de jamaïque pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — estragon, sumac alimentaire

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe estragon, sumac alimentaire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de estragon
- 2 g de sumac alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Estragon apporte un caractère anisée, fraîche et légèrement amère; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié sumac alimentaire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — curry leaf, datte, baie rose

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe curry leaf, datte, baie rose sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de curry leaf
- 2 g de datte
- 0,3 à 0,5 g de baie rose
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Curry leaf apporte un caractère agrumes, curry doux et noisette; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr; Baie rose apporte un caractère fruitée, poivrée et résineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie rose pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, graines d'aneth, datte

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, graines d'aneth, datte sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 2 g de datte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié datte pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — bleuet, tilleul, fenouil

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bleuet, tilleul, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bleuet
- 0,7 g de tilleul
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Tilleul apporte un caractère miel, foin et fleur douce; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — myrtille séchée, hibiscus, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe myrtille séchée, hibiscus, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de myrtille séchée
- 2 g de hibiscus
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — camomille romaine, ananas séché

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe camomille romaine, ananas séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de camomille romaine
- 2 g de ananas séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Camomille romaine apporte un caractère pomme amère, foin et herbe sèche; Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié ananas séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — basilic doux, zeste de citron, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe basilic doux, zeste de citron, piment de jamaïque sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de basilic doux
- 2 g de zeste de citron
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié piment de jamaïque pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — pissenlit grillé, piment de jamaïque, zeste de pamplemousse

TYPE
sans caféine

EAU
frémissement

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, piment de jamaïque, zeste de pamplemousse sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de pamplemousse pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — myrte citronné, feuille de combava, cannelle cassia

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe myrte citronné, feuille de combava, cannelle cassia sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de myrte citronné
- 0,7 g de feuille de combava
- 0,3 à 0,5 g de cannelle cassia
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Myrte citronné apporte un caractère citron intense, propre et légèrement eucalyptus; Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Cannelle cassia apporte un caractère chaude, sucrée et très boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle cassia pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — cynorrhodon, figue sèche, bardane

TYPE
sans caféineEAU
frémissementTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe cynorrhodon, figue sèche, bardane sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de cynorrhodon
- 2 g de figue sèche
- 0,3 à 0,5 g de bardane
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Bardane apporte un caractère terreuse, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié bardane pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — feuille de combava, cerise séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de combava, cerise séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de combava
- 2 g de cerise séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Cerise séchée apporte un caractère acidulée, noyau et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cerise séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — fleur d'oranger, mangue séchée, cannelle de ceylan

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe fleur d'oranger, mangue séchée, cannelle de ceylan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de fleur d'oranger
- 2 g de mangue séchée
- 0,3 à 0,5 g de cannelle de ceylan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Fleur d'oranger apporte un caractère florale, miellée et agrume délicat; Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle de ceylan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — chicorée grillée, fenouil, myrtille séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, fenouil, myrtille séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 2 g de myrtille séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié myrtille séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — origan, chrysanthème alimentaire, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe origan, chrysanthème alimentaire, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de origan
- 0,7 g de chrysanthème alimentaire
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Chrysanthème alimentaire apporte un caractère florale, végétale et légèrement amère; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — zeste de citron, pêche séchée, galanga

TYPE	EAU	TEMPS	RENDEMENT
sans caféine	frémissement	8 à 10 min	1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe zeste de citron, pêche séchée, galanga sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de zeste de citron
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de galanga
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié galanga pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — basilic doux, cassis séché

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe basilic doux, cassis séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de basilic doux
- 2 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cassis séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — pandan, zeste de yuzu, badiane chinoise

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pandan, zeste de yuzu, badiane chinoise sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de pandan
- 2 g de zeste de yuzu
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pandan apporte un caractère vanillée, riz grillé et noisette; Zeste de yuzu apporte un caractère mandarine, pamplemousse et fleur blanche; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié badiane chinoise pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — chicorée grillée, graines d'aneth, tamarin

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, graines d'aneth, tamarin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 2 g de tamarin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié tamarin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — curry leaf, lavande vraie, cannelle cassia

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe curry leaf, lavande vraie, cannelle cassia sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de curry leaf
- 0,7 g de lavande vraie
- 0,3 à 0,5 g de cannelle cassia
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Curry leaf apporte un caractère agrumes, curry doux et noisette; Lavande vraie apporte un caractère florale, camphrée et résineuse; Cannelle cassia apporte un caractère chaude, sucrée et très boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle cassia pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — ananas séché, prune séchée, coriandre

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe ananas séché, prune séchée, coriandre sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de ananas séché
- 2 g de prune séchée
- 0,3 à 0,5 g de coriandre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond; Coriandre apporte un caractère citron, noisette et épice douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié coriandre pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — myrte citronné, zeste d'orange

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe myrte citronné, zeste d'orange sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de myrte citronné
- 2 g de zeste d'orange
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Myrte citronné apporte un caractère citron intense, propre et légèrement eucalyptus; Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste d'orange pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — pois papillon, datte, anis vert

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pois papillon, datte, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de pois papillon
- 2 g de datte
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pois papillon apporte un caractère douce, végétale et discrète; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, baie rose, hibiscus

TYPE
sans caféineEAU
frémissementTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, baie rose, hibiscus sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de baie rose
- 2 g de hibiscus
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Baie rose apporte un caractère fruitée, poivrée et résineuse; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié hibiscus pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — thé des montagnes grec, fleur d'oranger, vanille

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thé des montagnes grec, fleur d'oranger, vanille sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thé des montagnes grec
- 0,7 g de fleur d'oranger
- 0,3 à 0,5 g de vanille
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Fleur d'oranger apporte un caractère florale, miellée et agrume délicat; Vanille apporte un caractère florale, crémeuse, boisée et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié vanille pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — prune séchée, tamarin, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe prune séchée, tamarin, piment de jamaïque sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de prune séchée
- 2 g de tamarin
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié piment de jamaïque pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — camomille matricaire, zeste de citron

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe camomille matricaire, zeste de citron sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de camomille matricaire
- 2 g de zeste de citron
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Camomille matricaire apporte un caractère pomme, miel et foin doux; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de citron pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — basilic doux, coing, graines d'aneth

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe basilic doux, coing, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de basilic doux
- 2 g de coing
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — noix de coco, bardane, sumac alimentaire

TYPE
sans caféine

EAU
frémissement

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, bardane, sumac alimentaire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de bardane
- 2 g de sumac alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Bardane apporte un caractère terreuse, douce et légèrement boisée; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié sumac alimentaire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — rooibos, souci — calendula, macis

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rooibos, souci — calendula, macis sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rooibos
- 0,7 g de souci — calendula
- 0,3 à 0,5 g de macis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rooibos apporte un caractère boisée, douce, vanillée et peu tannique; Souci — calendula apporte un caractère florale, résineuse et un peu poivrée; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié macis pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — zeste d'orange, pêche séchée, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe zeste d'orange, pêche séchée, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de zeste d'orange
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — feuille de mûrier, hibiscus

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de mûrier, hibiscus sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de mûrier
- 2 g de hibiscus
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de mûrier apporte un caractère doux, végétale et légèrement noisettée; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié hibiscus pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — citronnelle, abricot sec, carvi

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe citronnelle, abricot sec, carvi sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de citronnelle
- 2 g de abricot sec
- 0,3 à 0,5 g de carvi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié carvi pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — noix de coco, bardane, cassis séché

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, bardane, cassis séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de bardane
- 2 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Bardane apporte un caractère terreuse, douce et légèrement boisée; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cassis séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — feuille de mûrier, souci — calendula, baie rose

TYPE
sans caféine

EAU
92 °C

TEMPS
6 à 7 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de mûrier, souci — calendula, baie rose sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de mûrier
- 0,7 g de souci — calendula
- 0,3 à 0,5 g de baie rose
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de mûrier apporte un caractère douce, végétale et légèrement noisettée; Souci — calendula apporte un caractère florale, résineuse et un peu poivrée; Baie rose apporte un caractère fruitée, poivrée et résineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie rose pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — abricot sec, grenade, baie de genièvre

TYPE
sans caféine

EAU
95 °C

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe abricot sec, grenade, baie de genièvre sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de abricot sec
- 2 g de grenade
- 0,3 à 0,5 g de baie de genièvre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie de genièvre pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — origan, zeste de pamplemousse

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe origan, zeste de pamplemousse sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de origan
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de pamplemousse pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — feuille de ronce, pêche séchée, guimauve

TYPE	EAU	TEMPS	RENDEMENT
sans caféine	frémissement	8 à 10 min	1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de ronce, pêche séchée, guimauve sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de ronce
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de ronce apporte un caractère tannique, verte et douce; Pêche séchée apporte un caractère fruité, florale et douce; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié guimauve pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — chicorée grillée, carvi, raisin sec

TYPE
sans caféineEAU
frémissementTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, carvi, raisin sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de carvi
- 2 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié raisin sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — tilleul, romarin, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tilleul, romarin, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de tilleul
- 0,7 g de romarin
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Tilleul apporte un caractère miel, foin et fleur douce; Romarin apporte un caractère camphrée, boisée et légèrement amère; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — cassis séché, zeste de pamplemousse, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe cassis séché, zeste de pamplemousse, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de cassis séché
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — feuille de framboisier, mûre séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de framboisier, mûre séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de feuille de framboisier
- 2 g de mûre séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de framboisier apporte un caractère tannique, douce et végétale; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié mûre séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — bleuet, datte, cumin

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bleuet, datte, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bleuet
- 2 g de datte
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — chicorée grillée, galanga, prune séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, galanga, prune séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de galanga
- 2 g de prune séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié prune séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — menthe poivrée, mélisse, cumin

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe menthe poivrée, mélisse, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de menthe poivrée
- 0,7 g de mélisse
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Menthe poivrée apporte un caractère très fraîche, mentholée et nette; Mélisse apporte un caractère citronnée, tendre et herbacée; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — coing, tamarin, cardamome verte

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe coing, tamarin, cardamome verte sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de coing
- 2 g de tamarin
- 0,3 à 0,5 g de cardamome verte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Cardamome verte apporte un caractère citron, eucalyptus doux et résine. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome verte pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — thym commun, grenade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thym commun, grenade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thym commun
- 2 g de grenade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thym commun apporte un caractère résineuse, citronnée et poivrée; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié grenade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — rooibos, abricot sec, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe rooibos, abricot sec, piment de jamaïque sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de rooibos
- 2 g de abricot sec
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Rooibos apporte un caractère boisée, douce, vanillée et peu tannique; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié piment de jamaïque pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — chicorée grillée, baie de genièvre, zeste d'orange

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, baie de genièvre, zeste d'orange sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de baie de genièvre
- 2 g de zeste d'orange
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume; Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste d'orange pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — pois papillon, basilic doux, cumin

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pois papillon, basilic doux, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de pois papillon
- 0,7 g de basilic doux
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pois papillon apporte un caractère douce, végétale et discrète; Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — cassis séché, abricot sec, anis vert

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe cassis séché, abricot sec, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de cassis séché
- 2 g de abricot sec
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — menthe poivrée, framboise séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe menthe poivrée, framboise séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de menthe poivrée
- 2 g de framboise séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Menthe poivrée apporte un caractère très fraîche, mentholée et nette; Framboise séchée apporte un caractère acidulée, parfumée et rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié framboise séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — honeybush, cassis séché, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe honeybush, cassis séché, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de honeybush
- 2 g de cassis séché
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Honeybush apporte un caractère miellée, florale et légèrement fruitée; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — pissenlit grillé, galanga, baobab

TYPE
sans caféineEAU
frémissementTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, galanga, baobab sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de galanga
- 2 g de baobab
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baobab pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — lavande vraie, origan, clou de girofle

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe lavande vraie, origan, clou de girofle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de lavande vraie
- 0,7 g de origan
- 0,3 à 0,5 g de clou de girofle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Lavande vraie apporte un caractère florale, camphrée et résineuse; Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié clou de girofle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — framboise séchée, abricot sec, guimauve

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe framboise séchée, abricot sec, guimauve sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de framboise séchée
- 2 g de abricot sec
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Framboise séchée apporte un caractère acidulée, parfumée et rouge; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié guimauve pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — thym citron, zeste de citron

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thym citron, zeste de citron sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thym citron
- 2 g de zeste de citron
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thym citron apporte un caractère citronnée, sèche et aromatique; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de citron pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — bleuet, coing, carvi

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bleuet, coing, carvi sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bleuet
- 2 g de coing
- 0,3 à 0,5 g de carvi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié carvi pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — noix de coco, noix de muscade, raisin sec

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, noix de muscade, raisin sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 2 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié raisin sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — feuille de ronce, menthe verte, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de ronce, menthe verte, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de ronce
- 0,7 g de menthe verte
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de ronce apporte un caractère tannique, verte et douce; Menthe verte apporte un caractère fraîche, douce, végétale et légèrement sucrée; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — abricot sec, zeste de pamplemousse, noix de muscade

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe abricot sec, zeste de pamplemousse, noix de muscade sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de abricot sec
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 0,3 à 0,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié noix de muscade pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — romarin, zeste d'orange

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe romarin, zeste d'orange sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de romarin
- 2 g de zeste d'orange
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Romarin apporte un caractère camphrée, boisée et légèrement amère; Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste d'orange pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — violette odorante, cerise séchée, cannelle de ceylan

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe violette odorante, cerise séchée, cannelle de ceylan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de violette odorante
- 2 g de cerise séchée
- 0,3 à 0,5 g de cannelle de ceylan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Violette odorante apporte un caractère florale, poudrée et délicate; Cerise séchée apporte un caractère acidulée, noyau et fruit rouge; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle de ceylan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — pissenlit grillé, fenouil, canneberge

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, fenouil, canneberge sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 2 g de canneberge
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié canneberge pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — verveine citronnée, feuille de ronce, anis vert

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe verveine citronnée, feuille de ronce, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de verveine citronnée
- 0,7 g de feuille de ronce
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Verveine citronnée apporte un caractère citronné, fine et presque florale; Feuille de ronce apporte un caractère tannique, verte et douce; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — tamarin, baobab, vanille

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tamarin, baobab, vanille sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de tamarin
- 2 g de baobab
- 0,3 à 0,5 g de vanille
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée; Vanille apporte un caractère florale, crémeuse, boisée et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié vanille pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — muña, bergamote

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe muña, bergamote sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de muña
- 2 g de bergamote
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Muña apporte un caractère mentholée, andine et très aromatique; Bergamote apporte un caractère agrume floral, frais et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié bergamote pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — basilic doux, poire séchée, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe basilic doux, poire séchée, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de basilic doux
- 2 g de poire séchée
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Poire séchée apporte un caractère douce, miellée et florale; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — noix de coco, piment de jamaïque, raisin sec

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe noix de coco, piment de jamaïque, raisin sec sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 2 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié raisin sec pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — camomille romaine, fleur de sureau, anis vert

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe camomille romaine, fleur de sureau, anis vert sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de camomille romaine
- 0,7 g de fleur de sureau
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Camomille romaine apporte un caractère pomme amère, foin et herbe sèche; Fleur de sureau apporte un caractère florale, muscat et miel léger; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié anis vert pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — pêche séchée, bergamote, cannelle de ceylan

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pêche séchée, bergamote, cannelle de ceylan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de pêche séchée
- 2 g de bergamote
- 0,3 à 0,5 g de cannelle de ceylan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Bergamote apporte un caractère agrume floral, frais et légèrement amer; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle de ceylan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — thé des montagnes grec, figue sèche

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe thé des montagnes grec, figue sèche sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de thé des montagnes grec
- 2 g de figue sèche
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié figue sèche pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — épilobe fermenté — ivan-tchaï, zeste de citron, bardane

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe épilobe fermenté — ivan-tchaï, zeste de citron, bardane sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de épilobe fermenté — ivan-tchaï
- 2 g de zeste de citron
- 0,3 à 0,5 g de bardane
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Épilobe fermenté — ivan-tchaï apporte un caractère maltée, fruitée et légèrement tannique; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral; Bardane apporte un caractère terreuse, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié bardane pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — chicorée grillée, cumin, zeste de pamplemousse

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, cumin, zeste de pamplemousse sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 2 g de zeste de pamplemousse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de pamplemousse pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — feuille de combava, thym commun, poivre long

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de combava, thym commun, poivre long sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de combava
- 0,7 g de thym commun
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Thym commun apporte un caractère résineuse, citronnée et poivrée; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié poivre long pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — abricot sec, pomme séchée, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe abricot sec, pomme séchée, piment de jamaïque sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 2 g de abricot sec
- 2 g de pomme séchée
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié piment de jamaïque pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — feuille de citronnier, zeste de mandarine

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de citronnier, zeste de mandarine sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de citronnier
- 2 g de zeste de mandarine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de citronnier apporte un caractère citronnée, verte et légèrement amère; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de mandarine pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — lavande vraie, ananas séché, macis

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe lavande vraie, ananas séché, macis sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de lavande vraie
- 2 g de ananas séché
- 0,3 à 0,5 g de macis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Lavande vraie apporte un caractère florale, camphrée et résineuse; Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié macis pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — pissenlit grillé, cannelle cassia, sumac alimentaire

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, cannelle cassia, sumac alimentaire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de cannelle cassia
- 2 g de sumac alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Cannelle cassia apporte un caractère chaude, sucrée et très boisée; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié sumac alimentaire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — ortie, feuille de fraisier, cumin

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe ortie, feuille de fraisier, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de ortie
- 0,7 g de feuille de fraisier
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Ortie apporte un caractère verte, minérale et légèrement saline; Feuille de fraisier apporte un caractère douce, herbacée et légèrement tannique; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — canneberge, figue sèche, badiane chinoise

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe canneberge, figue sèche, badiane chinoise sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de canneberge
- 2 g de figue sèche
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié badiane chinoise pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — fleur de sureau, cassis séché

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe fleur de sureau, cassis séché sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de fleur de sureau
- 2 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Fleur de sureau apporte un caractère florale, muscat et miel léger; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cassis séché pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — origan, poire séchée, macis

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe origan, poire séchée, macis sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de origan
- 2 g de poire séchée
- 0,3 à 0,5 g de macis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Poire séchée apporte un caractère douce, miellée et florale; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié macis pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — pissenlit grillé, baie de genièvre, zeste de mandarine

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, baie de genièvre, zeste de mandarine sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de baie de genièvre
- 2 g de zeste de mandarine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste de mandarine pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — bleuet, feuille de combava, fenouil

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bleuet, feuille de combava, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bleuet
- 0,7 g de feuille de combava
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — tamarin, mûre séchée, cardamome noire

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tamarin, mûre séchée, cardamome noire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de tamarin
- 2 g de mûre séchée
- 0,3 à 0,5 g de cardamome noire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cardamome noire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — lotus alimentaire, datte

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe lotus alimentaire, datte sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de lotus alimentaire
- 2 g de datte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Lotus alimentaire apporte un caractère florale, douce et légèrement végétale; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié datte pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — verveine citronnée, coing, baie rose

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe verveine citronnée, coing, baie rose sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de verveine citronnée
- 2 g de coing
- 0,3 à 0,5 g de baie rose
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Verveine citronnée apporte un caractère citronnée, fine et presque florale; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Baie rose apporte un caractère fruitée, poivrée et résineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie rose pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — chicorée grillée, poivre long, mûre séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, poivre long, mûre séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de poivre long
- 2 g de mûre séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié mûre séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — osmanthus, épilobe fermenté — ivan-tchaï, macis

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe osmanthus, épilobe fermenté — ivan-tchaï, macis sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de osmanthus
- 0,7 g de épilobe fermenté — ivan-tchaï
- 0,3 à 0,5 g de macis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Osmanthus apporte un caractère abricot, pêche et fleur miellée; Épilobe fermenté — ivan-tchaï apporte un caractère maltée, fruitée et légèrement tannique; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié macis pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — zeste de yuzu, cerise séchée, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe zeste de yuzu, cerise séchée, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de zeste de yuzu
- 2 g de cerise séchée
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Zeste de yuzu apporte un caractère mandarine, pamplemousse et fleur blanche; Cerise séchée apporte un caractère acidulée, noyau et fruit rouge; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Marché citronné — verveine citronnée, prune séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe verveine citronnée, prune séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de verveine citronnée
- 2 g de prune séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Verveine citronnée apporte un caractère citronné, fine et presque florale; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié prune séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Maison fruité — sarriette, coing, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe sarriette, coing, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de sarriette
- 2 g de coing
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Sarriette apporte un caractère poivrée, sèche et vive; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Carnet torréfié — chicorée grillée, cumin, framboise séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, cumin, framboise séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 2 g de framboise séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer; Framboise séchée apporte un caractère acidulée, parfumée et rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié framboise séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Tasse vif — feuille de citronnier, bleuet, cannelle de ceylan

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de citronnier, bleuet, cannelle de ceylan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de citronnier
- 0,7 g de bleuet
- 0,3 à 0,5 g de cannelle de ceylan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de citronnier apporte un caractère citronnée, verte et légèrement amère; Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle de ceylan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Horizon intense — ananas séché, pêche séchée, cumin

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe ananas séché, pêche séchée, cumin sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de ananas séché
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cumin pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Feu doux citronné — fleur de sureau, zeste d'orange

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe fleur de sureau, zeste d'orange sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de fleur de sureau
- 2 g de zeste d'orange
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Fleur de sureau apporte un caractère florale, muscat et miel léger; Zeste d'orange apporte un caractère orange douce, florale et légèrement amère. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié zeste d'orange pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rosée fruité — feuille de fraisier, pomme séchée, vanille

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de fraisier, pomme séchée, vanille sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de feuille de fraisier
- 2 g de pomme séchée
- 0,3 à 0,5 g de vanille
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de fraisier apporte un caractère douce, herbacée et légèrement tannique; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée; Vanille apporte un caractère florale, crémeuse, boisée et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié vanille pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Terrasse torréfié — pissenlit grillé, cardamome verte, myrtille séchée

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe pissenlit grillé, cardamome verte, myrtille séchée sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de pissenlit grillé
- 0,3 à 0,5 g de cardamome verte
- 2 g de myrtille séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Cardamome verte apporte un caractère citron, eucalyptus doux et résine; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié myrtille séchée pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Forêt vif — feuille de framboisier, basilic doux, fenouil

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe feuille de framboisier, basilic doux, fenouil sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de feuille de framboisier
- 0,7 g de basilic doux
- 0,3 à 0,5 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Feuille de framboisier apporte un caractère tannique, douce et végétale; Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié fenouil pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Prairie intense — figue sèche, prune séchée, ajowan

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe figue sèche, prune séchée, ajowan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de figue sèche
- 2 g de prune séchée
- 0,3 à 0,5 g de ajowan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond; Ajowan apporte un caractère thym, cumin et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié ajowan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Jardin citronné — muña, baobab

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe muña, baobab sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de muña
- 2 g de baobab
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Muña apporte un caractère mentholée, andine et très aromatique; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baobab pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Verger fruité — honeybush, poire séchée, baie rose

TYPE
sans caféineEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe honeybush, poire séchée, baie rose sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de honeybush
- 2 g de poire séchée
- 0,3 à 0,5 g de baie rose
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Honeybush apporte un caractère miellée, florale et légèrement fruitée; Poire séchée apporte un caractère douce, miellée et florale; Baie rose apporte un caractère fruitée, poivrée et résineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baie rose pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Clairière torréfié — chicorée grillée, guimauve, canneberge

TYPE	EAU	TEMPS	RENDEMENT
sans caféine	frémissement	8 à 10 min	1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, guimauve, canneberge sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 2 g de canneberge
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié canneberge pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Aube vif — sauge officinale, honeybush, cannelle cassia

TYPE
sans caféine**EAU**
92 °C**TEMPS**
6 à 7 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe sauge officinale, honeybush, cannelle cassia sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingédients

- 0,7 g de sauge officinale
- 0,7 g de honeybush
- 0,3 à 0,5 g de cannelle cassia
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Sauge officinale apporte un caractère camphrée, sèche, puissante et légèrement amère; Honeybush apporte un caractère miellée, florale et légèrement fruitée; Cannelle cassia apporte un caractère chaude, sucrée et très boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié cannelle cassia pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Crépuscule intense — hibiscus, raisin sec, graines d'aneth

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe hibiscus, raisin sec, graines d'aneth sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de hibiscus
- 2 g de raisin sec
- 0,3 à 0,5 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié graines d'aneth pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Brise citronné — citronnelle, baobab

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe citronnelle, baobab sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de citronnelle
- 2 g de baobab
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié baobab pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Chemin fruité — basilic doux, canneberge, clou de girofle

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe basilic doux, canneberge, clou de girofle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de basilic doux
- 2 g de canneberge
- 0,3 à 0,5 g de clou de girofle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié clou de girofle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Atelier torréfié — chicorée grillée, macis, sumac alimentaire

TYPE
sans caféine**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe chicorée grillée, macis, sumac alimentaire sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 3 g de chicorée grillée
- 0,3 à 0,5 g de macis
- 2 g de sumac alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Placer les ingrédients durs dans 250 ml d'eau froide.
2. Faire frémir doucement 8 à 10 min.
3. Ajouter les fleurs ou feuilles pendant les 3 dernières minutes, couvrir puis filtrer.
4. Goûter; corriger avec un peu d'eau chaude si le mélange paraît trop dense.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié sumac alimentaire pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Éclat vif — bleuet, origan, ajowan

TYPE
sans caféineEAU
92 °CTEMPS
6 à 7 minRENDEMENT
1 tasse**Repères**

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe bleuet, origan, ajowan sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de bleuet
- 0,7 g de origan
- 0,3 à 0,5 g de ajowan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 92 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 6 à 7 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Bleuet apporte un caractère florale, douce et légèrement herbacée; Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Ajowan apporte un caractère thym, cumin et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié ajowan pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

CRÉATION

Rivage intense — coing, grenade, nigelle

TYPE
sans caféine**EAU**
95 °C**TEMPS**
8 à 10 min**RENDEMENT**
1 tasse

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe coing, grenade, nigelle sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 2 g de coing
- 2 g de grenade
- 0,3 à 0,5 g de nigelle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

1. Chauffer 250 ml d'eau à 95 °C.
2. Mélanger les ingrédients et les placer dans un filtre large.
3. Infuser couvert 8 à 10 min, puis filtrer.
4. Laisser tiédir une minute et goûter avant de sucrer.

Repères pratiques

- Pour 1 litre, multiplier chaque ingrédient par quatre et filtrer dès la fin du temps prévu.
- Préparer à l'avance seulement la matière sèche; l'infusion terminée se déguste de préférence le jour même.
- Si un ingrédient domine, le réduire de 20 % avant de modifier les autres.

Profil sensoriel

Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié nigelle pour une version plus douce.
- Ajouter un ruban de zeste de citron pour rendre la finale plus vive.
- Pour une version glacée ultérieurement, augmenter la dose totale de 20 %, puis refroidir rapidement.

Service et accords

Servir dans une tasse claire afin d'observer la couleur. Convient avec un biscuit neutre, un fruit ou une tranche de pain grillé.

Prudence

Chaque ingrédient reste dosé à un niveau culinaire. Vérifier les allergies et les précautions propres à chaque plante; ne pas transformer la recette en extrait concentré.

À retenir

- Une eau trop dure peut ternir les fleurs et accentuer l'amertume.
- Noter la couleur et la finale à chaud puis à tiède: le profil change en refroidissant.
- Le sucre reste facultatif; il doit soutenir l'arôme, non le remplacer.

OUVERTURE DE PARTIE

Traditions régionales des infusions

Un tour du monde des boissons de plantes, sans réduire les cultures à une recette unique. Les fiches indiquent lorsque la préparation est une tradition documentée ou une inspiration respectueuse.

TRADITION

Karkadé égyptien

Égypte et Soudan — Tradition

RÉGION
Égypte et Soudan

BASE
calices d'hibiscus

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Karkadé égyptien appartient au paysage des boissons chaudes de Égypte et Soudan. Une infusion rouge d'hibiscus, servie chaude ou fraîche selon la saison et la maison. La version chaude peut être sucrée et parfumée d'une touche de cannelle ou de fleur d'oranger. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Infusion de maramia

*Palestine, Jordanie, Levant — Tradition***RÉGION**
Palestine, Jordanie, Lev...**BASE**
sauge**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml

Repères

Infusion de maramia appartient au paysage des boissons chaudes de Palestine, Jordanie, Levant. La sauge locale parfume une tasse simple, souvent offerte après le repas. Les dosages domestiques varient; une petite quantité suffit car la plante est puissante. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : sauge
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Anis chaud du Levant

Liban, Syrie et voisins — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Liban, Syrie et voisins	anis vert	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Anis chaud du Levant appartient au paysage des boissons chaudes de Liban, Syrie et voisins. Une boisson claire d'anis concassé, parfois associée à la cannelle. Elle se sert chaude, généralement sans lait. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : anis vert
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Thé des montagnes grec

Grèce — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Grèce	sideritis	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Thé des montagnes grec appartient au paysage des boissons chaudes de Grèce. Les sommets de Sideritis sont infusées entières, souvent avec citron et miel. La récolte durable et l'identification exacte sont essentielles. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : sideritis
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Thé des montagnes albanais

Albanie et Balkans — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Albanie et Balkans	sideritis et plantes de ...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Thé des montagnes albanais appartient au paysage des boissons chaudes de Albanie et Balkans. Différentes espèces de montagne donnent des tasses miellées et herbacées; la recette dépend du massif et du foyer. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : sideritis et plantes de montagne
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Adaçayı — sauge turque

*Türkiye — Tradition***RÉGION**
Türkiye**BASE**
sauge ou plantes apparen...**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml**Repères**

Adaçayı — sauge turque appartient au paysage des boissons chaudes de Türkiye. Servie dans les cafés et maisons, souvent dans un verre. Le terme peut désigner plusieurs plantes; l'achat alimentaire identifié évite les confusions. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : sauge ou plantes apparentées
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Thym d'Arménie

*Arménie et Caucase — Tradition***RÉGION**
Arménie et Caucase**BASE**
thym de montagne**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml

Repères

Thym d'Arménie appartient au paysage des boissons chaudes de Arménie et Caucase. Une infusion courte de thym accompagne le froid et les repas. Le citron ou le miel sont ajoutés après filtration. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : thym de montagne
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Herbes de Géorgie

Géorgie et Caucase — Inspiration régionale

RÉGION
Géorgie et Caucase

BASE
menthe, thym, fruits secs

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Herbes de Géorgie appartient au paysage des boissons chaudes de Géorgie et Caucase. Les jardins et montagnes offrent des mélanges domestiques; cette fiche propose une construction respectueuse plutôt qu'une recette unique. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : menthe, thym, fruits secs
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Verveine du Maghreb

Maroc, Algérie, Tunisie — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Maroc, Algérie, Tunisie	verveine citronnée	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Verveine du Maghreb appartient au paysage des boissons chaudes de Maroc, Algérie, Tunisie. La verveine se boit seule ou après le repas. Elle peut aussi parfumer un thé, mais la version présentée ici est sans *Camellia sinensis*. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Romarin citronné de Méditerranée

Méditerranée occidentale — Inspiration régionale

RÉGION
Méditerranée occidentale

BASE
romarin et citron

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Romarin citronné de Méditerranée appartient au paysage des boissons chaudes de Méditerranée occidentale. Une petite branche de romarin et un ruban de zeste donnent une tasse sèche, adaptée aux biscuits à l'huile d'olive. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : romarin et citron
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Kinkeliba ouest-africain

Sénégal, Mali et région — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Sénégal, Mali et région	feuilles de kinkeliba	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Kinkeliba ouest-africain appartient au paysage des boissons chaudes de Sénégal, Mali et région. La plante est infusée ou décoctée et parfois sucrée. Les pratiques varient; les usages médicaux ne sont pas repris comme promesses. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : feuilles de kinkeliba
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Bissap chaud

Afrique de l'Ouest — Tradition et adaptation chaude

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Afrique de l'Ouest	hibiscus	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Bissap chaud appartient au paysage des boissons chaudes de l'Afrique de l'Ouest. Souvent servi frais, le bissap existe aussi en version chaude avec gingembre, menthe ou agrumes. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : hibiscus
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Gingembre chaud jamaïcain

Jamaïque et Caraïbes — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Jamaïque et Caraïbes	gingembre, citron vert, ...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Gingembre chaud jamaïcain appartient au paysage des boissons chaudes de Jamaïque et Caraïbes. Une décoction vive et piquante, souvent sucrée. La force dépend de la quantité de gingembre frais. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : gingembre, citron vert, épices
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Bay leaf tea caribéen

Caraïbes — Tradition régionale

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Caraïbes	feuille de laurier-sauce...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Bay leaf tea caribéen appartient au paysage des boissons chaudes de Caraïbes. Le nom varie selon les îles. Il faut vérifier l'espèce: seul un ingrédient alimentaire correctement identifié doit être utilisé. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : feuille de laurier-sauce ou feuilles locales identifiées
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Citronnelle des Caraïbes

Caraïbes — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Caraïbes	citronnelle	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Citronnelle des Caraïbes appartient au paysage des boissons chaudes de Caraïbes. Une tasse simple, parfois appelée fever grass tea dans les régions anglophones. Le livre l'aborde comme boisson aromatique, sans indication thérapeutique. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : citronnelle
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Rooibos sud-africain

Afrique du Sud — Tradition moderne et quotidienne

RÉGION
Afrique du Sud

BASE
rooibos

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Rooibos sud-africain appartient au paysage des boissons chaudes de Afrique du Sud. Le rooibos se boit nature, avec lait, citron ou miel. Son absence naturelle de caféine en fait une base polyvalente. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : rooibos
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Honeybush du Cap

Afrique du Sud — Tradition régionale

RÉGION
Afrique du Sud

BASE
honeybush

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Honeybush du Cap appartient au paysage des boissons chaudes de Afrique du Sud. Plus floral et miellé que le rooibos, il supporte une infusion longue sans forte astringence. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : honeybush
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Moringa citronnée

Afrique de l'Est et tropiques — Adaptation culinaire

RÉGION

Afrique de l'Est et trop...

BASE

feuilles de moringa, cit...

CAFÉINE

aucune sauf ajout

PORTION

250 ml

Repères

Moringa citronnée appartient au paysage des boissons chaudes de Afrique de l'Est et tropiques. Une tasse verte assouplie par un zeste d'agrumes. Les racines et écorces ne sont pas utilisées. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : feuilles de moringa, citron
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Tulsi indien

Inde — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Inde	tulsi	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Tulsi indien appartient au paysage des boissons chaudes de Inde. Le tulsi est souvent infusé seul ou avec gingembre et épices. Les recettes familiales sont nombreuses. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : tulsi
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Kadha domestique

*Inde et Asie du Sud — Tradition domestique***RÉGION**
Inde et Asie du Sud**BASE**
gingembre, tulsi, poivre...**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml**Repères**

Kadha domestique appartient au paysage des boissons chaudes de Inde et Asie du Sud. Décoction concentrée dont la composition varie. Le livre propose une version culinaire modérée et non un traitement. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : gingembre, tulsi, poivre, épices
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Eau de coriandre sri-lankaise

*Sri Lanka — Tradition domestique***RÉGION**
Sri Lanka**BASE**
graines de coriandre**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml

Repères

Eau de coriandre sri-lankaise appartient au paysage des boissons chaudes de Sri Lanka. Les graines légèrement concassées sont frémies puis filtrées. Le résultat est citronné et doux. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : graines de coriandre
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Wedang jahe

Indonésie — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Indonésie	gingembre, sucre de palm...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Wedang jahe appartient au paysage des boissons chaudes de Indonésie. Boisson chaude de gingembre, parfois avec pandan, citronnelle ou épices. Chaque vendeur possède son équilibre. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : gingembre, sucre de palme, épices
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Wedang uwuh

Java, Indonésie — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Java, Indonésie	gingembre, bois aromatiq...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Wedang uwuh appartient au paysage des boissons chaudes de Java, Indonésie. Son nom évoque un mélange coloré de matières végétales. Pour la sécurité, cette adaptation n'utilise que des ingrédients culinaires clairement identifiés. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : gingembre, bois aromatiques et épices alimentaires
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Citronnelle thaïlandaise

Thaïlande — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Thaïlande	citronnelle et pandan	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Citronnelle thaïlandaise appartient au paysage des boissons chaudes de Thaïlande. Une tasse claire et parfumée, souvent légèrement sucrée, servie chaude ou refroidie. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : citronnelle et pandan
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Artichaut vietnamien

Vietnam — Tradition moderne

RÉGION
Vietnam

BASE
feuille ou extrait alime...

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Artichaut vietnamien appartient au paysage des boissons chaudes de Vietnam. Boisson amère très répandue sous différentes formes. La concentration commerciale varie fortement. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : feuille ou extrait alimentaire d'artichaut
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Chrysanthème chinois

*Chine — Tradition***RÉGION**
Chine**BASE**
fleurs de chrysanthème a...**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml

Repères

Chrysanthème chinois appartient au paysage des boissons chaudes de Chine. Les fleurs sont infusées seules ou avec quelques baies et un peu de sucre candi. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : fleurs de chrysanthème alimentaire
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Osmanthus parfumé

Chine — Tradition et usage aromatique

RÉGION
Chine

BASE
fleurs d'osmanthus

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Osmanthus parfumé appartient au paysage des boissons chaudes de Chine. Une petite quantité parfume l'eau, les thés ou les boissons de fruits avec des notes d'abricot. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : fleurs d'osmanthus
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Gingembre coréen

Corée — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Corée	gingembre frais ou prépa...	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Gingembre coréen appartient au paysage des boissons chaudes de Corée. Saenggang-cha peut partir d'un concentré de gingembre conservé au sucre ou au miel, dilué dans l'eau chaude. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : gingembre frais ou préparation sucrée
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Yu ja chaud

Corée — Tradition domestique

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Corée	yuzu conservé	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Yu ja chaud appartient au paysage des boissons chaudes de Corée. Une cuillerée de yuzu préparé est dissoute dans l'eau chaude. Cette version contient souvent beaucoup de sucre; on peut en réduire la quantité. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : yuzu conservé
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Ivan-tchaï russe

*Russie et Europe du Nord — Tradition renouvelée***RÉGION**
Russie et Europe du Nord**BASE**
épilobe fermenté**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml**Repères**

Ivan-tchaï russe appartient au paysage des boissons chaudes de Russie et Europe du Nord. Les feuilles fermentées donnent une boisson sombre, fruitée et maltée, sans caféine naturelle. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : épilobe fermenté
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Tilleul français

France et Europe — Tradition domestique

RÉGION
France et Europe

BASE
tilleul

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Tilleul français appartient au paysage des boissons chaudes de France et Europe. Une des tisanes classiques des foyers, parfois mélangée à la menthe ou à la fleur d'oranger. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : tilleul
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Verveine française

France et Méditerranée — Tradition domestique

RÉGION

France et Méditerranée

BASE

verveine citronnée

CAFÉINE

aucune sauf ajout

PORTION

250 ml

Repères

Verveine française appartient au paysage des boissons chaudes de France et Méditerranée. Servie après le repas, souvent dans une petite théière couverte afin de garder le parfum citronné. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Mélisse belge et européenne

Belgique et Europe — Tradition de jardin

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Belgique et Europe	mélisse	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Mélisse belge et européenne appartient au paysage des boissons chaudes de Belgique et Europe. Une infusion douce de feuilles fraîches ou sèches, souvent associée au citron et au miel. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : mélisse
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Kräutertee germanophone

Allemagne, Autriche, Suisse — Tradition moderne

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Allemagne, Autriche, Sui...	mélanges d'herbes	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Kräutertee germanophone appartient au paysage des boissons chaudes de Allemagne, Autriche, Suisse. Catégorie vaste de mélanges sans thé: menthe, fenouil, camomille, ortie et nombreuses plantes. Les compositions sont lues attentivement. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : mélanges d'herbes
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Infusion de sureau britannique

Royaume-Uni — Tradition saisonnière

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Royaume-Uni	fleurs de sureau	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Infusion de sureau britannique appartient au paysage des boissons chaudes de Royaume-Uni. Les fleurs parfument boissons et sirops. En infusion chaude, une petite quantité suffit. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : fleurs de sureau
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Ortie irlandaise

Irlande et îles Britanniques — Tradition rurale

RÉGION
Irlande et îles Britanni...

BASE
ortie

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Ortie irlandaise appartient au paysage des boissons chaudes de Irlande et îles Britanniques. Les jeunes feuilles séchées donnent une tasse verte. Les plantes doivent être récoltées loin des routes et correctement séchées. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : ortie
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Cynorrhodon scandinave

Scandinavie — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Scandinavie	cynorrhodon	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Cynorrhodon scandinave appartient au paysage des boissons chaudes de Scandinavie. Le fruit est utilisé en boisson ou soupe chaude. Une filtration fine est indispensable. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : cynorrhodon
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Baies chaudes finlandaises

*Finlande — Tradition domestique***RÉGION**
Finlande**BASE**
myrtille, airelle, cassis**CAFÉINE**
aucune sauf ajout**PORTION**
250 ml

Repères

Baies chaudes finlandaises appartient au paysage des boissons chaudes de Finlande. Les boissons de baies épaissies ou non accompagnent l'hiver. Cette fiche propose une version légère à boire. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : myrtille, airelle, cassis
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Muña andine

Pérou et Andes — Tradition régionale

RÉGION
Pérou et Andes

BASE
muña

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Muña andine appartient au paysage des boissons chaudes de Pérou et Andes. Une menthe andine très aromatique, infusée brièvement. La récolte et l'identification doivent être fiables. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : muña
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Cedrón sud-américain

Argentine, Uruguay, Chili — Tradition domestique

RÉGION
Argentine, Uruguay, Chili

BASE
verveine citronnée

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Cedrón sud-américain appartient au paysage des boissons chaudes de Argentine, Uruguay, Chili. Une boisson simple au parfum de citron, servie après le repas ou en soirée. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

TRADITION

Boldo chilien

Chili — Tradition

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Chili	feuille de boldo	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Boldo chilien appartient au paysage des boissons chaudes de Chili. La tasse est très amère et doit rester occasionnelle. Les précautions médicales sont importantes. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : feuille de boldo
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Canela mexicaine

Mexique — Tradition domestique

RÉGION
Mexique

BASE
cannelle de Ceylan ou ca...

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Canela mexicaine appartient au paysage des boissons chaudes de Mexique. Une eau de cannelle simple peut être bue seule ou servir de base à l'atole, au café ou au chocolat. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : cannelle de Ceylan ou cassia
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Spicebush appalachien

Est des États-Unis — Tradition locale

RÉGION
Est des États-Unis

BASE
rameaux ou feuilles de s...

CAFÉINE
aucune sauf ajout

PORTION
250 ml

Repères

Spicebush appalachien appartient au paysage des boissons chaudes de Est des États-Unis. Une boisson citronnée et épicée issue d'une plante indigène; la récolte sauvage exige une identification experte. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : rameaux ou feuilles de spicebush
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Myrte citronné australien

Australie — Tradition contemporaine

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Australie	lemon myrtle	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Myrte citronné australien appartient au paysage des boissons chaudes de Australie. La feuille très citronnée se boit seule ou en mélange. Une petite dose donne déjà une forte intensité. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : lemon myrtle
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

INSPIRATION

Kawakawa māori

Aotearoa Nouvelle-Zélande — Tradition culturelle

RÉGION	BASE	CAFÉINE	PORTION
Aotearoa Nouvelle-Zélande	kawakawa	aucune sauf ajout	250 ml

Repères

Kawakawa māori appartient au paysage des boissons chaudes de Aotearoa Nouvelle-Zélande. Les pratiques māories ont leurs contextes propres. La fiche culinaire respecte la nécessité d'une identification et d'une transmission culturelle. Les usages domestiques changent selon la saison, la famille et la disponibilité des ingrédients; la recette ci-dessous constitue une base prudente.

Ingrédients

- Ingrédient principal : kawakawa
- 250 ml d'eau
- Sucre, miel ou citron selon l'usage local et le goût

Préparation

1. Préparer les ingrédients de qualité alimentaire et les rincer si nécessaire.
2. Infuser ou faire frémir selon la dureté de la matière, en gardant le récipient couvert.
3. Filtrer soigneusement et ajuster la force avec un peu d'eau chaude.
4. Servir chaud mais non brûlant, en respectant le contexte d'hospitalité associé à la boisson.

Repères pratiques

- Demander le sucre séparément lorsque l'on sert plusieurs personnes.
- Pour quatre tasses, multiplier les ingrédients par quatre sans multiplier le temps.
- Préserver le nom local lorsqu'il est connu, mais expliquer clairement les variantes.

Profil sensoriel

Le profil dépend de la matière principale et de la manière familiale de sucrer ou d'acidifier. L'objectif est de préserver une identité aromatique simple et reconnaissable.

Variantes maîtrisées

- Servir nature avant de proposer le sucre à part.
- Préparer une version de réception dans une petite théière préchauffée.
- Ajouter un accompagnement local simple plutôt qu'une garniture envahissante.

Service et accords

Présenter la boisson comme une tradition vivante, non comme une recette figée. Éviter les affirmations médicales et citer la région avec respect.

Prudence

Les noms populaires peuvent désigner plusieurs espèces. Employer uniquement des ingrédients alimentaires identifiés et tenir compte des précautions de chaque plante.

À retenir

- Un accompagnement simple aide à comprendre le contexte d'hospitalité.
- Ne pas présenter une version domestique comme la seule recette authentique.
- Servir chaud mais laisser chacun attendre la température qui lui convient.

OUVERTURE DE PARTIE

Sécurité, identification et usages responsables

Le plaisir d'une tisane dépend d'abord d'une plante correctement identifiée, d'une eau sûre, d'un dosage raisonnable et d'un service non brûlant. Ce chapitre rassemble les points que les livres de recettes oublient souvent.

PRUDENCE

Identifier avant d'infuser

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Une plante comestible ne se reconnaît pas à une photo vague ni à un nom populaire. Employer des produits alimentaires étiquetés ou faire confirmer l'espèce par une personne compétente. Les confusions avec le laurier-rose, la badiane japonaise ou certaines plantes appelées « jasmin » peuvent être graves.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Grossesse et allaitement

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

« Naturel » ne signifie pas automatiquement sûr. Certaines plantes sont déconseillées, d'autres manquent de données. En cas de grossesse ou d'allaitement, privilégier des boissons alimentaires simples et demander un avis professionnel pour tout usage régulier ou concentré.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Enfants

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Adapter le volume, la température, le sucre et la force. Éviter les plantes puissantes, les mélanges complexes et la caféine. Ne jamais donner de miel avant 12 mois.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Médicaments et plantes

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Réglisse, millepertuis, pamplemousse et plusieurs autres plantes peuvent modifier l'effet de médicaments. Une tisane occasionnelle n'est pas toujours anodine; signaler les plantes consommées au médecin ou au pharmacien.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Allergies aux Astéracées

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Camomille, calendula, pissenlit, artichaut et chrysanthème appartiennent à une grande famille pouvant déclencher des réactions chez les personnes sensibles à l'ambroisie ou à d'autres Astéracées.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Réglisse et tension

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La glycyrrhizine de la réglisse peut augmenter la tension, réduire le potassium et interagir avec des traitements. Éviter les consommations fréquentes, surtout en cas de maladie cardiaque, rénale ou d'hypertension.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Cannelle cassia et coumarine

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La cassia est plus riche en coumarine que la cannelle de Ceylan. Pour une boisson quotidienne, varier les épices et préférer de petites quantités.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Badiane: vérifier l'espèce

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La badiane chinoise alimentaire est *Illicium verum*. La badiane japonaise, toxique, ne doit pas entrer dans la cuisine. Acheter auprès d'un fournisseur fiable.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Muscade: la pincée, pas la cuillère

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La muscade devient toxique à forte dose. Dans une boisson, une petite râpée suffit. Ne jamais utiliser une recette défi ou un dosage « médicinal » improvisé.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Plantes à exclure: consoude

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La consoude contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques pouvant endommager le foie. Le livre ne propose aucune recette interne à base de consoude.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Plantes à exclure: menthe pouliot

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

La menthe pouliot et son huile essentielle peuvent être toxiques, notamment pendant la grossesse. Ne pas la confondre avec les menthes culinaires usuelles.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Armoises et huiles essentielles

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Certaines armoises, absinthes et huiles essentielles contiennent des substances puissantes. Ne pas transposer un usage traditionnel en forte concentration sans connaissance précise.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Millepertuis et interactions

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Le millepertuis interagit avec de nombreux médicaments, notamment en modifiant leur métabolisme. Il n'est pas traité comme une tisane quotidienne banale.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Bourrache et alcaloïdes

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Certaines préparations de bourrache peuvent contenir des alcaloïdes pyrrolizidiniques. Choisir des produits spécifiquement contrôlés et éviter l'usage improvisé.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Boire chaud, pas brûlant

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Une boisson agréable n'a pas besoin de brûler. Laisser refroidir; la sensation de chaleur doit rester confortable. Une température de consommation supérieure à 65 °C est classée « très chaude » dans les références de santé.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Miel et nourrissons

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Le miel peut contenir des spores responsables du botulisme infantile. Ne pas en donner avant l'âge de 12 mois, même dissous dans une boisson.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Eau sûre

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Lorsque la qualité de l'eau est douteuse, la faire bouillir selon les recommandations sanitaires locales et la conserver dans un récipient propre. Une belle plante ne compense pas une eau contaminée.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Moisissures et stockage

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Une odeur de cave, des filaments, une humidité anormale ou des insectes imposent de jeter le produit. Ne pas tenter de « stériliser » une plante moisie par infusion.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Cueillette sauvage

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Éviter les bords de route, zones traitées, sites pollués et espèces protégées. Ne récolter qu'une plante parfaitement identifiée et en laissant assez de ressource pour l'écosystème.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

PRUDENCE

Extraits, poudres et huiles

Repère culinaire — ne remplace pas un avis médical

Pourquoi ce point compte

Une poudre concentrée, un extrait ou une huile essentielle n'a pas le même dosage qu'une feuille sèche. Les recettes du livre ne doivent pas être converties automatiquement en extraits.

Conduite sûre

Rester dans les quantités alimentaires, lire l'étiquette, vérifier l'espèce et demander conseil en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

À éviter

Les extraits improvisés, huiles essentielles avalées, plantes sauvages incertaines, défis de dosage et mélanges dont on ignore la composition.

Réflexe utile

Conserver l'emballage et la liste d'ingrédients. En cas de réaction sévère, contacter les services d'urgence ou un centre antipoison.

OUVERTURE DE PARTIE

Index alphabétique du volume 1

Les entrées renvoient à la page exacte du volume. Les créations sont indexées par leur titre complet et par leurs ingrédients principaux.

Index alphabétique — 1/15

Abricot sec · p. 149
Adaçayı — sauge turque · p. 424
Ajowan · p. 131
Allergies aux Astéracées · p. 469
Ananas séché · p. 164
Anis chaud du Levant · p. 421
Anis vert · p. 116
Armoises et huiles essentielles · p. 476
Artichaut — feuille alimentaire · p. 86
Artichaut vietnamien · p. 443
Atelier torréfié — chicorée grillée, badiane chinoise, zeste de pamplemousse · p. 295
Atelier torréfié — chicorée grillée, baie de genièvre, zeste d'orange · p. 355
Atelier torréfié — chicorée grillée, guimauve, prune séchée · p. 195
Atelier torréfié — chicorée grillée, macis, sumac alimentaire · p. 415
Atelier torréfié — chicorée grillée, poivre long, mûre séchée · p. 395
Atelier torréfié — noix de coco, bardane, sumac alimentaire · p. 335

Atelier torréfié — noix de coco, cumin, framboise séchée · p. 215
Atelier torréfié — noix de coco, macis, mûre séchée · p. 175
Atelier torréfié — noix de coco, piment de jamaïque, raisin sec · p. 375
Atelier torréfié — pissenlit grillé, badiane chinoise, baobab · p. 235
Atelier torréfié — pissenlit grillé, cardamome noire, zeste de yuzu · p. 255
Atelier torréfié — pissenlit grillé, noix de muscade, zeste de mandarine · p. 275
Atelier torréfié — pissenlit grillé, piment de jamaïque, zeste de pamplemousse · p. 315
Aube vif — bleuet, feuille de combava, fenouil · p. 391
Aube vif — bleuet, tilleul, fenouil · p. 311
Aube vif — camomille matricaire, myrte citronné, vanille · p. 271
Aube vif — citronnelle, feuille de mûrier, poivre noir · p. 251
Aube vif — lavande vraie, origan, anis vert · p. 191
Aube vif — menthe poivrée, mélisse, cumin · p. 351
Aube vif — myrte citronné, origan, noix de muscade · p. 171
Aube vif — pandan, thym citron, badiane chinoise · p. 291
Aube vif — sauge officinale, honeybush, cannelle cassia · p. 411

Index alphabétique — 2/15

Aube vif — shiso vert, camomille romaine, anis vert · p. 211
Aube vif — thé des montagnes grec, citronnelle, poivre long · p. 231
Aube vif — thé des montagnes grec, fleur d'oranger, vanille · p. 331
Aube vif — verveine citronnée, feuille de ronce, anis vert · p. 371
Badiane chinoise · p. 115
Badiane: vérifier l'espèce · p. 472
Baie de genièvre · p. 126
Baie rose · p. 125
Baies chaudes finlandaises · p. 456
Baobab · p. 163
Bardane · p. 138
Basilic doux · p. 52
Bay leaf tea caribéen · p. 432
Bergamote · p. 144
Bissap chaud · p. 430
Bleuet · p. 98

Boire chaud, pas brûlant · p. 479
Boissons végétales · p. 30
Boldo · p. 82
Boldo chilien · p. 459
Bouilloire et casserole · p. 15
Bourrache et alcaloïdes · p. 478
Brise citronné — camomille matricaire, zeste de citron · p. 333
Brise citronné — camomille romaine, ananas séché · p. 313
Brise citronné — citronnelle, baobab · p. 413
Brise citronné — jasmin alimentaire, poire séchée · p. 293
Brise citronné — lotus alimentaire, datte · p. 393
Brise citronné — marjolaine, datte · p. 213
Brise citronné — mauve, raisin sec · p. 173
Brise citronné — muña, bergamote · p. 373
Brise citronné — myrte anisé, raisin sec · p. 273
Brise citronné — ortie, tamarin · p. 233

Index alphabétique — 3/15

Brise citronné — romarin, mangue séchée · p. 193
Brise citronné — shiso vert, cynorrhodon · p. 253
Brise citronné — thym commun, grenade · p. 353
Bruyère · p. 102
Camomille matricaire · p. 87
Camomille romaine · p. 88
Canela mexicaine · p. 460
Canneberge · p. 154
Cannelle cassia · p. 111
Cannelle cassia et coumarine · p. 471
Cannelle de Ceylan · p. 110
Cardamome noire · p. 113
Cardamome verte · p. 112
Carnet torréfié — chicorée grillée, cumin, framboise séchée · p. 400
Carnet torréfié — chicorée grillée, cumin, zeste de pamplemousse · p. 380
Carnet torréfié — chicorée grillée, fenouil, myrtille séchée · p. 320

Carnet torréfié — chicorée grillée, piment de jamaïque, cassis séché · p. 260
Carnet torréfié — noix de coco, badiane chinoise, prune séchée · p. 180
Carnet torréfié — noix de coco, bardane, cassis séché · p. 340
Carnet torréfié — noix de coco, cardamome verte, zeste de citron · p. 200
Carnet torréfié — noix de coco, guimauve, grenade · p. 220
Carnet torréfié — noix de coco, poivre noir, cynorrhodon · p. 280
Carnet torréfié — pissenlit grillé, cannelle de ceylan, framboise séchée · p. 240
Carnet torréfié — pissenlit grillé, galanga, baobab · p. 360
Carnet torréfié — pissenlit grillé, piment de jamaïque, coing · p. 300
Carvi · p. 120
Cassis séché · p. 158
Cedrón sud-américain · p. 458
Cerise séchée · p. 159
Changer l'échelle · p. 44
Chemin fruité — basilic doux, canneberge, clou de girofle · p. 414
Chemin fruité — basilic doux, coing, graines d'aneth · p. 334

Index alphabétique — 4/15

Chemin fruité — basilic doux, poire séchée, fenouil · p. 374
Chemin fruité — basilic doux, zeste de citron, piment de jamaïque · p. 314
Chemin fruité — bruyère, cynorrhodon, poivre long · p. 294
Chemin fruité — camomille matricaire, zeste de citron, galanga · p. 194
Chemin fruité — chrysanthème alimentaire, abricot sec, cardamome noire · p. 274
Chemin fruité — feuille de cassis, myrtille séchée, noix de muscade · p. 254
Chemin fruité — fleur de sureau, tamarin, guimauve · p. 214
Chemin fruité — marjolaine, cassis séché, poivre long · p. 234
Chemin fruité — rooibos, abricot sec, piment de jamaïque · p. 354
Chemin fruité — sauge officinale, mûre séchée, coriandre · p. 174
Chemin fruité — verveine citronnée, coing, baie rose · p. 394
Chicorée grillée · p. 137
Choisir l'eau · p. 12
Chrysanthème alimentaire · p. 97
Chrysanthème chinois · p. 444
Citronnelle · p. 51

Citronnelle des Caraïbes · p. 433
Citronnelle thaïlandaise · p. 442
Clairière torréfié — chicorée grillée, ajowan, grenade · p. 190
Clairière torréfié — chicorée grillée, galanga, prune séchée · p. 350
Clairière torréfié — chicorée grillée, guimauve, canneberge · p. 410
Clairière torréfié — noix de coco, anis vert, raisin sec · p. 230
Clairière torréfié — noix de coco, badiane chinoise, zeste de yuzu · p. 170
Clairière torréfié — noix de coco, baie de genièvre, cassis séché · p. 290
Clairière torréfié — noix de coco, baie rose, hibiscus · p. 330
Clairière torréfié — noix de coco, cumin, mûre séchée · p. 210
Clairière torréfié — noix de coco, graines d'aneth, datte · p. 310
Clairière torréfié — noix de coco, nigelle, bergamote · p. 250
Clairière torréfié — pissenlit grillé, baie de genièvre, zeste de mandarine · p. 390
Clairière torréfié — pissenlit grillé, fenouil, canneberge · p. 370
Clairière torréfié — pissenlit grillé, poivre long, baobab · p. 270
Clou de girofle · p. 114

Index alphabétique — 5/15

Coing · p. 147
Comprendre la minéralité · p. 13
Concasser les épices · p. 23
Concentré puis dilution · p. 28
Construire une roue aromatique · p. 41
Coriandre · p. 118
Corriger une tasse amère · p. 42
Corriger une tasse faible · p. 43
Crépuscule intense — coing, tamarin, cardamome verte · p. 352
Crépuscule intense — cynorrhodon, mangue séchée, poivre noir · p. 292
Crépuscule intense — figue sèche, hibiscus, fenouil · p. 252
Crépuscule intense — figue sèche, poire séchée, poivre long · p. 192
Crépuscule intense — grenade, sumac alimentaire, macis · p. 232
Crépuscule intense — hibiscus, baobab, baie de genièvre · p. 212
Crépuscule intense — hibiscus, pêche séchée, noix de muscade · p. 272
Crépuscule intense — hibiscus, raisin sec, graines d'aneth · p. 412

Crépuscule intense — mûre séchée, hibiscus, macis · p. 172
Crépuscule intense — myrtille séchée, hibiscus, noix de muscade · p. 312
Crépuscule intense — prune séchée, tamarin, piment de jamaïque · p. 332
Crépuscule intense — tamarin, baobab, vanille · p. 372
Crépuscule intense — tamarin, mûre séchée, cardamome noire · p. 392
Cueillette sauvage · p. 483
Cumin · p. 119
Curcuma · p. 108
Curry leaf · p. 85
Cynorrhodon · p. 160
Cynorrhodon scandinave · p. 455
Datte · p. 152
Décocter les racines · p. 22
Déguster méthodiquement · p. 40
Double infusion · p. 26
Eau de coriandre sri-lankaise · p. 439

Index alphabétique — 6/15

Eau sûre · p. 481
Éclat vif — bleuet, origan, ajowan · p. 416
Éclat vif — bruyère, mélisse, nigelle · p. 236
Éclat vif — camomille matricaire, osmanthus, clou de girofle · p. 196
Éclat vif — camomille romaine, fleur de sureau, anis vert · p. 376
Éclat vif — citronnelle, bruyère, cumin · p. 296
Éclat vif — citronnelle, thé des montagnes grec, nigelle · p. 176
Éclat vif — myrte citronné, feuille de combava, cannelle cassia · p. 316
Éclat vif — origan, bruyère, poivre noir · p. 276
Éclat vif — ortie, feuille de combava, cumin · p. 256
Éclat vif — osmanthus, épilobe fermenté — ivan-tchaï, macis · p. 396
Éclat vif — pois papillon, basilic doux, cumin · p. 356
Éclat vif — pois papillon, osmanthus, cardamome noire · p. 216
Éclat vif — rooibos, souci — calendula, macis · p. 336
Enfants · p. 467
Épilobe fermenté — ivan-tchaï · p. 75

Estragon · p. 62
Extraits, poudres et huiles · p. 484
Fenouil · p. 117
Fenugrec · p. 121
Feu doux citronné — basilic doux, cassis séché · p. 323
Feu doux citronné — feuille de citronnier, tamarin · p. 183
Feu doux citronné — feuille de citronnier, zeste de mandarine · p. 383
Feu doux citronné — fleur de sureau, tamarin · p. 203
Feu doux citronné — fleur de sureau, zeste d'orange · p. 403
Feu doux citronné — myrte anisé, cynorrhodon · p. 263
Feu doux citronné — origan, zeste de pamplemousse · p. 343
Feu doux citronné — shiso vert, ananas séché · p. 223
Feu doux citronné — spicebush, canneberge · p. 243
Feu doux citronné — thym citron, zeste de citron · p. 363
Feu doux citronné — tilleul, abricot sec · p. 283
Feu doux citronné — violette odorante, canneberge · p. 303

Index alphabétique — 7/15

Feuille de cassis · p. 69
Feuille de citronnier · p. 66
Feuille de combava · p. 65
Feuille de fraisier · p. 70
Feuille de framboisier · p. 71
Feuille de mûrier · p. 67
Feuille de ronce · p. 68
Figue sèche · p. 151
Filtres et espace · p. 17
Fleur de sureau · p. 94
Fleur d'oranger · p. 90
Forêt vif — camomille romaine, citronnelle, macis · p. 246
Forêt vif — curry leaf, lavande vraie, cannelle cassia · p. 326
Forêt vif — estragon, rose de damas, guimauve · p. 286
Forêt vif — feuille de framboisier, basilic doux, fenouil · p. 406
Forêt vif — feuille de ronce, menthe verte, noix de muscade · p. 366

Forêt vif — fleur d'oranger, marjolaine, piment de jamaïque · p. 206
Forêt vif — muña, shiso vert, graines d'aneth · p. 306
Forêt vif — ortie, feuille de fraisier, cumin · p. 386
Forêt vif — pandan, feuille de cassis, cumin · p. 226
Forêt vif — thym citron, violette odorante, badiane chinoise · p. 266
Forêt vif — tilleul, épilobe fermenté — ivan-tchaï, guimauve · p. 186
Forêt vif — tilleul, romarin, graines d'aneth · p. 346
Framboise séchée · p. 155
Galanga · p. 109
Gingembre · p. 107
Gingembre chaud jamaïcain · p. 431
Gingembre coréen · p. 446
Graines d'aneth · p. 132
Grenade · p. 161
Grossesse et allaitement · p. 466
Guimauve · p. 135

Index alphabétique — 8/15

Herbes de Géorgie · p. 426
Hibiscus · p. 93
Honeybush · p. 79
Honeybush du Cap · p. 435
Horizon intense — abricot sec, grenade, baie de genièvre · p. 342
Horizon intense — abricot sec, pomme séchée, piment de jamaïque · p. 382
Horizon intense — ananas séché, pêche séchée, cumin · p. 402
Horizon intense — cassis séché, zeste de mandarine, baie de genièvre · p. 262
Horizon intense — framboise séchée, abricot sec, guimauve · p. 362
Horizon intense — pêche séchée, canneberge, cumin · p. 222
Horizon intense — pêche séchée, coing, vanille · p. 182
Horizon intense — pêche séchée, zeste de yuzu, anis vert · p. 282
Horizon intense — raisin sec, datte, galanga · p. 202
Horizon intense — tamarin, zeste de mandarine, cardamome verte · p. 302
Horizon intense — zeste de citron, pêche séchée, galanga · p. 322
Horizon intense — zeste de yuzu, mûre séchée, poivre long · p. 242

Houblon · p. 103
Hygiène domestique · p. 37
Identifier avant d'infuser · p. 465
Infuser les feuilles · p. 20
Infuser les fleurs · p. 21
Infusion couverte · p. 25
Infusion dans le lait · p. 29
Infusion de maramia · p. 420
Infusion de sureau britannique · p. 453
Infusions successives · p. 27
Ivan-tchaï russe · p. 448
Jardin citronné — citronnelle, cerise séchée · p. 168
Jardin citronné — estragon, sumac alimentaire · p. 308
Jardin citronné — feuille de framboisier, mûre séchée · p. 348
Jardin citronné — fleur de sureau, cassis séché · p. 388
Jardin citronné — marjolaine, baobab · p. 248

Index alphabétique — 9/15

Jardin citronné — muña, baobab · p. 408
Jardin citronné — muña, pomme séchée · p. 208
Jardin citronné — myrte citronné, myrtille séchée · p. 188
Jardin citronné — myrte citronné, zeste d'orange · p. 328
Jardin citronné — romarin, zeste d'orange · p. 368
Jardin citronné — rose de damas, pomme séchée · p. 288
Jardin citronné — thé des montagnes grec, mangue séchée · p. 228
Jardin citronné — thé des montagnes grec, pêche séchée · p. 268
Jasmin alimentaire · p. 95
Jouer sur l'acidité · p. 32
Kadha domestique · p. 438
Karkadé égyptien · p. 419
Kawakawa · p. 83
Kawakawa māori · p. 463
Kinkeliba · p. 80
Kinkeliba ouest-africain · p. 429

Kräutertee germanophone · p. 452
La pincée de sel · p. 33
Laurier-sauce · p. 61
Lavande vraie · p. 92
Lotus alimentaire · p. 104
Macis · p. 128
Maison fruité — bruyère, zeste de pamplemousse, poivre long · p. 239
Maison fruité — citronnelle, abricot sec, carvi · p. 339
Maison fruité — épilobe fermenté — ivan-tchaï, zeste de citron, bardane · p. 379
Maison fruité — fleur d'oranger, mangue séchée, cannelle de ceylan · p. 319
Maison fruité — honeybush, cassis séché, poivre long · p. 359
Maison fruité — marjolaine, sumac alimentaire, poivre long · p. 299
Maison fruité — mélisse, raisin sec, coriandre · p. 179
Maison fruité — origan, zeste de mandarine, fenouil · p. 219
Maison fruité — ortie, zeste de mandarine, cannelle de ceylan · p. 199
Maison fruité — pandan, mûre séchée, poivre long · p. 279

Index alphabétique — 10/15

Maison fruité — sarriette, coing, fenouil · p. 399
Maison fruité — thym citron, cynorrhodon, anis vert · p. 259
Maîtriser les températures · p. 14
Mangue séchée · p. 165
Marché citronné — épilobe fermenté — ivan-tchaï, abricot sec · p. 178
Marché citronné — feuille de cassis, abricot sec · p. 298
Marché citronné — feuille de cassis, myrtille séchée · p. 258
Marché citronné — feuille de citronnier, bergamote · p. 218
Marché citronné — feuille de combava, baobab · p. 198
Marché citronné — feuille de combava, cerise séchée · p. 318
Marché citronné — feuille de mûrier, hibiscus · p. 338
Marché citronné — menthe poivrée, framboise séchée · p. 358
Marché citronné — myrte anisé, hibiscus · p. 238
Marché citronné — thé des montagnes grec, figue sèche · p. 378
Marché citronné — verveine citronnée, prune séchée · p. 398
Marché citronné — violette odorante, mûre séchée · p. 278

Marjolaine · p. 58
Mauve · p. 100
Médicaments et plantes · p. 468
Mélisse · p. 49
Mélisse belge et européenne · p. 451
Menthe poivrée · p. 48
Menthe verte · p. 47
Miel et nourrissons · p. 480
Millepertuis et interactions · p. 477
Moisissures et stockage · p. 482
Moringa · p. 73
Moringa citronnée · p. 436
Muña · p. 81
Muña andine · p. 457
Mûre séchée · p. 156
Muscade: la pincée, pas la cuillère · p. 473

Index alphabétique — 11/15

Myrte anisé · p. 77
Myrte citronné · p. 76
Myrte citronné australien · p. 462
Myrtille séchée · p. 157
Nigelle · p. 130
Noix de coco · p. 166
Noix de muscade · p. 127
Origan · p. 59
Ortie · p. 72
Ortie irlandaise · p. 454
Osmanthus · p. 96
Osmanthus parfumé · p. 445
Pandan · p. 64
Pêche séchée · p. 148
Peser plutôt que deviner · p. 18
Piment de Jamaïque · p. 124

Pissenlit grillé · p. 136
Plantes à exclure: consoude · p. 474
Plantes à exclure: menthe pouliot · p. 475
Poire séchée · p. 146
Pois papillon · p. 105
Poivre long · p. 123
Poivre noir · p. 122
Pomme séchée · p. 145
Prairie intense — abricot sec, canneberge, piment de jamaïque · p. 307
Prairie intense — abricot sec, zeste de pamplemousse, noix de muscade · p. 367
Prairie intense — ananas séché, abricot sec, ajowan · p. 207
Prairie intense — ananas séché, prune séchée, coriandre · p. 327
Prairie intense — canneberge, cynorrhodon, poivre long · p. 267
Prairie intense — canneberge, figue sèche, badiane chinoise · p. 387
Prairie intense — cassis séché, zeste de pamplemousse, fenouil · p. 347
Prairie intense — cynorrhodon, zeste de pamplemousse, graines d'aneth · p. 227

Index alphabétique — 12/15

Prairie intense — figue sèche, prune séchée, ajowan · p. 407
Prairie intense — mangue séchée, baobab, clou de girofle · p. 287
Prairie intense — pêche séchée, canneberge, badiane chinoise · p. 247
Prairie intense — raisin sec, mûre séchée, cannelle cassia · p. 187
Pré-mouillage · p. 24
Prune séchée · p. 150
Raisin sec · p. 153
Réglisse · p. 134
Réglisse et tension · p. 470
Rivage intense — baobab, mangue séchée, graines d'aneth · p. 297
Rivage intense — canneberge, prune séchée, baie de genièvre · p. 217
Rivage intense — cassis séché, abricot sec, anis vert · p. 357
Rivage intense — cassis séché, baobab, clou de girofle · p. 237
Rivage intense — coing, grenade, nigelle · p. 417
Rivage intense — coing, zeste de pamplemousse, cumin · p. 177
Rivage intense — cynorrhodon, figue sèche, bardane · p. 317

Rivage intense — figue sèche, tamarin, graines d'aneth · p. 257
Rivage intense — grenade, datte, cardamome noire · p. 277
Rivage intense — myrtille séchée, abricot sec, cardamome noire · p. 197
Rivage intense — pêche séchée, bergamote, cannelle de ceylan · p. 377
Rivage intense — zeste de yuzu, cerise séchée, fenouil · p. 397
Rivage intense — zeste d'orange, pêche séchée, noix de muscade · p. 337
Romarin · p. 56
Romarin citronné de Méditerranée · p. 428
Rooibos · p. 78
Rooibos sud-africain · p. 434
Rose de Damas · p. 91
Rosée fruité — bleuet, coing, carvi · p. 364
Rosée fruité — bruyère, cassis séché, nigelle · p. 204
Rosée fruité — feuille de citronnier, zeste de mandarine, graines d'aneth · p. 284
Rosée fruité — feuille de combava, pomme séchée, baie de genièvre · p. 244
Rosée fruité — feuille de fraisier, pomme séchée, vanille · p. 404

Index alphabétique — 13/15

Rosée fruité — feuille de ronce, pêche séchée, guimauve · p. 344
Rosée fruité — lavande vraie, ananas séché, macis · p. 384
Rosée fruité — mauve, sumac alimentaire, piment de jamaïque · p. 184
Rosée fruité — pandan, zeste de yuzu, badiane chinoise · p. 324
Rosée fruité — rooibos, zeste d'orange, graines d'aneth · p. 304
Rosée fruité — rose de damas, sumac alimentaire, carvi · p. 264
Rosée fruité — spicebush, pomme séchée, noix de muscade · p. 224
Safran · p. 106
Sarriette · p. 60
Sauge officinale · p. 57
Sécher les plantes fraîches · p. 35
Service en grande quantité · p. 38
Shiso vert · p. 63
Souci — calendula · p. 99
Spicebush · p. 84
Spicebush appalachien · p. 461

Stocker · p. 36
Sucrer avec précision · p. 31
Sumac alimentaire · p. 133
Taille de coupe · p. 19
Tamarin · p. 162
Tasse vif — feuille de citronnier, bleuet, cannelle de ceylan · p. 401
Tasse vif — feuille de combava, thym commun, poivre long · p. 381
Tasse vif — feuille de mûrier, souci — calendula, baie rose · p. 341
Tasse vif — honeybush, thym commun, fenouil · p. 281
Tasse vif — lavande vraie, origan, clou de girofle · p. 361
Tasse vif — lotus alimentaire, basilic doux, ajowan · p. 241
Tasse vif — lotus alimentaire, souci — calendula, guimauve · p. 221
Tasse vif — myrte anisé, citronnelle, baie de genièvre · p. 181
Tasse vif — origan, chrysanthème alimentaire, poivre long · p. 321
Tasse vif — origan, marjolaine, clou de girofle · p. 261
Tasse vif — rooibos, marjolaine, nigelle · p. 301

Index alphabétique — 14/15

Tasse vif — thé des montagnes grec, feuille de mûrier, bardane · p. 201
Tenir un carnet de recettes · p. 45
Terrasse torréfié — chicorée grillée, carvi, raisin sec · p. 345
Terrasse torréfié — chicorée grillée, graines d'aneth, tamarin · p. 325
Terrasse torréfié — chicorée grillée, poivre noir, grenade · p. 285
Terrasse torréfié — noix de coco, anis vert, pêche séchée · p. 185
Terrasse torréfié — noix de coco, carvi, baobab · p. 225
Terrasse torréfié — noix de coco, clou de girofle, zeste de citron · p. 265
Terrasse torréfié — noix de coco, noix de muscade, raisin sec · p. 365
Terrasse torréfié — pissenlit grillé, bardane, prune séchée · p. 205
Terrasse torréfié — pissenlit grillé, cannelle cassia, sumac alimentaire · p. 385
Terrasse torréfié — pissenlit grillé, cardamome verte, myrtille séchée · p. 405
Terrasse torréfié — pissenlit grillé, fenouil, zeste de pamplemousse · p. 245
Terrasse torréfié — pissenlit grillé, guimauve, cynorrhodon · p. 305
Thé des montagnes albanais · p. 423
Thé des montagnes grec · p. 74

Thé des montagnes grec · p. 422
Théières et matériaux · p. 16
Thermos et maintien au chaud · p. 39
Thym citron · p. 55
Thym commun · p. 54
Thym d'Arménie · p. 425
Tilleul · p. 89
Tilleul français · p. 449
Torréfier à la maison · p. 34
Tulsi · p. 53
Tulsi indien · p. 437
Vanille · p. 129
Verger fruité — bleuet, datte, cumin · p. 349
Verger fruité — curry leaf, datte, baie rose · p. 309
Verger fruité — feuille de combava, baobab, galanga · p. 189
Verger fruité — honeybush, poire séchée, baie rose · p. 409

Index alphabétique — 15/15

Verger fruité — origan, poire séchée, macis · p. 389
Verger fruité — pois papillon, datte, anis vert · p. 329
Verger fruité — pois papillon, grenade, poivre noir · p. 169
Verger fruité — romarin, zeste de mandarine, cardamome verte · p. 269
Verger fruité — rose de damas, myrtille séchée, clou de girofle · p. 229
Verger fruité — sarriette, pomme séchée, carvi · p. 289
Verger fruité — thym commun, canneberge, galanga · p. 249
Verger fruité — verveine citronnée, pêche séchée, piment de jamaïque · p. 209
Verger fruité — violette odorante, cerise séchée, cannelle de ceylan · p. 369
Verveine citronnée · p. 50
Verveine du Maghreb · p. 427

Verveine française · p. 450
Violette odorante · p. 101
Wedang jahe · p. 440
Wedang uwuh · p. 441
Yu ja chaud · p. 447
Zeste de citron · p. 139
Zeste de mandarine · p. 141
Zeste de pamplemousse · p. 142
Zeste de yuzu · p. 143
Zeste d'orange · p. 140