

VOLUME 4 · 500 PAGES

GRANDE ENCYCLOPÉDIE MONDIALE DES INFUSIONS ET BOISSONS CHAUDES

**Recettes pratiques, saisons, occasions, service et
grand index mondial**

Recettes · préparations · traditions · techniques · variantes · service · précautions

Note d'édition

Ce volume appartient à une encyclopédie de quatre tomes, chacun composé de 500 pages. Il transforme les connaissances des trois premiers volumes en répertoire pratique: saisons, moments de la journée, adaptations, grandes quantités, dépannage, sécurité, sources et index général. L'objectif est culinaire, culturel et pratique : comprendre les matières premières, réussir les gestes et respecter les usages sans transformer une boisson en promesse médicale.

Tradition et création

Les préparations attestées sont signalées comme traditionnelles. Les associations nouvelles portent la mention « création contemporaine » ou « inspiration régionale ». Cette distinction évite de présenter une invention comme un patrimoine local.

Mesures

Une cuillère à café rase correspond ici à environ 2 à 3 g pour une feuille ou une fleur sèche, davantage pour une poudre dense. Les recettes indiquent aussi les grammes quand la précision est importante.

Échelle

Sauf indication contraire, une tasse correspond à 250 ml. Les boissons très concentrées, comme l'espresso ou certains cafés à la cezve, utilisent leurs volumes propres.

Sécurité, limites et bon sens

Les plantes alimentaires peuvent provoquer des allergies, interagir avec des médicaments ou être déconseillées pendant la grossesse, l'allaitement, l'enfance ou certaines maladies. Une consommation occasionnelle et culinaire n'est pas équivalente à un extrait concentré. En cas de traitement, de maladie chronique ou de doute sur l'identification d'une plante, demander un avis professionnel.

Température de service

Laisser refroidir une boisson brûlante. Le livre recommande généralement un service agréable plutôt qu'une consommation au-dessus de 65 °C.

Eau et hygiène

Employer de l'eau potable, du matériel propre, des matières premières correctement séchées et des contenants non réactifs.

Caféine

La teneur varie énormément selon l'espèce, la dose, la mouture, la durée et le volume. Les repères généraux sont rassemblés dans le volume 4.

Miel

Ne jamais donner de miel à un enfant de moins de 12 mois.

Comment lire une fiche

Chaque fiche suit la même logique afin que l'on puisse comparer rapidement deux boissons : identité, origine ou inspiration, paramètres, ingrédients, méthode, profil sensoriel, variantes, service et prudence.

Température

Elle décrit la température de l'eau au moment de l'infusion, non celle à laquelle il faut avaler la boisson.

Durée

Une durée courte privilégie souvent la finesse; une durée longue extrait davantage d'amertume, de tanins ou de matières épaississantes.

Dosage

Commencer au bas de la fourchette, goûter, puis ajuster. Une plante plus vieille, plus fine ou plus poudreuse peut extraire plus vite.

Variantes

Elles restent cohérentes avec le profil de la recette. Les substitutions très éloignées sont évitées pour préserver l'équilibre.

Légende des mentions

Les cartouches colorés placés en haut des pages permettent de distinguer la nature du contenu.

TRADITION

Boisson, méthode ou usage culturel documenté, présenté avec une formulation prudente lorsque plusieurs versions coexistent.

CRÉATION

Recette originale construite à partir d'ingrédients culinaires connus.

TECHNIQUE

Geste, paramètre, matériel ou principe applicable à de nombreuses boissons.

PRUDENCE

Page consacrée aux limites d'usage, aux confusions botaniques, aux interactions possibles ou à la sécurité du service.

Sommaire du volume 4 — 1/5

CENT RECETTES AU FIL DES SAISONS	11
Cent recettes au fil des saisons	
Printemps 01 — thé blanc, framboise et rose	
Printemps 02 — thé blanc, fraise et basilic	
Printemps 03 — thé blanc, myrtille et citron	
Printemps 04 — thé blanc, coing et safran	
Printemps 05 — thé blanc, fenouil et mandarine	
Printemps 06 — thé vert sencha, framboise et rose	
Printemps 07 — thé vert sencha, fraise et basilic	
Printemps 08 — thé vert sencha, myrtille et citron	
Printemps 09 — thé vert sencha, coing et safran	
Printemps 10 — thé vert sencha, fenouil et mandarine	
Printemps 11 — verveine citronnée, framboise et rose	
Printemps 12 — verveine citronnée, fraise et basilic	
Printemps 13 — verveine citronnée, myrtille et citron	
Printemps 14 — verveine citronnée, coing et safran	
Printemps 15 — verveine citronnée, fenouil et mandarine	
Printemps 16 — honeybush, framboise et rose	
Printemps 17 — honeybush, fraise et basilic	
CENT BOISSONS POUR LES MOMENTS DE LA JOURNÉE ET L'HOSPITALITÉ	112
Cent boissons pour les moments de la journée et l'hospitalité	
Petit-déjeuner 01 — café filtre et orange et vanille	
Petit-déjeuner 02 — thé noir Assam et pomme et cannelle	
Petit-déjeuner 03 — hōjicha et framboise et rose	
Petit-déjeuner 04 — chicorée grillée et cassis et menthe	
Petit-déjeuner 05 — rooibos rouge et coco et pandan	
Petit-déjeuner 06 — café filtre et abricot et anis	

Sommaire du volume 4 — 2/5

Petit-déjeuner 07 — thé noir Assam et cacao et vanille	
Petit-déjeuner 08 — hōjicha et fenouil et mandarine	
Petit-déjeuner 09 — chicorée grillée et lavande et poire	
Petit-déjeuner 10 — rooibos rouge et caroube et cannelle	
Brunch 01 — oolong floral et framboise et rose	
Brunch 02 — café décaféiné filtre et cassis et menthe	
Brunch 03 — cacao non sucré et coco et pandan	
Brunch 04 — jus de pomme chaud et abricot et anis	
Brunch 05 — thé blanc et cacao et vanille	
Brunch 06 — oolong floral et fenouil et mandarine	
Brunch 07 — café décaféiné filtre et lavande et poire	
CENT ADAPTATIONS SELON LES PRÉFÉRENCES ET CONTRAINTES ALIMENTAIRES	
..... 213	
Cent adaptations selon les préférences et contraintes alimentaires	
Sans caféine 01 — rooibos rouge, citron et gingembre	
Sans caféine 02 — honeybush, fraise et basilic	
Sans caféine 03 — verveine citronnée, coing et safran	
Sans caféine 04 — pomme séchée, myrtille et citron	
Sans caféine 05 — sarrasin grillé, fenouil et mandarine	
Sans caféine 06 — rooibos rouge, orange et vanille	
Sans caféine 07 — honeybush, cassis et menthe	
Sans caféine 08 — verveine citronnée, coco et pandan	
Sans caféine 09 — pomme séchée, gingembre et curcuma	
Sans caféine 10 — sarrasin grillé, lavande et poire	
Faible caféine 01 — hōjicha, fraise et basilic	
Faible caféine 02 — café décaféiné filtre, coing et safran	
Faible caféine 03 — thé blanc, myrtille et citron	
Faible caféine 04 — oolong floral, fenouil et mandarine	

Sommaire du volume 4 — 3/5

Faible caféine 05 — thé vert sencha, orange et vanille	
Faible caféine 06 — hōjicha, cassis et menthe	
Faible caféine 07 — café décaféiné filtre, coco et pandan	
SERVICE PROFESSIONNEL ET PRÉPARATIONS EN GRANDE QUANTITÉ	314
Service professionnel et préparations en grande quantité	
Rooibos orange-vanille — service de 10 tasses	
Verveine citron-gingembre — service de 10 tasses	
Hibiscus framboise — service de 10 tasses	
Thé noir chai léger — service de 10 tasses	
Hōjicha poire — service de 10 tasses	
Café filtre de réception — service de 10 tasses	
Café décaféiné épicé — service de 10 tasses	
Chocolat chaud peu sucré — service de 10 tasses	
Caroube cannelle — service de 10 tasses	
Orge grillée pomme — service de 10 tasses	
Sarrasin grillé mandarine — service de 10 tasses	
Jus de pomme épicé — service de 10 tasses	
Pomme-poire en décoction — service de 10 tasses	
Maté agrumes — service de 10 tasses	
Oolong floral — service de 10 tasses	
Café filtre de réception — service de 25 tasses	
Café décaféiné épicé — service de 25 tasses	
DÉPANNAGE, DÉGUSTATION ET CORRECTION DES DÉFAUTS	375
Dépannage, dégustation et correction des défauts	
Infusion trop amère	
Infusion trop faible	
Astringence asséchante	

Sommaire du volume 4 — 4/5

Saveur plate	
Épices qui dominent	
Acidité trop vive	
Boisson trop sucrée	
Boisson trop épaisse	
Boisson trop liquide	
Sédiment désagréable	
Arôme de carton	
Goût métallique	
Goût de savon	
Goût brûlé	
Parfum absent dans un thermos	
Couleur terne	
Mousse qui retombe	
SÉCURITÉ, LIMITES ET CONSOMMATION RESPONSABLE	416
Sécurité, limites et consommation responsable	
Additionner toutes les sources de caféine	
Grossesse et allaitement	
Enfants et adolescents	
Ne pas boire brûlant	
Miel avant douze mois	
Allergènes et contacts croisés	
Plantes et médicaments	
Régλισse et glycyrrhizine	
Pamplemousse	
Millepertuis	
Camomille et famille des Astéracées	

Sommaire du volume 4 — 5/5

Fenugrec	
Passiflore et sédation	
Thé vert et extraits concentrés	
Alcool dans une boisson chaude	
Gluten dans céréales et malt	
Lait et boissons végétales	
SOURCES, GLOSSAIRE ET MÉTHODE ÉDITORIALE	446
Sources, glossaire et méthode éditoriale	
Sources scientifiques et sanitaires principales	
Plantes, interactions et sécurité	
Patrimoines et traditions culturelles	
Standards, méthode et mise à jour	
Glossaire 1 — Méthodes d'extraction	
Glossaire 2 — Transformation du thé	
Glossaire 3 — Dégustation	
Glossaire 4 — Café	
Glossaire 5 — Cacao, lait et texture	
Glossaire 6 — Service	
Glossaire 7 — Mesures	
Glossaire 8 — Sécurité	
Glossaire 9 — Botanique et origine	
Glossaire 10 — Statut des recettes	
GRAND INDEX ALPHABÉTIQUE DES QUATRE VOLUMES	461
Grand index alphabétique des quatre volumes	

OUVERTURE DE PARTIE

Cent recettes au fil des saisons

Vingt-cinq recettes pour le printemps, vingt-cinq pour les soirées d'été, vingt-cinq pour l'automne et vingt-cinq pour l'hiver. Toutes les associations nouvelles sont identifiées comme créations contemporaines.

SAISON

Printemps 01 — thé blanc, framboise et rose

*thé blanc · framboise et rose · création contemporaine***BASE**
thé blanc
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
3 à 5 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 02 — thé blanc, fraise et basilic

*thé blanc · fraise et basilic · création contemporaine***BASE**
thé blanc
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
3 à 5 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 03 — thé blanc, myrtille et citron

thé blanc • myrtille et citron • création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 04 — thé blanc, coing et safran

*thé blanc · coing et safran · création contemporaine***BASE**
thé blanc
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
3 à 5 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 05 — thé blanc, fenouil et mandarine

*thé blanc • fenouil et mandarine • création contemporaine***BASE**
thé blanc
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
3 à 5 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 06 — thé vert sencha, framboise et rose

thé vert sencha · framboise et rose · création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 07 — thé vert sencha, fraise et basilic

*thé vert sencha · fraise et basilic · création contemporaine***BASE**
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
75 à 80 °C**DURÉE**
1 min 30 à 2 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 08 — thé vert sencha, myrtille et citron

*thé vert sencha • myrtille et citron • création contemporaine***BASE**
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
75 à 80 °C**DURÉE**
1 min 30 à 2 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 09 — thé vert sencha, coing et safran

thé vert sencha · coing et safran · création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 10 — thé vert sencha, fenouil et mandarine

thé vert sencha • fenouil et mandarine • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 11 — verveine citronnée, framboise et rose

verveine citronnée · framboise et rose · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 12 — verveine citronnée, fraise et basilic

verveine citronnée · fraise et basilic · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 13 — verveine citronnée, myrtille et citron

verveine citronnée · myrtille et citron · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 14 — verveine citronnée, coing et safran

verveine citronnée · coing et safran · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
verveine citronnée	250 ml d'eau	95 °C	5 à 7 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
sans caféine	1 tasse		

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 15 — verveine citronnée, fenouil et mandarine

verveine citronnée · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 16 — honeybush, framboise et rose

*honeybush · framboise et rose · création contemporaine***BASE**
honeybush
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 17 — honeybush, fraise et basilic

*honeybush · fraise et basilic · création contemporaine***BASE**
honeybush
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 18 — honeybush, myrtille et citron

*honeybush · myrtille et citron · création contemporaine***BASE**
honeybush
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 19 — honeybush, coing et safran

honeybush · coing et safran · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 20 — honeybush, fenouil et mandarine

*honeybush · fenouil et mandarine · création contemporaine***BASE**
honeybush
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 21 — infusion de zestes d'agrumes, framboise et rose

infusion de zestes d'agrumes · framboise et rose · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 22 — infusion de zestes d'agrumes, fraise et basilic

infusion de zestes d'agrumes · fraise et basilic · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 23 — infusion de zestes d'agrumes, myrtille et citron

infusion de zestes d'agrumes • myrtille et citron • création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 24 — infusion de zestes d'agrumes, coing et safran

infusion de zestes d'agrumes · coing et safran · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Printemps 25 — infusion de zestes d'agrumes, fenouil et mandarine

infusion de zestes d'agrumes · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse de printemps privilégie la fraîcheur, les fleurs, les jeunes notes végétales et une extraction plutôt légère. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 01 — hibiscus, citron et gingembre

hibiscus • citron et gingembre • création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 02 — hibiscus, cassis et menthe

hibiscus • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 03 — hibiscus, abricot et anis

hibiscus · abricot et anis · création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 04 — hibiscus, fenouil et mandarine

hibiscus • fenouil et mandarine • création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 05 — hibiscus, romarin et pamplemousse

hibiscus · romarin et pamplemousse · création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- une très petite pointe de romarin
- 1 bande de zeste de pamplemousse non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, une très petite pointe de romarin et 1 bande de zeste de pamplemousse non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent résineux, amer et frais. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable. Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 06 — menthe verte, citron et gingembre

menthe verte · citron et gingembre · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 07 — menthe verte, cassis et menthe

menthe verte · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 08 — menthe verte, abricot et anis

menthe verte · abricot et anis · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 09 — menthe verte, fenouil et mandarine

menthe verte · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 10 — menthe verte, romarin et pamplemousse

menthe verte · romarin et pamplemousse · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- une très petite pointe de romarin
- 1 bande de zeste de pamplemousse non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, une très petite pointe de romarin et 1 bande de zeste de pamplemousse non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent résineux, amer et frais. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable. Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 11 — rooibos rouge, citron et gingembre

rooibos rouge · citron et gingembre · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 12 — rooibos rouge, cassis et menthe

rooibos rouge · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 13 — rooibos rouge, abricot et anis

rooibos rouge · abricot et anis · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 14 — rooibos rouge, fenouil et mandarine

rooibos rouge · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 15 — rooibos rouge, romarin et pamplemousse

rooibos rouge · romarin et pamplemousse · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- une très petite pointe de romarin
- 1 bande de zeste de pamplemousse non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, une très petite pointe de romarin et 1 bande de zeste de pamplemousse non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent résineux, amer et frais. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable. Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 16 — thé blanc, citron et gingembre

thé blanc • citron et gingembre • création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 17 — thé blanc, cassis et menthe

thé blanc • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 18 — thé blanc, abricot et anis

thé blanc · abricot et anis · création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 19 — thé blanc, fenouil et mandarine

thé blanc · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 20 — thé blanc, romarin et pamplemousse

thé blanc · romarin et pamplemousse · création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- une très petite pointe de romarin
- 1 bande de zeste de pamplemousse non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, une très petite pointe de romarin et 1 bande de zeste de pamplemousse non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent résineux, amer et frais. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable. Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 21 — jus de pomme chaud, citron et gingembre

jus de pomme chaud · citron et gingembre · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 22 — jus de pomme chaud, cassis et menthe

jus de pomme chaud • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 23 — jus de pomme chaud, abricot et anis

jus de pomme chaud · abricot et anis · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 24 — jus de pomme chaud, fenouil et mandarine

jus de pomme chaud · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Été — soirées chaudes 25 — jus de pomme chaud, romarin et pamplemousse

jus de pomme chaud · romarin et pamplemousse · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Même servie chaude, une boisson d'été peut rester vive, peu sucrée et légère; on réduit la concentration et on laisse refroidir avant de boire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- une très petite pointe de romarin
- 1 bande de zeste de pamplemousse non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec une très petite pointe de romarin et 1 bande de zeste de pamplemousse non traité.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent résineux, amer et frais. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable. Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 01 — pomme séchée, pomme et cannelle

pomme séchée • pomme et cannelle • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 02 — pomme séchée, poire et cardamome

pomme séchée • poire et cardamome • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de poire séchée
- 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 10 g de poire séchée et 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent miellé, citronné et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 03 — pomme séchée, coing et safran

pomme séchée • coing et safran • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 04 — pomme séchée, abricot et anis

pomme séchée · abricot et anis · création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 05 — pomme séchée, caroube et cannelle

pomme séchée • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 06 — poire séchée, pomme et cannelle

poire séchée · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 07 — poire séchée, poire et cardamome

poire séchée · poire et cardamome · création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de poire séchée
- 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 10 g de poire séchée et 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent miellé, citronné et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 08 — poire séchée, coing et safran

poire séchée • coing et safran • création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 09 — poire séchée, abricot et anis

poire séchée · abricot et anis · création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 10 — poire séchée, caroube et cannelle

poire séchée • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 11 — hōjicha, pomme et cannelle

*hōjicha · pomme et cannelle · création contemporaine***BASE**
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
90 à 95 °C**DURÉE**
2 à 3 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 12 — hōjicha, poire et cardamome

hōjicha · poire et cardamome · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 10 g de poire séchée
- 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 10 g de poire séchée et 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent miellé, citronné et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 13 — hōjicha, coing et safran

*hōjicha · coing et safran · création contemporaine***BASE**
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
90 à 95 °C**DURÉE**
2 à 3 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 14 — hōjicha, abricot et anis

hōjicha · abricot et anis · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 15 — hōjicha, caroube et cannelle

hōjicha · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 16 — sarrasin grillé, pomme et cannelle

*sarrasin grillé · pomme et cannelle · création contemporaine***BASE**
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 17 — sarrasin grillé, poire et cardamome

sarrasin grillé · poire et cardamome · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 10 g de poire séchée
- 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 10 g de poire séchée et 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent miellé, citronné et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 18 — sarrasin grillé, coing et safran

*sarrasin grillé · coing et safran · création contemporaine***BASE**
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 19 — sarrasin grillé, abricot et anis

sarrasin grillé · abricot et anis · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 20 — sarrasin grillé, caroube et cannelle

sarrasin grillé · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 21 — chicorée grillée, pomme et cannelle

chicorée grillée · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 22 — chicorée grillée, poire et cardamome

chicorée grillée · poire et cardamome · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g de poire séchée
- 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 10 g de poire séchée et 2 capsules de cardamome légèrement ouvertes dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent miellé, citronné et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 23 — chicorée grillée, coing et safran

chicorée grillée • coing et safran • création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 24 — chicorée grillée, abricot et anis

chicorée grillée · abricot et anis · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Automne 25 — chicorée grillée, caroube et cannelle

chicorée grillée • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'automne met en avant fruits du verger, céréales grillées, épices modérées et textures enveloppantes. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 01 — thé noir Assam, orange et vanille

thé noir Assam • orange et vanille • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 02 — thé noir Assam, datte et sésame

*thé noir Assam • datte et sésame • création contemporaine***BASE**
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 1 petite datte hachée
- 1/2 c. à café de sésame grillé
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 1 petite datte hachée et 1/2 c. à café de sésame grillé dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent caramélisé, grillé et rond. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 03 — thé noir Assam, gingembre et curcuma

thé noir Assam · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 04 — thé noir Assam, muscade et vanille

thé noir Assam • muscade et vanille • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de muscade
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, une très petite pincée de muscade et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chaud, crémeux et boisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 05 — thé noir Assam, cacao et vanille

thé noir Assam • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 06 — cacao non sucré, orange et vanille

cacao non sucré • orange et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 07 — cacao non sucré, datte et sésame

cacao non sucré · datte et sésame · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 petite datte hachée
- 1/2 c. à café de sésame grillé
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 petite datte hachée et 1/2 c. à café de sésame grillé; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent caramélisé, grillé et rond. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 08 — cacao non sucré, gingembre et curcuma

cacao non sucré · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 09 — cacao non sucré, muscade et vanille

cacao non sucré • muscade et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- une très petite pincée de muscade
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter une très petite pincée de muscade et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent chaud, crémeux et boisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 10 — cacao non sucré, cacao et vanille

cacao non sucré • cacao et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 11 — caroube, orange et vanille

caroube • orange et vanille • création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 12 — caroube, datte et sésame

caroube • datte et sésame • création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 petite datte hachée
- 1/2 c. à café de sésame grillé
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 petite datte hachée et 1/2 c. à café de sésame grillé; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent caramélisé, grillé et rond. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 13 — caroube, gingembre et curcuma

caroube · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 14 — caroube, muscade et vanille

caroube • muscade et vanille • création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- une très petite pincée de muscade
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter une très petite pincée de muscade et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent chaud, crémeux et boisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 15 — caroube, cacao et vanille

caroube • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 16 — lait épicé, orange et vanille

*lait épicé • orange et vanille • création contemporaine***BASE**
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts**EAU OU LIQUIDE**
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 2 bandes de zeste d'orange non traité puis 1 cm de gousse de vanille.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 17 — lait épicé, datte et sésame

lait épicé • datte et sésame • création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 petite datte hachée
- 1/2 c. à café de sésame grillé
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 1 petite datte hachée puis 1/2 c. à café de sésame grillé.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent caramélisé, grillé et rond. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 18 — lait épicé, gingembre et curcuma

lait épicé · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 3 lamelles de gingembre puis 1 fine lamelle de curcuma.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 19 — lait épicé, muscade et vanille

*lait épicé • muscade et vanille • création contemporaine***BASE**
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts**EAU OU LIQUIDE**
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- une très petite pincée de muscade
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter une très petite pincée de muscade puis 1 cm de gousse de vanille.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent chaud, crèmeux et boisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 20 — lait épicé, cacao et vanille

lait épicé • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 1 c. à café d'écorces de cacao puis 1 cm de gousse de vanille.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crèmeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 21 — café décaféiné filtre, orange et vanille

café décaféiné filtre • orange et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre	250 ml d'eau	92 à 96 °C	3 à 4 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
très faible caféine	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 22 — café décaféiné filtre, datte et sésame

café décaféiné filtre • datte et sésame • création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1 petite datte hachée
- 1/2 c. à café de sésame grillé
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 petite datte hachée et 1/2 c. à café de sésame grillé dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent caramélisé, grillé et rond. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 23 — café décaféiné filtre, gingembre et curcuma

café décaféiné filtre • gingembre et curcuma • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre CAFÉINE très faible caféine	250 ml d'eau RENDEMENT 1 tasse	92 à 96 °C	3 à 4 min

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moudre le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 24 — café décaféiné filtre, muscade et vanille

café décaféiné filtre • muscade et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre	250 ml d'eau	92 à 96 °C	3 à 4 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
très faible caféine	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de muscade
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément une très petite pincée de muscade et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent chaud, crémeux et boisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

SAISON

Hiver 25 — café décaféiné filtre, cacao et vanille

café décaféiné filtre • cacao et vanille • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre	250 ml d'eau	92 à 96 °C	3 à 4 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
très faible caféine	1 tasse		

Repères

Une tasse d'hiver recherche chaleur aromatique, corps et longueur, sans devenir excessivement sucrée ni brûlante. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OUVERTURE DE PARTIE

Cent boissons pour les moments de la journée et l'hospitalité

Petit-déjeuner, brunch, pause, travail, fin de repas, accueil, dessert, lecture, thermos et fête sans alcool: dix recettes pour chacun de ces dix contextes.

OCCASION

Petit-déjeuner 01 — café filtre et orange et vanille

café filtre • orange et vanille • création contemporaine

BASE
café filtre
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café moulu
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, aromatique et équilibré, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; la teneur dépend du café, de la dose, de l'extraction et du volume. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 02 — thé noir Assam et pomme et cannelle

thé noir Assam · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 03 — hōjicha et framboise et rose

hōjicha · framboise et rose · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 04 — chicorée grillée et cassis et menthe

chicorée grillée · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 05 — rooibos rouge et coco et pandan

*rooibos rouge · coco et pandan · création contemporaine***BASE**
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 06 — café filtre et abricot et anis

café filtre · abricot et anis · création contemporaine

BASE
café filtre
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café moulu
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, aromatique et équilibré, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; la teneur dépend du café, de la dose, de l'extraction et du volume. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 07 — thé noir Assam et cacao et vanille

thé noir Assam · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 08 — hōjicha et fenouil et mandarine

hōjicha · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 09 — chicorée grillée et lavande et poire

chicorée grillée · lavande et poire · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Petit-déjeuner 10 — rooibos rouge et caroube et cannelle

rooibos rouge · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Pour commencer la journée, la portion, la caféine et le sucre restent visibles et choisis plutôt que subis. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 01 — oolong floral et framboise et rose

oolong floral · framboise et rose · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 02 — café décaféiné filtre et cassis et menthe

café décaféiné filtre • cassis et menthe • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre CAFÉINE très faible caféine	250 ml d'eau RENDEMENT 1 tasse	92 à 96 °C	3 à 4 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 03 — cacao non sucré et coco et pandan

cacao non sucré · coco et pandan · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 04 — jus de pomme chaud et abricot et anis

jus de pomme chaud · abricot et anis · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
jus de pomme chaud	220 ml de jus de pomme e...	frémissement	6 à 8 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
sans caféine	1 tasse		

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 05 — thé blanc et cacao et vanille

thé blanc • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 06 — oolong floral et fenouil et mandarine

oolong floral · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 07 — café décaféiné filtre et lavande et poire

café décaféiné filtre · lavande et poire · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 08 — cacao non sucré et caroube et cannelle

cacao non sucré · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
cacao non sucré
CAFÉINE
stimulants présents

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 09 — jus de pomme chaud et orange et vanille

jus de pomme chaud • orange et vanille • création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Brunch 10 — thé blanc et pomme et cannelle

*thé blanc • pomme et cannelle • création contemporaine***BASE**
thé blanc
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
80 à 85 °C**DURÉE**
3 à 5 min

Repères

Une boisson de brunch doit accompagner des plats variés sans écraser le salé ni ajouter une douceur inutile. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 01 — thé vert sencha et coco et pandan

thé vert sencha • coco et pandan • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 02 — honeybush et abricot et anis

honeybush · abricot et anis · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 03 — sarrasin grillé et cacao et vanille

sarrasin grillé · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 04 — oolong floral et fenouil et mandarine

oolong floral · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 05 — verveine citronnée et lavande et poire

verveine citronnée · lavande et poire · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 06 — thé vert sencha et caroube et cannelle

thé vert sencha • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 07 — honeybush et orange et vanille

honeybush · orange et vanille · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 08 — sarrasin grillé et pomme et cannelle

sarrasin grillé · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 09 — oolong floral et framboise et rose

oolong floral · framboise et rose · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Pause de l'après-midi 10 — verveine citronnée et cassis et menthe

verveine citronnée · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La pause de l'après-midi privilégie une tasse aromatique, facile à servir et adaptée à l'heure ainsi qu'à la sensibilité à la caféine. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 01 — café filtre et cacao et vanille

*café filtre • cacao et vanille • création contemporaine***BASE**
café filtre
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
92 à 96 °C**DURÉE**
3 à 4 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café moulu
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, aromatique et équilibré, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; la teneur dépend du café, de la dose, de l'extraction et du volume. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 02 — yerba maté et fenouil et mandarine

yerba maté · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
yerba maté
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 4 g de yerba maté
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 4 g de yerba maté, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 4 à 6 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, amer et fumé selon le produit, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; ne pas consommer brûlant et adapter la dose à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 03 — thé vert sencha et lavande et poire

thé vert sencha • lavande et poire • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 04 — café décaféiné filtre et caroube et cannelle

café décaféiné filtre • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 05 — rooibos rouge et orange et vanille

rooibos rouge · orange et vanille · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 06 — café filtre et pomme et cannelle

café filtre • pomme et cannelle • création contemporaine

BASE
café filtre
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café moulu
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, aromatique et équilibré, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; la teneur dépend du café, de la dose, de l'extraction et du volume. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 07 — yerba maté et framboise et rose

yerba maté · framboise et rose · création contemporaine

BASE
yerba maté
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 4 g de yerba maté
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 4 g de yerba maté, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 4 à 6 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, amer et fumé selon le produit, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; ne pas consommer brûlant et adapter la dose à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 08 — thé vert sencha et cassis et menthe

thé vert sencha • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 09 — café décaféiné filtre et coco et pandan

café décaféiné filtre · coco et pandan · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Travail et étude 10 — rooibos rouge et abricot et anis

*rooibos rouge · abricot et anis · création contemporaine***BASE**
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

Cette recette accompagne une activité attentive sans promettre de performance: hydratation, sommeil et pauses restent essentiels. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 01 — menthe verte et lavande et poire

menthe verte · lavande et poire · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 02 — chicorée grillée et caroube et cannelle

chicorée grillée · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 03 — infusion de zestes d'agrumes et orange et vanille

infusion de zestes d'agrumes · orange et vanille · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 04 — orge grillée et pomme et cannelle

orge grillée · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
orge grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
7 à 10 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g d'orge grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g d'orge grillée, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 7 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, céréale et noisette, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient du gluten; éviter en cas de maladie cœliaque ou d'éviction stricte du gluten. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 05 — café décaféiné filtre et framboise et rose

café décaféiné filtre · framboise et rose · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 06 — menthe verte et cassis et menthe

menthe verte · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
menthe verte
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de menthe verte, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

frais, végétal et net, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La menthe peut accentuer le reflux chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 07 — chicorée grillée et coco et pandan

chicorée grillée · coco et pandan · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 08 — infusion de zestes d'agrumes et abricot et anis

infusion de zestes d'agrumes · abricot et anis · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 09 — orge grillée et cacao et vanille

orge grillée · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
orge grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
7 à 10 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g d'orge grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g d'orge grillée, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 7 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, céréale et noisette, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient du gluten; éviter en cas de maladie cœliaque ou d'éviction stricte du gluten. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Après le repas 10 — café décaféiné filtre et fenouil et mandarine

café décaféiné filtre · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une tasse après le repas recherche surtout un accord gustatif et une fin de service agréable, sans prétention thérapeutique. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 01 — oolong floral et orange et vanille

oolong floral • orange et vanille • création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 02 — thé noir Assam et pomme et cannelle

thé noir Assam • pomme et cannelle • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 03 — rooibos rouge et framboise et rose

rooibos rouge · framboise et rose · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 04 — jus de pomme chaud et cassis et menthe

jus de pomme chaud · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 05 — cacao non sucré et coco et pandan

cacao non sucré · coco et pandan · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré	250 ml de lait ou boisso...	80 à 85 °C	4 à 6 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
stimulants présents	1 tasse		

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 06 — oolong floral et abricot et anis

oolong floral · abricot et anis · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 07 — thé noir Assam et cacao et vanille

thé noir Assam • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 08 — rooibos rouge et fenouil et mandarine

rooibos rouge · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 09 — jus de pomme chaud et lavande et poire

jus de pomme chaud · lavande et poire · création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Accueil des invités 10 — cacao non sucré et caroube et cannelle

cacao non sucré · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré CAFÉINE stimulants présents	250 ml de lait ou boisso... RENDEMENT 1 tasse	80 à 85 °C	4 à 6 min

Repères

Pour recevoir, préparer une option caféinée et une option sans caféine, annoncer les allergènes et laisser le sucre à part. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 01 — cacao non sucré et framboise et rose

cacao non sucré · framboise et rose · création contemporaine

BASE
cacao non sucré
CAFÉINE
stimulants présents

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 02 — caroube et cassis et menthe

caroube • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 03 — lait épicé et coco et pandan

lait épicé · coco et pandan · création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Suçant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 1 c. à café de noix de coco râpée puis 5 cm de feuille de pandan alimentaire.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent crèmeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le suçant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 04 — café décaféiné filtre et abricot et anis

café décaféiné filtre · abricot et anis · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 05 — chicorée grillée et cacao et vanille

chicorée grillée · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 06 — cacao non sucré et fenouil et mandarine

cacao non sucré · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré CAFÉINE stimulants présents	250 ml de lait ou boisso... RENDEMENT 1 tasse	80 à 85 °C	4 à 6 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 07 — caroube et lavande et poire

caroube · lavande et poire · création contemporaine

BASE
caroube
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de poudre de caroube
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

cacao doux, caramel et fruit sec, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier le lait ou la boisson végétale ainsi que les allergènes déclarés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 08 — lait épicé et caroube et cannelle

lait épicé • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 1 c. à café de caroube puis 1 petit morceau de cannelle.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 09 — café décaféiné filtre et orange et vanille

café décaféiné filtre • orange et vanille • création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moudre le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Dessert en tasse 10 — chicorée grillée et pomme et cannelle

chicorée grillée · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Le dessert en tasse repose sur le parfum et la texture; une petite portion suffit lorsque la boisson est riche. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 01 — camomille matricaire et coco et pandan

*camomille matricaire · coco et pandan · création contemporaine***BASE**
camomille matricaire
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
5 à 7 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de camomille matricaire
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de camomille matricaire, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

pomme, miel et foin doux, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées ou avec certains traitements anticoagulants. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 02 — verveine citronnée et abricot et anis

verveine citronnée · abricot et anis · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 03 — honeybush et cacao et vanille

honeybush · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 04 — rooibos rouge et fenouil et mandarine

rooibos rouge · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 05 — poire séchée et lavande et poire

poire séchée · lavande et poire · création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 06 — camomille matricaire et caroube et cannelle

camomille matricaire · caroube et cannelle · création contemporaine

BASE
camomille matricaire
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de camomille matricaire
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de camomille matricaire, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

pomme, miel et foin doux, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées ou avec certains traitements anticoagulants. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 07 — verveine citronnée et orange et vanille

verveine citronnée · orange et vanille · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 08 — honeybush et pomme et cannelle

honeybush · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 09 — rooibos rouge et framboise et rose

rooibos rouge · framboise et rose · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Lecture et détente 10 — poire séchée et cassis et menthe

poire séchée · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
poire séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Cette tasse accompagne un moment calme par son rituel et son goût, sans revendiquer d'effet médical ou sédatif. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de poire séchée
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de poire séchée, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et doux, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Vérifier les éventuels sulfites et conserver les fruits secs au sec. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 01 — hōjicha et cacao et vanille

hōjicha · cacao et vanille · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 02 — orge grillée et fenouil et mandarine

orge grillée · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
orge grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
7 à 10 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g d'orge grillée
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g d'orge grillée, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 7 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, céréale et noisette, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient du gluten; éviter en cas de maladie cœliaque ou d'éviction stricte du gluten. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 03 — rooibos rouge et lavande et poire

rooibos rouge · lavande et poire · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 04 — pomme séchée et caroube et cannelle

pomme séchée • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 05 — café décaféiné filtre et orange et vanille

café décaféiné filtre • orange et vanille • création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moudre le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 06 — hōjicha et pomme et cannelle

hōjicha · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 07 — orge grillée et framboise et rose

orge grillée • framboise et rose • création contemporaine

BASE
orge grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
7 à 10 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g d'orge grillée
- 250 ml d'eau
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g d'orge grillée, 8 g de framboise séchée et 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 7 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, céréale et noisette, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient du gluten; éviter en cas de maladie cœliaque ou d'éviction stricte du gluten. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 08 — rooibos rouge et cassis et menthe

rooibos rouge · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 09 — pomme séchée et coco et pandan

pomme séchée · coco et pandan · création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Thermos et plein air 10 — café décaféiné filtre et abricot et anis

café décaféiné filtre • abricot et anis • création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
café décaféiné filtre	250 ml d'eau	92 à 96 °C	3 à 4 min
CAFÉINE	RENDEMENT		
très faible caféine	1 tasse		

Repères

Une boisson de thermos doit être filtrée complètement, légèrement moins concentrée et transportée dans un récipient propre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moudre le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant. Pour un thermos, filtrer sans laisser de feuilles ou d'épices dans le récipient.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 01 — hibiscus et lavande et poire

*hibiscus · lavande et poire · création contemporaine***BASE**
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 02 — jus de pomme chaud et caroube et cannelle

jus de pomme chaud • caroube et cannelle • création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 1 c. à café de caroube
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 1 c. à café de caroube et 1 petit morceau de cannelle.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent torréfié, doux et épicé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 03 — cacao non sucré et orange et vanille

cacao non sucré • orange et vanille • création contemporaine

BASE
cacao non sucré
CAFÉINE
stimulants présents

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
4 à 6 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 04 — thé noir Assam et pomme et cannelle

thé noir Assam · pomme et cannelle · création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 10 g de pomme séchée
- 1 petit morceau de cannelle
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 10 g de pomme séchée et 1 petit morceau de cannelle dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent compoté, boisé et chaleureux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 05 — lait épicé et framboise et rose

lait épicé · framboise et rose · création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 8 g de framboise séchée
- 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 8 g de framboise séchée puis 1 petite pincée de pétales de rose alimentaires.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent fruit rouge, floral et délicat. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 06 — hibiscus et cassis et menthe

hibiscus • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 07 — jus de pomme chaud et coco et pandan

jus de pomme chaud • coco et pandan • création contemporaine

BASE
jus de pomme chaud
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
220 ml de jus de pomme e...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 220 ml de jus de pomme et 30 ml d'eau dans une petite casserole avec 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire.
2. Chauffer au frémissement pendant 6 à 8 min sans réduire excessivement.
3. Filtrer ou laisser quelques morceaux selon la texture recherchée.
4. Goûter avant tout ajout sucré et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

fruité, doux et acidulé, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le jus apporte naturellement beaucoup de sucres; servir une portion raisonnable et sans sucre ajouté. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 08 — cacao non sucré et abricot et anis

cacao non sucré · abricot et anis · création contemporaine

BASE	EAU OU LIQUIDE	TEMPÉRATURE	DURÉE
cacao non sucré CAFÉINE stimulants présents	250 ml de lait ou boisso... RENDEMENT 1 tasse	80 à 85 °C	4 à 6 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 12 g de cacao non sucré
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 10 g d'abricot sec haché
- 1/4 c. à café d'anis vert
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Mélanger la poudre avec deux cuillères du liquide froid afin de former une pâte lisse.
2. Ajouter le reste de 250 ml de lait ou boisson végétale et chauffer à 80 à 85 °C sans forte ébullition.
3. Ajouter 10 g d'abricot sec haché et 1/4 c. à café d'anis vert; fouetter pendant 4 à 6 min.
4. Filtrer si nécessaire, goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

chocolaté, amer et profond, prolongé par un accent confit, anisé et solaire. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Le cacao contient notamment de la théobromine et parfois de la caféine; prudence chez les personnes sensibles. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 09 — thé noir Assam et cacao et vanille

thé noir Assam • cacao et vanille • création contemporaine

BASE
thé noir Assam
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé noir Assam
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café d'écorces de cacao
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé noir Assam, 1 c. à café d'écorces de cacao et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

malté, corsé et tannique, prolongé par un accent chocolaté, boisé et crémeux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; raccourcir l'infusion plutôt que masquer une forte amertume par beaucoup de sucre. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OCCASION

Fête sans alcool 10 — lait épicé et fenouil et mandarine

lait épicé · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
lait épicé
CAFÉINE
selon les ajouts

EAU OU LIQUIDE
250 ml de lait ou boisso...
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La boisson de fête doit être clairement étiquetée, facile à servir, spectaculaire par son parfum plutôt que par un excès de sucre. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Verser 250 ml de lait ou boisson végétale dans une casserole propre et ajouter 1/4 c. à café de graines de fenouil puis 2 bandes de zeste de mandarine non traité.
2. Chauffer doucement à 80 à 85 °C pendant 5 à 7 min, sans ébullition violente.
3. Filtrer finement, puis mousser si la boisson le permet.
4. Servir immédiatement; ne pas laisser la boisson lactée tiédir pendant une longue période.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

crèmeux, doux et épicé, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Respecter les allergènes et la chaîne du froid; ne pas maintenir une boisson lactée tiède pendant longtemps. Servir à une température confortable.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

OUVERTURE DE PARTIE

Cent adaptations selon les préférences et contraintes alimentaires

Sans caféine, faible caféine, sans sucre ajouté, sans lait, végétalien, sans gluten, pour enfants, économique, intense ou léger: chaque catégorie rappelle ses limites et ses vérifications.

ADAPTATION

Sans caféine 01 — rooibos rouge, citron et gingembre

rooibos rouge · citron et gingembre · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 02 — honeybush, fraise et basilic

honeybush · fraise et basilic · création contemporaine

BASE
honeybush
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 03 — verveine citronnée, coing et safran

verveine citronnée · coing et safran · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 04 — pomme séchée, myrtille et citron

pomme séchée • myrtille et citron • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 05 — sarrasin grillé, fenouil et mandarine

sarrasin grillé · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 06 — rooibos rouge, orange et vanille

rooibos rouge · orange et vanille · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 07 — honeybush, cassis et menthe

*honeybush · cassis et menthe · création contemporaine***BASE**
honeybush
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de honeybush
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de honeybush, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

miellé, floral et souple, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir un produit alimentaire correctement séché. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 08 — verveine citronnée, coco et pandan

verveine citronnée · coco et pandan · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 09 — pomme séchée, gingembre et curcuma

pomme séchée · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans caféine 10 — sarrasin grillé, lavande et poire

sarrasin grillé · lavande et poire · création contemporaine

BASE
sarrasin grillé
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La recette utilise une base naturellement sans caféine. Vérifier néanmoins les mélanges aromatisés et les contaminations de fabrication. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g de sarrasin grillé
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g de sarrasin grillé, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

noisette, pain grillé et rond, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans gluten, mais choisir un produit protégé des contaminations croisées si nécessaire. Servir à une température confortable. Elle convient à une recherche de boisson sans caféine, hors sensibilité individuelle aux autres ingrédients.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 01 — hōjicha, fraise et basilic

hōjicha · fraise et basilic · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 02 — café décaféiné filtre, coing et safran

café décaféiné filtre · coing et safran · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 03 — thé blanc, myrtille et citron

thé blanc • myrtille et citron • création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 04 — oolong floral, fenouil et mandarine

oolong floral · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 05 — thé vert sencha, orange et vanille

thé vert sencha • orange et vanille • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 06 — hōjicha, cassis et menthe

hōjicha · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
hōjicha
CAFÉINE
caféiné modéré

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 à 95 °C

DURÉE
2 à 3 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de hōjicha
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de hōjicha, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 à 95 °C.
3. Infuser 2 à 3 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, noisette et léger, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

La torréfaction ne rend pas le thé totalement dépourvu de caféine. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 07 — café décaféiné filtre, coco et pandan

café décaféiné filtre · coco et pandan · création contemporaine

BASE
café décaféiné filtre
CAFÉINE
très faible caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café décaféiné moulu
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moulin le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, rond et aromatique, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Décaféiné ne signifie pas nécessairement zéro caféine; vérifier les tolérances individuelles. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 08 — thé blanc, gingembre et curcuma

thé blanc · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
thé blanc
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
80 à 85 °C

DURÉE
3 à 5 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g de thé blanc
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g de thé blanc, 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 80 à 85 °C.
3. Infuser 3 à 5 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

délicat, floral et doux, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine malgré sa saveur délicate. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 09 — oolong floral, lavande et poire

oolong floral · lavande et poire · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Faible caféine 10 — thé vert sencha, citron et gingembre

thé vert sencha • citron et gingembre • création contemporaine

BASE
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
75 à 80 °C

DURÉE
1 min 30 à 2 min

Repères

La quantité de feuille ou de café est modérée et la portion reste limitée; « faible » n'est jamais synonyme de zéro. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable. Les personnes très sensibles doivent choisir une base explicitement sans caféine.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 01 — verveine citronnée, coing et safran

verveine citronnée · coing et safran · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 10 g de coing en fines lamelles
- 3 filaments de safran

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 10 g de coing en fines lamelles et 3 filaments de safran dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent floral, miellé et précieux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 02 — oolong floral, myrtille et citron

oolong floral · myrtille et citron · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 03 — chicorée grillée, fenouil et mandarine

chicorée grillée · fenouil et mandarine · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 04 — pomme séchée, orange et vanille

pomme séchée • orange et vanille • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 05 — infusion de zestes d'agrumes, cassis et menthe

infusion de zestes d'agrumes · cassis et menthe · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 06 — verveine citronnée, coco et pandan

verveine citronnée · coco et pandan · création contemporaine

BASE
verveine citronnée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire

Préparation

1. Placer 2 g de verveine citronnée, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 5 à 7 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

citronné, fin et floral, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Usage culinaire modéré; demander conseil en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement régulier. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 07 — oolong floral, gingembre et curcuma

oolong floral · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
oolong floral
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
90 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2,5 g d'oolong
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma

Préparation

1. Placer 2,5 g d'oolong, 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 90 °C.
3. Infuser 3 à 4 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

floral, fruité et crémeux, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; plusieurs infusions sont possibles avec des feuilles de qualité. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 08 — chicorée grillée, lavande et poire

chicorée grillée · lavande et poire · création contemporaine

BASE
chicorée grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 6 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée

Préparation

1. Réunir 6 g de chicorée grillée, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

amer doux, caramel et torréfaction, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

L'inuline peut provoquer un inconfort digestif chez certaines personnes. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 09 — pomme séchée, citron et gingembre

pomme séchée • citron et gingembre • création contemporaine

BASE
pomme séchée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
frémissement

DURÉE
8 à 10 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste de citron non traité
- 3 fines lamelles de gingembre

Préparation

1. Réunir 15 g de pomme séchée, 2 bandes de zeste de citron non traité et 3 fines lamelles de gingembre dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à frémissement.
3. Laisser extraire 8 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

compoté, doux et légèrement acidulé, prolongé par un accent vif, citronné et piquant. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Choisir des fruits bien secs, sans moisissure et sans sulfites si ceux-ci posent problème. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans sucre ajouté 10 — infusion de zestes d'agrumes, fraise et basilic

infusion de zestes d'agrumes · fraise et basilic · création contemporaine

BASE
infusion de zestes d'agr...
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
5 à 7 min

Repères

La douceur provient seulement des ingrédients; aucun miel, sirop ou sucre n'est nécessaire. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 bandes de zeste d'agrumes non traités
- 250 ml d'eau
- 8 g de fraise séchée
- 2 petites feuilles de basilic

Préparation

1. Réunir 2 bandes de zeste d'agrumes non traités, 8 g de fraise séchée et 2 petites feuilles de basilic dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 5 à 7 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

vif, floral et légèrement amer, prolongé par un accent fruité, vert et légèrement anisé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Servir nature; ne pas remplacer le sucre par un sirop ou du miel.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Prélever seulement la partie colorée de fruits non traités et correctement lavés. Servir à une température confortable. Omettre tout sucrant proposé et vérifier les fruits préparés ainsi que les boissons végétales.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 01 — rooibos rouge, myrtille et citron

*rooibos rouge • myrtille et citron • création contemporaine***BASE**
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 8 g de myrtille séchée
- 1 bande de zeste de citron non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 8 g de myrtille séchée et 1 bande de zeste de citron non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent fruité, acidulé et lumineux. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 02 — thé vert sencha, fenouil et mandarine

*thé vert sencha · fenouil et mandarine · création contemporaine***BASE**
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
75 à 80 °C**DURÉE**
1 min 30 à 2 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- 1/4 c. à café de graines de fenouil
- 2 bandes de zeste de mandarine non traité
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, 1/4 c. à café de graines de fenouil et 2 bandes de zeste de mandarine non traité dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent anisé, doux et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 03 — hibiscus, orange et vanille

*hibiscus • orange et vanille • création contemporaine***BASE**
hibiscus
CAFÉINE
sans caféine**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
95 °C**DURÉE**
6 à 8 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de calices d'hibiscus
- 250 ml d'eau
- 2 bandes de zeste d'orange non traité
- 1 cm de gousse de vanille
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 3 g de calices d'hibiscus, 2 bandes de zeste d'orange non traité et 1 cm de gousse de vanille dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 6 à 8 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

acidulé, fruit rouge et vif, prolongé par un accent floral, rond et agrumé. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Acide et colorant: protéger les surfaces claires; prudence avec certains traitements ou une tension basse. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 04 — café filtre, cassis et menthe

café filtre • cassis et menthe • création contemporaine

BASE
café filtre
CAFÉINE
caféiné

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
92 à 96 °C

DURÉE
3 à 4 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 15 g de café moulu
- 250 ml d'eau
- 8 g de cassis séché
- 4 feuilles de menthe
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Rincer et préchauffer le filtre ou la cafetière, puis moudre le café juste avant l'extraction.
2. Préparer le café avec 250 ml d'eau à 92 à 96 °C; viser environ 3 à 4 min.
3. Infuser séparément 8 g de cassis séché et 4 feuilles de menthe dans une petite partie de l'eau, puis filtrer finement.
4. Assembler progressivement, goûter et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, aromatique et équilibré, prolongé par un accent acidulé, frais et sombre. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; la teneur dépend du café, de la dose, de l'extraction et du volume. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 05 — orge grillée, coco et pandan

orge grillée · coco et pandan · création contemporaine

BASE
orge grillée
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
7 à 10 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 8 g d'orge grillée
- 250 ml d'eau
- 1 c. à café de noix de coco râpée
- 5 cm de feuille de pandan alimentaire
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Réunir 8 g d'orge grillée, 1 c. à café de noix de coco râpée et 5 cm de feuille de pandan alimentaire dans une petite casserole ou théière résistante.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Laisser extraire 7 à 10 min; pour un fruit ou une céréale très dure, maintenir un léger frémissement.
4. Filtrer soigneusement, ajuster avec un peu d'eau si nécessaire et servir non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

torréfié, céréale et noisette, prolongé par un accent crémeux, vanillé et exotique. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient du gluten; éviter en cas de maladie cœliaque ou d'éviction stricte du gluten. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 06 — rooibos rouge, gingembre et curcuma

rooibos rouge · gingembre et curcuma · création contemporaine

BASE
rooibos rouge
CAFÉINE
sans caféine

EAU OU LIQUIDE
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse

TEMPÉRATURE
95 °C

DURÉE
6 à 8 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 3 g de rooibos rouge
- 250 ml d'eau
- 3 lamelles de gingembre
- 1 fine lamelle de curcuma
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 3 g de rooibos rouge, 3 lamelles de gingembre et 1 fine lamelle de curcuma dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 95 °C.
3. Infuser 6 à 8 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

boisé, rond et vanillé, prolongé par un accent chaud, terreux et citronné. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier toutefois les arômes ou mélanges ajoutés. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.

ADAPTATION

Sans lait 07 — thé vert sencha, lavande et poire

*thé vert sencha • lavande et poire • création contemporaine***BASE**
thé vert sencha
CAFÉINE
caféiné**EAU OU LIQUIDE**
250 ml d'eau
RENDEMENT
1 tasse**TEMPÉRATURE**
75 à 80 °C**DURÉE**
1 min 30 à 2 min

Repères

La préparation repose sur l'eau. Une texture plus ronde vient de la dose, de la mouture ou d'un ingrédient torréfié, non du lait. Cette composition est une création contemporaine: elle reprend des ingrédients alimentaires connus sans se présenter comme une tradition locale.

Ingrédients

- 2 g de sencha
- 250 ml d'eau
- une très petite pincée de lavande alimentaire
- 10 g de poire séchée
- Sucrant facultatif, seulement après dégustation

Préparation

1. Placer 2 g de sencha, une très petite pincée de lavande alimentaire et 10 g de poire séchée dans une théière préchauffée.
2. Ajouter 250 ml d'eau à 75 à 80 °C.
3. Infuser 1 min 30 à 2 min, puis filtrer complètement afin de stabiliser le goût.
4. Goûter avant de sucrer et servir chaud mais non brûlant.

Repères pratiques

- Peser au moins la base lorsque la recette est découverte.
- Noter température et durée pour reproduire le résultat.
- Ajouter les zestes sans leur épaisse partie blanche.

Profil sensoriel

végétal, marin et vif, prolongé par un accent floral, doux et provençal. Le bon équilibre garde la base identifiable et évite qu'une épice domine toute la tasse.

Variantes maîtrisées

- Réduire de moitié l'accent le plus puissant pour une tasse plus lisible.
- Remplacer le sucrant par aucun ajout, ou le servir séparément.
- Préparer une seconde infusion plus courte lorsque la matière première le permet.

Service et accords

Préchauffer la tasse, filtrer complètement et accompagner d'un petit verre d'eau. Une garniture doit rester comestible, propre et discrète.

Prudence

Contient de la caféine; éviter une infusion excessive et adapter la consommation à sa sensibilité. Servir à une température confortable. Employer uniquement de l'eau et vérifier les mélanges instantanés susceptibles de contenir du lait.

À retenir

- Conserver les plantes et épices au sec, à l'abri de la lumière.
- Ne pas confondre une boisson culinaire avec un traitement.
- Jeter une matière première humide, moisie ou d'odeur anormale.