

VOLUME 1 · 500 PAGES

GRANDE ENCYCLOPÉDIE MONDIALE DES INFUSIONS ET BOISSONS CHAUDES

L'art de l'infusion et les plantes du monde

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 rassemble les fondamentaux, 120 monographies d'ingrédients, 250 mélanges, des traditions régionales et un grand chapitre de sécurité. 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 1 — 1/5

FONDATIONS ET TECHNIQUES	11
Fondations et techniques	
Choisir l'eau	
Comprendre la minéralité	
Maîtriser les températures	
Bouilloire et casserole	
Théières et matériaux	
Filtres et espace	
Peser plutôt que deviner	
Taille de coupe	
Infuser les feuilles	
Infuser les fleurs	
Décocter les racines	
Concasser les épices	
Pré-mouillage	
Infusion couverte	
Double infusion	
Infusions successives	
Concentré puis dilution	
MONOGRAPHIES DES PLANTES ET INGRÉDIENTS	46

Sommaire du volume 1 — 2/5

Monographies des plantes et ingrédients	
Menthe verte	
Menthe poivrée	
Mélisse	
Verveine citronnée	
Citronnelle	
Basilic doux	
Tulsi	
Thym commun	
Thym citron	
Romarin	
Sauge officinale	
Marjolaine	
Origan	
Sarriette	
Laurier-sauce	
Estragon	
Shiso vert	
MÉLANGES ET RECETTES CRÉATIVES	167
Mélanges et recettes créatives	

Sommaire du volume 1 — 3/5

Jardin citronné — citronnelle, cerise séchée	
Vergers fruités — pois papillon, grenade, poivre noir	
Clairière torréfiée — noix de coco, badiane chinoise, zeste de yuzu	
Aube vive — myrte citronné, origan, noix de muscade	
Crépuscule intense — mûre séchée, hibiscus, macis	
Brise citronnée — mauve, raisin sec	
Chemin fruité — sauge officinale, mûre séchée, coriandre	
Atelier torréfié — noix de coco, macis, mûre séchée	
Éclat vif — citronnelle, thé des montagnes grec, nigelle	
Rivage intense — coing, zeste de pamplemousse, cumin	
Marché citronné — épilobe fermenté — ivan-tchaï, abricot sec	
Maison fruité — mélisse, raisin sec, coriandre	
Carnet torréfié — noix de coco, badiane chinoise, prune séchée	
Tasse vive — myrte anisé, citronnelle, baie de genièvre	
Horizon intense — pêche séchée, coing, vanille	
Feu doux citronné — feuille de citronnier, tamarin	
Rosée fruité — mauve, sumac alimentaire, piment de jamaïque	
TRADITIONS RÉGIONALES DES INFUSIONS	418
Traditions régionales des infusions	
Karkadé égyptien	

Sommaire du volume 1 — 4/5

Infusion de maramia	
Anis chaud du Levant	
Thé des montagnes grec	
Thé des montagnes albanais	
Adaçayı — sauge turque	
Thym d'Arménie	
Herbes de Géorgie	
Verveine du Maghreb	
Romarin citronné de Méditerranée	
Kinkeliba ouest-africain	
Bissap chaud	
Gingembre chaud jamaïcain	
Bay leaf tea caribéen	
Citronnelle des Caraïbes	
Rooibos sud-africain	
Honeybush du Cap	
SÉCURITÉ, IDENTIFICATION ET USAGES RESPONSABLES	464
Sécurité, identification et usages responsables	
Identifier avant d'infuser	
Grossesse et allaitement	

Sommaire du volume 1 — 5/5

Enfants	
Médicaments et plantes	
Allergies aux Astéracées	
Régisse et tension	
Cannelle cassia et coumarine	
Badiane: vérifier l'espèce	
Muscade: la pincée, pas la cuillère	
Plantes à exclure: consoude	
Plantes à exclure: menthe pouliot	
Armoises et huiles essentielles	
Millepertuis et interactions	
Bourrache et alcaloïdes	
Boire chaud, pas brûlant	
Miel et nourrissons	
Eau sûre	
INDEX ALPHABÉTIQUE DU VOLUME 1	485
Index alphabétique du volume 1	

OUVERTURE DE PARTIE

Fondations et techniques

Avant de multiplier les recettes, il faut maîtriser l'eau, la température, le temps, la taille de coupe, le matériel, la filtration et la dégustation. Ces pages transforment une intuition en méthode reproductible.

TECHNIQUE

Choisir l'eau

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Une bonne eau ne doit ni sentir le chlore ni être excessivement minéralisée. Une eau très dure écrase les arômes délicats; une eau trop pauvre peut donner une tasse plate. Filtrer si nécessaire, mais éviter l'eau distillée pure.

Procédure pratique

Comparer la même infusion avec deux eaux permet de comprendre l'effet du calcium, du bicarbonate et du chlore. Noter la limpidité, l'arôme et la longueur en bouche.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Comprendre la minéralité

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Les minéraux modifient l'extraction et la perception de l'acidité. Pour les fleurs et les thés fins, une eau modérément minéralisée est souvent plus lisible; pour les épices, une eau légèrement plus minérale peut soutenir le corps.

Procédure pratique

Ne pas corriger l'eau au hasard avec du bicarbonate. Mieux vaut partir d'une eau agréable à boire seule et ajuster ensuite le dosage.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Maîtriser les températures

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

L'ébullition sert à rendre l'eau sûre et à extraire les racines, fruits ou épices robustes. Les fleurs, feuilles et thés verts préfèrent souvent une eau un peu refroidie afin de préserver leur finesse.

Procédure pratique

Sans thermomètre, attendre 1 à 4 minutes après l'ébullition selon le volume et la bouilloire. Cette méthode reste approximative; un thermomètre améliore la reproductibilité.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Bouilloire et casserole

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Une bouilloire à température réglable facilite les thés délicats. Une casserole non réactive convient aux décoctions. Éviter l'aluminium nu avec les boissons très acides.

Procédure pratique

Détartre régulièrement. Un dépôt calcaire épais ralentit la chauffe et peut donner un goût minéral.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Théières et matériaux

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Le verre montre la couleur, la porcelaine reste neutre, la fonte retient la chaleur et l'argile peut se patiner. Une théière poreuse ne devrait pas mélanger des familles aromatiques opposées.

Procédure pratique

Préchauffer le récipient avec un peu d'eau chaude évite une chute brutale de température.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Filtres et espace

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Un filtre trop petit comprime les feuilles et limite l'extraction. Les paniers larges sont préférables aux boules étroites pour les feuilles entières.

Procédure pratique

Pour les poudres, employer un filtre fin ou un linge propre. Pour le cynorrhodon et les plantes poilues, filtrer deux fois.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Peser plutôt que deviner

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

La cuillère varie selon la densité et la taille de coupe. Deux cuillères de fleurs légères peuvent peser moins qu'une demi-cuillère de racine dense.

Procédure pratique

Une petite balance au dixième de gramme rend les recettes comparables et simplifie la mise à l'échelle.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Taille de coupe

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Une poudre extrait vite mais filtre mal; un gros morceau extrait lentement mais donne une tasse plus claire. Adapter la durée à la granulométrie.

Procédure pratique

Lorsqu'un mélange contient plusieurs tailles, écraser seulement les épices dures et laisser les fleurs intactes.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Infuser les feuilles

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Verser l'eau sur la feuille, couvrir, puis filtrer à l'heure prévue. Remuer une seule fois peut homogénéiser l'extraction sans libérer trop de particules.

Procédure pratique

Pour une feuille très aromatique, commencer à 4 minutes et goûter toutes les 30 secondes.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Infuser les fleurs

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Les fleurs perdent vite leurs arômes si elles restent découvertes. Une eau légèrement moins chaude et un couvercle donnent une tasse plus parfumée.

Procédure pratique

Éviter de tasser les fleurs. Un panier large et une filtration douce limitent la poussière.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Décocter les racines

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Commencer à l'eau froide, monter lentement au frémissement, puis maintenir une cuisson douce. Les racines très fines demandent moins de temps que les gros tronçons.

Procédure pratique

Laisser reposer couvert 2 minutes avant filtration améliore souvent l'équilibre.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Concasser les épices

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Une capsule de cardamome ou une graine de coriandre doit être fissurée, non réduite en poudre. Une poudre fine devient vite agressive et trouble la boisson.

Procédure pratique

Concasser juste avant l'emploi avec un mortier propre.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Pré-mouillage

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Un petit mouillage tiède de 30 secondes peut assouplir les feuilles roulées ou les fruits très secs avant l'ajout de l'eau chaude.

Procédure pratique

Cette étape n'est pas indispensable; elle sert surtout à régulariser l'extraction d'un mélange hétérogène.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Infusion couverte

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Le couvercle limite la fuite des composés aromatiques. Il est particulièrement utile pour la menthe, les agrumes, la lavande et les épices volatiles.

Procédure pratique

Récupérer les gouttes du couvercle dans la tasse: elles sont riches en arômes.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Double infusion

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Certaines feuilles et fleurs acceptent une seconde eau, généralement plus longue. Le résultat est plus léger et peut mettre en avant d'autres notes.

Procédure pratique

Ne pas conserver la matière humide plusieurs heures à température ambiante.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Infusions successives

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Pour les thés entiers et quelques plantes robustes, plusieurs infusions courtes donnent plus de précision qu'une seule infusion longue.

Procédure pratique

Augmenter progressivement la durée et garder la température stable.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Concentré puis dilution

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Pour un service nombreux, préparer un concentré deux à trois fois plus fort, filtrer, puis diluer avec de l'eau chaude juste avant le service.

Procédure pratique

Ne pas maintenir les plantes dans le liquide : l'amertume continuerait d'augmenter.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Infusion dans le lait

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Le lait extrait bien les épices liposolubles mais brûle facilement. Chauffer doucement, remuer et éviter l'ébullition forte.

Procédure pratique

Pour les feuilles très tanniques, commencer par une petite infusion à l'eau puis ajouter le lait.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Boissons végétales

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Avoine, soja, amande ou coco réagissent différemment à l'acidité. Une boisson trop acide peut les faire trancher.

Procédure pratique

Ajouter l'acide à la fin et hors du feu; préférer une version « barista » pour une mousse stable.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Sucrer avec précision

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Le sucre masque l'amertume mais peut aussi étouffer les arômes. Commencer par 1/2 cuillère à café, mélanger et regoûter.

Procédure pratique

Les fruits secs, la réglisse et la vanille donnent une impression sucrée sans toujours ajouter beaucoup de sucre libre.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Jouer sur l'acidité

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Citron, hibiscus, tamarin et sumac apportent de la vivacité. L'acidité doit soutenir le parfum, non brûler la bouche.

Procédure pratique

Ajouter l'acide après extraction permet un réglage plus fin et évite de durcir certains tanins.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

La pincée de sel

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Une quantité infime de sel peut arrondir l'amertume du cacao, des céréales grillées ou du café. Elle ne doit jamais donner un goût salé.

Procédure pratique

Dissoudre une ou deux pincées dans un grand volume, pas directement dans une petite tasse.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Torréfier à la maison

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Griller doucement céréales, noix de coco ou épices développe des notes de pain et de caramel. Remuer constamment et arrêter avant la fumée.

Procédure pratique

Laisser refroidir sur une plaque avant stockage afin d'éviter la condensation.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Sécher les plantes fraîches

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Étaler en couche mince dans un lieu ventilé, sombre et propre. Les plantes doivent devenir cassantes sans noircir ni sentir le moisi.

Procédure pratique

Ne pas sécher une plante sauvage non identifiée. Jeter toute matière présentant moisissure ou odeur anormale.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Stocker

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

La lumière, l'air, l'humidité et la chaleur détruisent les arômes. Utiliser des contenants propres, opaques et bien fermés.

Procédure pratique

Étiqueter avec le nom, la date et l'origine. Ne pas mélanger une nouvelle récolte avec un ancien fond de bocal.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Hygiène domestique

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Laver les mains, les ustensiles et les contenants. Une infusion ne stérilise pas automatiquement une plante mal conservée.

Procédure pratique

Les boissons avec lait ou fruits doivent être consommées rapidement ou refroidies et réfrigérées sans délai.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Service en grande quantité

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Calculer le volume final, prévoir 10 % de marge et tester un litre avant de produire dix litres. Filtrer dans un récipient propre et préchauffé.

Procédure pratique

Noter l'heure de préparation et renouveler les boissons fragiles plutôt que de les maintenir trop longtemps.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Thermos et maintien au chaud

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Un thermos propre conserve la chaleur mais peut prolonger l'extraction si des particules restent dans la boisson. Filtrer parfaitement avant remplissage.

Procédure pratique

Préchauffer le thermos et éviter le stockage prolongé des boissons lactées.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Déguster méthodiquement

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Observer la couleur, sentir à chaud puis à tiède, goûter sans sucre et noter l'attaque, le milieu de bouche et la finale.

Procédure pratique

Comparer une variable à la fois: dosage, température ou durée.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Construire une roue aromatique

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Classer les sensations en familles: floral, fruité, agrume, herbacé, épicé, torréfié, boisé, terreux, lacté, sucré, acide et amer.

Procédure pratique

Décrire précisément aide à reproduire une recette et à choisir un accord alimentaire.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Corriger une tasse amère

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Réduire la durée, la température ou la quantité. Une touche de douceur, de lait ou de sel peut masquer l'amertume, mais la meilleure correction reste l'extraction.

Procédure pratique

Pour les racines ou épices, éviter une ébullition violente.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Corriger une tasse faible

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Augmenter d'abord la dose, non la durée. Une infusion très longue peut devenir amère sans gagner beaucoup d'arôme.

Procédure pratique

Concasser les épices et utiliser une matière plus fraîche si le parfum reste absent.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Changer l'échelle

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Multiplier les grammes et l'eau proportionnellement, mais réduire légèrement les épices très puissantes dans les grands volumes.

Procédure pratique

Le temps ne se multiplie pas avec le volume; il dépend surtout de la matière et de la température.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

TECHNIQUE

Tenir un carnet de recettes

Méthode reproductible pour la cuisine et le service

OBJECTIF
régularité

NIVEAU
tous niveaux

MATÉRIEL
domestique

CONTRÔLE
goûter et noter

Principe

Noter date, origine, dose, eau, température, temps, tasse, résultat et corrections. Une recette non notée est difficile à reproduire.

Procédure pratique

Conserver aussi les échecs: ils indiquent les limites de chaque ingrédient.

Erreur fréquente

Modifier plusieurs paramètres à la fois empêche de comprendre la cause du résultat.

Test conseillé

Préparer deux petites tasses identiques en ne changeant qu'une seule variable. Comparer à chaud puis à tiède.

Critère de réussite

La boisson doit être aromatique, nette, non brûlante et cohérente avec l'ingrédient.

Carnet

Noter le poids, l'eau, la température, le temps et la correction envisagée.

OUVERTURE DE PARTIE

Monographies des plantes et ingrédients

Cent vingt matières premières alimentaires sont présentées une par une. Chaque fiche donne un dosage de départ, une méthode, un profil sensoriel, des variantes et les principales limites d'usage.

INGRÉDIENT

Menthe verte

Mentha spicata — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Menthe verte se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Europe, Afrique du Nord. La tasse exprime un profil fraîche, douce, végétale et légèrement sucrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de menthe verte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer menthe verte dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : fraîche, douce, végétale et légèrement sucrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil fraîche.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances fraîche, douce, végétale et légèrement sucrée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Menthe poivrée

*Mentha × piperita — feuilles***FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Menthe poivrée se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe et cultures tempérées. La tasse exprime un profil très fraîche, mentholée et nette. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de menthe poivrée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer menthe poivrée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : très fraîche, mentholée et nette.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil très fraîche.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances très fraîche, mentholée et nette.

Prudence

Peut accentuer le reflux chez certaines personnes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Mélisse

Melissa officinalis — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Mélisse se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe et Méditerranée. La tasse exprime un profil citronnée, tendre et herbacée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de mélisse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer mélisse dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronnée, tendre et herbacée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronnée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronnée, tendre et herbacée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Verveine citronnée

Aloysia citrodora — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Verveine citronnée se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Amérique du Sud, Europe, Maghreb. La tasse exprime un profil citronnée, fine et presque florale. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de verveine citronnée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer verveine citronnée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronnée, fine et presque florale.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronnée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronnée, fine et presque florale.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Citronnelle

Cymbopogon citratus — tiges et feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Citronnelle se prépare à partir de tiges et feuilles. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud-Est, Afrique, Caraïbes. La tasse exprime un profil citronnée, vive, légèrement gingembrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de citronnelle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer citronnelle dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronnée, vive, légèrement gingembrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronnée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronnée, vive, légèrement gingembrée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Basilic doux

Ocimum basilicum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Basilic doux se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Asie. La tasse exprime un profil anisée, verte et poivrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de basilic doux
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer basilic doux dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : anisée, verte et poivrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anisée, verte et poivrée.

Prudence

Employer en quantité culinaire; éviter les extraits concentrés sans conseil professionnel.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Tulsi

Ocimum tenuiflorum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Tulsi se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Inde et Asie du Sud. La tasse exprime un profil épicé, clou de girofle, poivre et herbe fraîche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de tulsi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer tulsi dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : épicé, clou de girofle, poivre et herbe fraîche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil épicé.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances épicé, clou de girofle, poivre et herbe fraîche.

Prudence

Prudence pendant la grossesse ou avec un traitement régulier; les usages concentrés ne sont pas équivalents à une tisane culinaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Thym commun

Thymus vulgaris — sommitésFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Thym commun se prépare à partir de sommités. Son usage culinaire est associé à Méditerranée. La tasse exprime un profil résineuse, citronnée et poivrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de thym commun
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer thym commun dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : résineuse, citronnée et poivrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil résineuse.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances résineuse, citronnée et poivrée.

Prudence

Rester sur des quantités alimentaires; ne pas avaler d'huile essentielle.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Thym citron

Thymus × citriodorus — *sommités*FAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Thym citron se prépare à partir de sommités. Son usage culinaire est associé à Europe et jardins méditerranéens. La tasse exprime un profil citronné, sèche et aromatique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de thym citron
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer thym citron dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronné, sèche et aromatique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronné.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronnée, sèche et aromatique.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Romarin

Salvia rosmarinus — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Romarin se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Méditerranée. La tasse exprime un profil camphrée, boisée et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de romarin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer romarin dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : camphrée, boisée et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil camphrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances camphrée, boisée et légèrement amère.

Prudence

Utiliser avec modération; prudence en cas de grossesse ou de traitement neurologique.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Sauge officinale

Salvia officinalis — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Sauge officinale se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Europe. La tasse exprime un profil camphrée, sèche, puissante et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de sauge officinale
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer sauge officinale dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : camphrée, sèche, puissante et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil camphrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances camphrée, sèche, puissante et légèrement amère.

Prudence

Éviter les usages fréquents ou très concentrés pendant la grossesse, l'allaitement et chez le jeune enfant.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Marjolaine

Origanum majorana — sommitésFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Marjolaine se prépare à partir de sommités. Son usage culinaire est associé à Méditerranée. La tasse exprime un profil douce, florale et épicée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de marjolaine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer marjolaine dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : douce, florale et épicée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, florale et épicée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Origan

Origanum vulgare — *sommités***FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Origan se prépare à partir de sommités. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Europe. La tasse exprime un profil chaude, résineuse et poivrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de origan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer origan dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : chaude, résineuse et poivrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil chaude.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances chaude, résineuse et poivrée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Sarriette

Satureja hortensis — sommitésFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Sarriette se prépare à partir de sommités. Son usage culinaire est associé à Balkans et Méditerranée. La tasse exprime un profil poivrée, sèche et vive. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de sarriette
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer sarriette dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : poivrée, sèche et vive.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil poivrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances poivrée, sèche et vive.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Laurier-sauce

Laurus nobilis — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Laurier-sauce se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Méditerranée. La tasse exprime un profil boisée, balsamique et chaude. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de laurier-sauce
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer laurier-sauce dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : boisée, balsamique et chaude.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil boisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances boisée, balsamique et chaude.

Prudence

Utiliser uniquement le laurier-sauce correctement identifié; le laurier-rose est toxique.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Estragon

Artemisia dracunculus — feuilles**FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Estragon se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Eurasie et cuisine française. La tasse exprime un profil anisée, fraîche et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de estragon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer estragon dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : anisée, fraîche et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anisée, fraîche et légèrement amère.

Prudence

Réserver à de petites quantités culinaires.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Shiso vert

Perilla frutescens — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Shiso vert se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Japon, Corée, Chine. La tasse exprime un profil basilic, menthe, anis et agrume. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de shiso vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer shiso vert dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : basilic, menthe, anis et agrume.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil basilic.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances basilic, menthe, anis et agrume.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Pandan

Pandanus amaryllifolius — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Pandan se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil vanillée, riz grillé et noisette. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de pandan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer pandan dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : vanillée, riz grillé et noisette.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil vanillée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances vanillée, riz grillé et noisette.

Prudence

Employer des feuilles alimentaires, non des espèces ornementales non identifiées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de combava

Citrus hystrix — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de combava se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud-Est et océan Indien. La tasse exprime un profil agrume intense, vert et floral. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de combava
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de combava dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : agrume intense, vert et floral.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil agrume intense.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances agrume intense, vert et floral.

Prudence

Retirer la nervure centrale si elle est très dure; utiliser des feuilles alimentaires.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de citronnier

*Citrus limon — feuilles***FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de citronnier se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Régions méditerranéennes et subtropicales. La tasse exprime un profil citronnée, verte et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de citronnier
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de citronnier dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronnée, verte et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronnée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronnée, verte et légèrement amère.

Prudence

N'utiliser que des feuilles non traitées et correctement identifiées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de mûrier

Morus alba — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de mûrier se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Chine, Japon et régions tempérées. La tasse exprime un profil douce, végétale et légèrement noisettée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de mûrier
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de mûrier dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : douce, végétale et légèrement noisettée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, végétale et légèrement noisettée.

Prudence

Peut influencer la glycémie; prudence avec un traitement antidiabétique.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de ronce

Rubus fruticosus agg. — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de ronce se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe et Asie occidentale. La tasse exprime un profil tannique, verte et douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de ronce
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de ronce dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : tannique, verte et douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil tannique.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances tannique, verte et douce.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de cassis

Ribes nigrum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de cassis se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe du Nord et de l'Est. La tasse exprime un profil verte, résineuse et fruitée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de cassis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de cassis dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : verte, résineuse et fruitée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil verte.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances verte, résineuse et fruitée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de fraisier

Fragaria vesca — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de fraisier se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe et zones tempérées. La tasse exprime un profil douce, herbacée et légèrement tannique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de fraisier
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de fraisier dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : douce, herbacée et légèrement tannique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, herbacée et légèrement tannique.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Feuille de framboisier

Rubus idaeus — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Feuille de framboisier se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe et Amérique du Nord. La tasse exprime un profil tannique, douce et végétale. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de feuille de framboisier
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer feuille de framboisier dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : tannique, douce et végétale.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil tannique.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances tannique, douce et végétale.

Prudence

Pendant la grossesse, demander un avis professionnel avant un usage régulier.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Ortie

Urtica dioica — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Ortie se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Europe, Asie, Amérique du Nord. La tasse exprime un profil verte, minérale et légèrement saline. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de ortie
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer ortie dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : verte, minérale et légèrement saline.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil verte.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances verte, minérale et légèrement saline.

Prudence

Prudence en cas de traitement diurétique, anticoagulant ou de maladie rénale.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Moringa

Moringa oleifera — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Moringa se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Afrique, Asie du Sud, Caraïbes. La tasse exprime un profil verte, douce et légèrement moutardée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de moringa
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer moringa dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : verte, douce et légèrement moutardée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil verte.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances verte, douce et légèrement moutardée.

Prudence

Employer la feuille alimentaire; éviter les préparations concentrées de racine ou d'écorce.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Thé des montagnes grec

*Sideritis spp. — sommités fleuries*FAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Thé des montagnes grec se prépare à partir de sommités fleuries. Son usage culinaire est associé à Grèce, Balkans, Méditerranée orientale. La tasse exprime un profil douce, citronnée, miellée et sèche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de thé des montagnes grec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer thé des montagnes grec dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : douce, citronnée, miellée et sèche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, citronnée, miellée et sèche.

Prudence

Vérifier l'espèce et la provenance; les plantes sauvages doivent être récoltées durablement.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Épilobe fermenté — ivan-tchaï

Chamerion angustifolium — feuilles fermentées

FAMILLE
herbe

EAU
92 °C

TEMPS
5 à 7 min

DOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Épilobe fermenté — ivan-tchaï se prépare à partir de feuilles fermentées. Son usage culinaire est associé à Russie, Europe du Nord, Sibérie. La tasse exprime un profil maltée, fruitée et légèrement tannique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de épilobe fermenté — ivan-tchaï
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer épilobe fermenté — ivan-tchaï dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : maltée, fruitée et légèrement tannique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil maltée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances maltée, fruitée et légèrement tannique.

Prudence

Choisir un produit alimentaire correctement fermenté et séché.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Myrte citronné

Backhousia citriodora — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Myrte citronné se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Australie. La tasse exprime un profil citron intense, propre et légèrement eucalyptus. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de myrte citronné
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer myrte citronné dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citron intense, propre et légèrement eucalyptus.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citron intense.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citron intense, propre et légèrement eucalyptus.

Prudence

Très aromatique: commencer par une petite dose.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Myrte anisé

Syzygium anisatum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Myrte anisé se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Australie. La tasse exprime un profil anis, réglisse et herbe fraîche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de myrte anisé
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer myrte anisé dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : anis, réglisse et herbe fraîche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anis.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anis, réglisse et herbe fraîche.

Prudence

Employer une matière première alimentaire identifiée.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Rooibos

Aspalathus linearis — rameaux et feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Rooibos se prépare à partir de rameaux et feuilles. Son usage culinaire est associé à Afrique du Sud. La tasse exprime un profil boisée, douce, vanillée et peu tannique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de rooibos
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer rooibos dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : boisée, douce, vanillée et peu tannique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil boisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances boisée, douce, vanillée et peu tannique.

Prudence

Naturellement sans caféine; vérifier les arômes ajoutés dans les mélanges commerciaux.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Honeybush

*Cyclopia spp. — rameaux et feuilles***FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Honeybush se prépare à partir de rameaux et feuilles. Son usage culinaire est associé à Afrique du Sud. La tasse exprime un profil miellée, florale et légèrement fruitée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de honeybush
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer honeybush dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : miellée, florale et légèrement fruitée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miellée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miellée, florale et légèrement fruitée.

Prudence

Naturellement sans caféine; choisir une origine alimentaire fiable.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Kinkeliba

Combretum micranthum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Kinkeliba se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Afrique de l'Ouest. La tasse exprime un profil boisée, herbacée et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de kinkeliba
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer kinkeliba dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : boisée, herbacée et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil boisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances boisée, herbacée et légèrement amère.

Prudence

Tradition alimentaire régionale, mais prudence avec traitements ou grossesse faute de données suffisantes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Muña

Minthostachys mollis — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Muña se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Andes centrales. La tasse exprime un profil mentholée, andine et très aromatique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de muña
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer muña dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : mentholée, andine et très aromatique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil mentholée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances mentholée, andine et très aromatique.

Prudence

Réserver à un usage culinaire modéré; éviter les huiles essentielles et les fortes concentrations.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Boldo

Peumus boldus — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Boldo se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Chili et Andes australes. La tasse exprime un profil camphrée, amère et puissante. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de boldo
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer boldo dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : camphrée, amère et puissante.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil camphrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances camphrée, amère et puissante.

Prudence

Déconseillé pendant la grossesse et en cas de maladie hépatique ou biliaire sans avis professionnel.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Kawakawa

Piper excelsum — feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Kawakawa se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Nouvelle-Zélande. La tasse exprime un profil poivrée, verte et chaleureuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de kawakawa
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer kawakawa dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : poivrée, verte et chaleureuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil poivrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances poivrée, verte et chaleureuse.

Prudence

Utiliser des feuilles alimentaires correctement identifiées; prudence en cas de traitement ou de grossesse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Spicebush

Lindera benzoin — rameaux ou feuillesFAMILLE
herbeEAU
92 °CTEMPS
5 à 7 minDOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Spicebush se prépare à partir de rameaux ou feuilles. Son usage culinaire est associé à Est de l'Amérique du Nord. La tasse exprime un profil citronné, épicé et boisé. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de spicebush
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer spicebush dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : citronné, épicé et boisé.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronné.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronné, épicé et boisé.

Prudence

Récolte sauvage uniquement avec identification certaine et respect du milieu.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Curry leaf

Murraya koenigii — feuilles**FAMILLE**
herbe**EAU**
92 °C**TEMPS**
5 à 7 min**DOSAGE**
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Curry leaf se prépare à partir de feuilles. Son usage culinaire est associé à Inde et Sri Lanka. La tasse exprime un profil agrumes, curry doux et noisette. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de curry leaf
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer curry leaf dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : agrumes, curry doux et noisette.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil agrumes.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances agrumes, curry doux et noisette.

Prudence

Employer des feuilles culinaires; ne pas confondre avec des plantes ornementales homonymes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Artichaut — feuille alimentaire

Cynara cardunculus var. scolymus — feuilles préparées

FAMILLE
herbe

EAU
92 °C

TEMPS
5 à 7 min

DOSAGE
1,5 à 2,5 g / 250 ml

Repères

Artichaut — feuille alimentaire se prépare à partir de feuilles préparées. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Vietnam. La tasse exprime un profil amère, végétale et sèche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1,5 à 2,5 g de artichaut — feuille alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 92 °C.
2. Déposer artichaut — feuille alimentaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 5 à 7 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Une extraction courte garde le caractère végétal précis; une extraction trop longue renforce souvent l'amertume ou les notes camphrées. Profil attendu : amère, végétale et sèche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil amère.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances amère, végétale et sèche.

Prudence

Très amère; prudence en cas d'obstruction biliaire ou d'allergie aux Astéracées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Camomille matricaire

Matricaria chamomilla — capitulesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Camomille matricaire se prépare à partir de capitules. Son usage culinaire est associé à Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale. La tasse exprime un profil pomme, miel et foin doux. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de camomille matricaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer camomille matricaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : pomme, miel et foin doux.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil pomme.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances pomme, miel et foin doux.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées ou avec certains anticoagulants.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Camomille romaine

*Chamaemelum nobile — capitules*FAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Camomille romaine se prépare à partir de capitules. Son usage culinaire est associé à Europe occidentale. La tasse exprime un profil pomme amère, foin et herbe sèche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de camomille romaine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer camomille romaine dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : pomme amère, foin et herbe sèche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil pomme amère.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances pomme amère, foin et herbe sèche.

Prudence

Plus amère que la matricaire; prudence en cas d'allergie aux Astéracées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Tilleul

*Tilia spp. — bractées et fleurs***FAMILLE**
flower**EAU**
88 à 92 °C**TEMPS**
4 à 6 min**DOSAGE**
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Tilleul se prépare à partir de bractées et fleurs. Son usage culinaire est associé à Europe. La tasse exprime un profil miel, foin et fleur douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de tilleul
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer tilleul dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : miel, foin et fleur douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miel.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miel, foin et fleur douce.

Prudence

Choisir une espèce alimentaire et une récolte propre.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Fleur d'oranger

*Citrus aurantium — fleurs***FAMILLE**
flower**EAU**
88 à 92 °C**TEMPS**
4 à 6 min**DOSAGE**
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Fleur d'oranger se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Moyen-Orient. La tasse exprime un profil florale, miellée et agrume délicat. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de fleur d'oranger
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer fleur d'oranger dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, miellée et agrume délicat.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, miellée et agrume délicat.

Prudence

Les eaux aromatiques concentrées ne se dosent pas comme les fleurs sèches.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Rose de Damas

Rosa × damascena — pétales ou boutonsFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Rose de Damas se prépare à partir de pétales ou boutons. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient, Balkans, Inde. La tasse exprime un profil florale, fraîche et légèrement épicée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de rose de damas
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer rose de damas dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, fraîche et légèrement épicée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, fraîche et légèrement épicée.

Prudence

Employer des fleurs alimentaires non traitées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Lavande vraie

Lavandula angustifolia — fleurs**FAMILLE**
flower**EAU**
88 à 92 °C**TEMPS**
4 à 6 min**DOSAGE**
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Lavande vraie se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Europe. La tasse exprime un profil florale, camphrée et résineuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de lavande vraie
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer lavande vraie dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, camphrée et résineuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, camphrée et résineuse.

Prudence

Très dominante: 2 à 4 pincées suffisent souvent; ne pas ingérer d'huile essentielle.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Hibiscus

Hibiscus sabdariffa — calicesFAMILLE
flowerEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Hibiscus se prépare à partir de calices. Son usage culinaire est associé à Afrique, Caraïbes, Moyen-Orient. La tasse exprime un profil acidulée, fruits rouges et canneberge. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de hibiscus
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer hibiscus dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : acidulée, fruits rouges et canneberge.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, fruits rouges et canneberge.

Prudence

Peut abaisser la tension ou la glycémie chez certaines personnes; prudence avec traitements.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Fleur de sureau

Sambucus nigra — fleursFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Fleur de sureau se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Europe et Amérique du Nord. La tasse exprime un profil florale, muscat et miel léger. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de fleur de sureau
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer fleur de sureau dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, muscat et miel léger.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, muscat et miel léger.

Prudence

Utiliser les fleurs correctement identifiées; les parties vertes et les baies crues immatures ne se consomment pas ainsi.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Jasmin alimentaire

Jasminum sambac — fleursFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Jasmin alimentaire se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud et de l'Est. La tasse exprime un profil florale, capiteuse et douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de jasmin alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer jasmin alimentaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, capiteuse et douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, capiteuse et douce.

Prudence

N'utiliser que du jasmin vendu pour l'alimentation; certaines plantes appelées « jasmin » sont toxiques.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Osmanthus

Osmanthus fragrans — fleursFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Osmanthus se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Chine et Asie de l'Est. La tasse exprime un profil abricot, pêche et fleur miellée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de osmanthus
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer osmanthus dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : abricot, pêche et fleur miellée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil abricot.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances abricot, pêche et fleur miellée.

Prudence

Très aromatique: une petite pincée suffit.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Chrysanthème alimentaire

Chrysanthemum morifolium — capitulesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Chrysanthème alimentaire se prépare à partir de capitules. Son usage culinaire est associé à Chine et Asie de l'Est. La tasse exprime un profil florale, végétale et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de chrysanthème alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer chrysanthème alimentaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, végétale et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, végétale et légèrement amère.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées; utiliser une qualité alimentaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Bleuet

Centaurea cyanus — pétalesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Bleuet se prépare à partir de pétales. Son usage culinaire est associé à Europe. La tasse exprime un profil florale, douce et légèrement herbacée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de bleuet
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer bleuet dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, douce et légèrement herbacée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, douce et légèrement herbacée.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Souci — calendula

Calendula officinalis — pétalesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Souci — calendula se prépare à partir de pétales. Son usage culinaire est associé à Europe et Méditerranée. La tasse exprime un profil florale, résineuse et un peu poivrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de souci — calendula
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer souci — calendula dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, résineuse et un peu poivrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, résineuse et un peu poivrée.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées et pendant la grossesse pour un usage fréquent.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Mauve

Malva sylvestris — fleurs**FAMILLE**
flower**EAU**
88 à 92 °C**TEMPS**
4 à 6 min**DOSAGE**
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Mauve se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale. La tasse exprime un profil douce, végétale et légèrement mucilagineuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de mauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer mauve dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : douce, végétale et légèrement mucilagineuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, végétale et légèrement mucilagineuse.

Prudence

Filtrer finement; choisir une récolte propre et non contaminée.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Violette odorante

Viola odorata — fleurs**FAMILLE**
flower**EAU**
88 à 92 °C**TEMPS**
4 à 6 min**DOSAGE**
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Violette odorante se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Europe et Asie occidentale. La tasse exprime un profil florale, poudrée et délicate. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de violette odorante
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer violette odorante dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, poudrée et délicate.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, poudrée et délicate.

Prudence

Employer des fleurs alimentaires non traitées; éviter les confusions botaniques.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Bruyère

Calluna vulgaris — *sommités fleuries*FAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Bruyère se prépare à partir de sommités fleuries. Son usage culinaire est associé à Europe du Nord et Atlantique. La tasse exprime un profil miellée, sèche et légèrement résineuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de bruyère
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer bruyère dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : miellée, sèche et légèrement résineuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miellée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miellée, sèche et légèrement résineuse.

Prudence

Usage culinaire modéré; prudence en cas de maladie rénale.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Houblon

Humulus lupulus — cônesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Houblon se prépare à partir de cônes. Son usage culinaire est associé à Europe et Amérique du Nord. La tasse exprime un profil résineuse, amère et florale. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de houblon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer houblon dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : résineuse, amère et florale.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil résineuse.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances résineuse, amère et florale.

Prudence

Peut favoriser la somnolence; éviter avant de conduire et prudence avec les sédatifs.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Lotus alimentaire

Nelumbo nucifera — étamines ou pétalesFAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Lotus alimentaire se prépare à partir de étamines ou pétales. Son usage culinaire est associé à Asie. La tasse exprime un profil florale, douce et légèrement végétale. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de lotus alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer lotus alimentaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : florale, douce et légèrement végétale.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, douce et légèrement végétale.

Prudence

Employer uniquement des parties vendues pour l'alimentation.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Pois papillon

*Clitoria ternatea — fleurs*FAMILLE
flowerEAU
88 à 92 °CTEMPS
4 à 6 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Pois papillon se prépare à partir de fleurs. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil douce, végétale et discrète. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de pois papillon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 88 à 92 °C.
2. Déposer pois papillon dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 4 à 6 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : douce, végétale et discrète.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, végétale et discrète.

Prudence

La couleur change avec l'acidité; prudence pendant la grossesse faute de données suffisantes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Safran

Crocus sativus — *stigmates*FAMILLE
flowerEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Safran se prépare à partir de stigmates. Son usage culinaire est associé à Iran, Méditerranée, Cachemire. La tasse exprime un profil miellée, métallique, foin et fleur sèche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de safran
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer safran dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La matière florale demande une eau juste sous l'ébullition et un récipient couvert pour conserver les arômes volatils. Profil attendu : miellée, métallique, foin et fleur sèche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miellée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miellée, métallique, foin et fleur sèche.

Prudence

Utiliser quelques filaments seulement; les fortes doses sont dangereuses et déconseillées pendant la grossesse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Gingembre

Zingiber officinale — rhizomeFAMILLE
spiceEAU
frémissementTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Gingembre se prépare à partir de rhizome. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud et du Sud-Est, monde entier. La tasse exprime un profil citronné, chaud et piquant. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de gingembre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : citronné, chaud et piquant.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citronné.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citronné, chaud et piquant.

Prudence

Peut renforcer l'effet de certains anticoagulants à forte dose; rester sur un usage culinaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Curcuma

Curcuma longa — rhizomeFAMILLE
spiceEAU
frémissementTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Curcuma se prépare à partir de rhizome. Son usage culinaire est associé à Inde et Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil terreux, chaud et légèrement amer. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de curcuma
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : terreux, chaud et légèrement amer.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil terreux.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances terreux, chaud et légèrement amer.

Prudence

Prudence avec anticoagulants ou obstruction biliaire; les extraits concentrés diffèrent d'une boisson.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Galanga

Alpinia galanga — rhizomeFAMILLE
spiceEAU
frémissementTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Galanga se prépare à partir de rhizome. Son usage culinaire est associé à Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil poivré, citronné et camphré. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de galanga
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : poivré, citronné et camphré.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil poivré.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances poivré, citronné et camphré.

Prudence

Très puissant: trancher finement et doser modestement.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cannelle de Ceylan

Cinnamomum verum — écorceFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Cannelle de Ceylan se prépare à partir de écorce. Son usage culinaire est associé à Sri Lanka et océan Indien. La tasse exprime un profil douce, boisée et citronnée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de cannelle de ceylan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cannelle de ceylan dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : douce, boisée et citronnée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, boisée et citronnée.

Prudence

La cannelle reste une épice; éviter les consommations excessives et prolongées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cannelle cassia

Cinnamomum cassia — écorceFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Cannelle cassia se prépare à partir de écorce. Son usage culinaire est associé à Chine et Asie. La tasse exprime un profil chaude, sucrée et très boisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de cannelle cassia
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cannelle cassia dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : chaude, sucrée et très boisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil chaude.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances chaude, sucrée et très boisée.

Prudence

Plus riche en coumarine que la cannelle de Ceylan; limiter les fortes doses quotidiennes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cardamome verte

*Elettaria cardamomum — capsules et graines*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Cardamome verte se prépare à partir de capsules et graines. Son usage culinaire est associé à Inde, Guatemala, Moyen-Orient. La tasse exprime un profil citron, eucalyptus doux et résine. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de cardamome verte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cardamome verte dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : citron, eucalyptus doux et résine.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citron.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citron, eucalyptus doux et résine.

Prudence

Écraser juste avant l'emploi; prudence en cas de calculs biliaires symptomatiques.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cardamome noire

Amomum subulatum — capsulesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Cardamome noire se prépare à partir de capsules. Son usage culinaire est associé à Himalaya et Asie du Sud. La tasse exprime un profil fumée, camphrée et boisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de cardamome noire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cardamome noire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : fumée, camphrée et boisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil fumée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances fumée, camphrée et boisée.

Prudence

Très dominante; une demi-capsule suffit souvent par tasse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Clou de girofle

Syzygium aromaticum — boutons floraux

FAMILLE
spice

EAU
95 °C

TEMPS
7 à 10 min

DOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Clou de girofle se prépare à partir de boutons floraux. Son usage culinaire est associé à Moluques, Zanzibar, Madagascar. La tasse exprime un profil chaud, anesthésiant, boisé et sucré. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de clou de girofle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer clou de girofle dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : chaud, anesthésiant, boisé et sucré.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil chaud.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances chaud, anesthésiant, boisé et sucré.

Prudence

Très concentré en eugénol; prudence avec anticoagulants et avant une chirurgie.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Badiane chinoise

*Illicium verum — fruits*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Badiane chinoise se prépare à partir de fruits. Son usage culinaire est associé à Chine et Vietnam. La tasse exprime un profil anis, réglisse et chaleur douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de badiane chinoise
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer badiane chinoise dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : anis, réglisse et chaleur douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anis.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anis, réglisse et chaleur douce.

Prudence

Utiliser seulement *Illicium verum* alimentaire; la badiane japonaise est toxique.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Anis vert

*Pimpinella anisum — graines*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Anis vert se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Méditerranée orientale et Moyen-Orient. La tasse exprime un profil réglisse, douceur et chaleur. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de anis vert
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer anis vert dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : réglisse, douceur et chaleur.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil réglisse.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances réglisse, douceur et chaleur.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Apiacées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Fenouil

Foeniculum vulgare — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Fenouil se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Inde, Moyen-Orient. La tasse exprime un profil anis doux, végétal et sucré. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de fenouil
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer fenouil dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : anis doux, végétal et sucré.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anis doux.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anis doux, végétal et sucré.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Apiacées; éviter les usages concentrés pendant la grossesse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Coriandre

Coriandrum sativum — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Coriandre se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Inde, Amérique latine. La tasse exprime un profil citron, noisette et épice douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de coriandre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer coriandre dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : citron, noisette et épice douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citron.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citron, noisette et épice douce.

Prudence

Écraser légèrement avant infusion.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cumin

Cuminum cyminum — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Cumin se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient, Inde, Méditerranée. La tasse exprime un profil terreux, chaud et légèrement amer. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de cumin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cumin dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : terreux, chaud et légèrement amer.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil terreux.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances terreux, chaud et légèrement amer.

Prudence

Très typé; commencer par 1/4 de cuillère à café.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Carvi

Carum carvi — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Carvi se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Europe centrale et du Nord. La tasse exprime un profil anis, seigle et agrume. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de carvi
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer carvi dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : anis, seigle et agrume.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anis.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anis, seigle et agrume.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Apiacées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Fenugrec

Trigonella foenum-graecum — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Fenugrec se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Inde, Moyen-Orient, Afrique du Nord. La tasse exprime un profil érable, curry et amertume. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de fenugrec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer fenugrec dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : érable, curry et amertume.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil érable.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances érable, curry et amertume.

Prudence

Déconseillé pendant la grossesse au-delà des quantités alimentaires; peut influencer la glycémie.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Poivre noir

*Piper nigrum — baies*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Poivre noir se prépare à partir de baies. Son usage culinaire est associé à Inde et régions tropicales. La tasse exprime un profil piquant, boisé et citronné. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de poivre noir
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer poivre noir dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : piquant, boisé et citronné.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil piquant.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances piquant, boisé et citronné.

Prudence

Peut irriter l'estomac; deux ou trois grains suffisent.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Poivre long

*Piper longum — chatons*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Poivre long se prépare à partir de chatons. Son usage culinaire est associé à Inde et Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil chaud, sucré et poivré. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de poivre long
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer poivre long dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : chaud, sucré et poivré.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil chaud.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances chaud, sucré et poivré.

Prudence

Très puissant; râper ou casser un petit fragment.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Piment de Jamaïque

*Pimenta dioica — baies*FAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Piment de Jamaïque se prépare à partir de baies. Son usage culinaire est associé à Caraïbes et Amérique centrale. La tasse exprime un profil cannelle, girofle, muscade et poivre. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer piment de jamaïque dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : cannelle, girofle, muscade et poivre.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil cannelle.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances cannelle, girofle, muscade et poivre.

Prudence

Doser comme une épice forte.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Baie rose

Schinus terebinthifolia — baiesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Baie rose se prépare à partir de baies. Son usage culinaire est associé à Amérique du Sud. La tasse exprime un profil fruitée, poivrée et résineuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de baie rose
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer baie rose dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : fruitée, poivrée et résineuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil fruitée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances fruitée, poivrée et résineuse.

Prudence

Peut provoquer des réactions chez les personnes sensibles aux Anacardiacees.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Baie de genièvre

Juniperus communis — cônes charnusFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Baie de genièvre se prépare à partir de cônes charnus. Son usage culinaire est associé à Europe et hémisphère Nord. La tasse exprime un profil résine, pin et agrume. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de baie de genièvre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer baie de genièvre dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : résine, pin et agrume.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil résine.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances résine, pin et agrume.

Prudence

Déconseillée pendant la grossesse et en cas de maladie rénale; utiliser très peu.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Noix de muscade

Myristica fragrans — graineFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Noix de muscade se prépare à partir de graine. Son usage culinaire est associé à Moluques et monde tropical. La tasse exprime un profil boisée, chaude et sucrée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de noix de muscade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer noix de muscade dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : boisée, chaude et sucrée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil boisée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances boisée, chaude et sucrée.

Prudence

Uniquement une pincée culinaire; les fortes doses sont toxiques.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Macis

Myristica fragrans — arilleFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Macis se prépare à partir de arille. Son usage culinaire est associé à Moluques et monde tropical. La tasse exprime un profil muscade plus fine, agrume et bois. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de macis
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer macis dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : muscade plus fine, agrume et bois.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil muscade plus fine.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances muscade plus fine, agrume et bois.

Prudence

Doser en petite pincée.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Vanille

Vanilla planifolia — gousseFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
7 à 10 minDOSAGE
0,5 à 1,5 g / 250 ml

Repères

Vanille se prépare à partir de gousse. Son usage culinaire est associé à Mexique, Madagascar, Tahiti et tropiques. La tasse exprime un profil florale, crémeuse, boisée et douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 0,5 à 1,5 g de vanille
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer vanille dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 7 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : florale, crémeuse, boisée et douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil florale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances florale, crémeuse, boisée et douce.

Prudence

Une gousse peut être réutilisée après rinçage et séchage si elle est restée propre.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Nigelle

Nigella sativa — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Nigelle se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient, Afrique du Nord, Asie du Sud. La tasse exprime un profil poivrée, oignon doux et herbe sèche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de nigelle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer nigelle dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : poivrée, oignon doux et herbe sèche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil poivrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances poivrée, oignon doux et herbe sèche.

Prudence

Réserver à de petites quantités culinaires; prudence pendant la grossesse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Ajowan

Trachyspermum ammi — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Ajowan se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Inde, Iran, Afghanistan. La tasse exprime un profil thym, cumin et poivre. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de ajowan
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer ajowan dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : thym, cumin et poivre.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil thym.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances thym, cumin et poivre.

Prudence

Très concentré en thymol; utiliser une petite pincée.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Graines d'aneth

Anethum graveolens — grainesFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 10 minDOSAGE
1 à 2 g / 250 ml

Repères

Graines d'aneth se prépare à partir de graines. Son usage culinaire est associé à Europe, Moyen-Orient, Inde. La tasse exprime un profil anis, céleri et agrume. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 1 à 2 g de graines d'aneth
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer graines d'aneth dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 10 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : anis, céleri et agrume.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil anis.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances anis, céleri et agrume.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Apiacées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Sumac alimentaire

Rhus coriaria — fruits moulusFAMILLE
spiceEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Sumac alimentaire se prépare à partir de fruits moulus. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient et Méditerranée orientale. La tasse exprime un profil acidulé, fruit rouge et citron. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de sumac alimentaire
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer sumac alimentaire dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Le concassage libère rapidement les huiles aromatiques. La juste dose donne de la profondeur sans transformer la tasse en parfum agressif. Profil attendu : acidulé, fruit rouge et citron.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulé.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulé, fruit rouge et citron.

Prudence

Utiliser du sumac alimentaire; ne pas récolter d'espèces non identifiées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Réglisse

Glycyrrhiza glabra — racineFAMILLE
rootEAU
frémissementTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Réglisse se prépare à partir de racine. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Moyen-Orient, Asie. La tasse exprime un profil très sucrée, anisée et boisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de réglisse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La racine gagne à frémir doucement. Une cuisson violente trouble le liquide et peut extraire une amertume plus dure. Profil attendu : très sucrée, anisée et boisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil très sucrée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances très sucrée, anisée et boisée.

Prudence

Peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, grossesse, maladie cardiaque/rénale ou traitement concerné.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Guimauve

Althaea officinalis — racineFAMILLE
rootEAU
frémissementTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Guimauve se prépare à partir de racine. Son usage culinaire est associé à Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale. La tasse exprime un profil douce, terreuse et mucilagineuse. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La racine gagne à frémir doucement. Une cuisson violente trouble le liquide et peut extraire une amertume plus dure. Profil attendu : douce, terreuse et mucilagineuse.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, terreuse et mucilagineuse.

Prudence

Peut ralentir l'absorption de médicaments; espacer la prise de plusieurs heures.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Pissenlit grillé

Taraxacum officinale — racineFAMILLE
rootEAU
frémissementTEMPS
6 à 10 minDOSAGE
5 à 10 g / 250 ml

Repères

Pissenlit grillé se prépare à partir de racine. Son usage culinaire est associé à Europe et zones tempérées. La tasse exprime un profil torréfiée, amère et caramélisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 5 à 10 g de pissenlit grillé
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 6 à 10 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La racine gagne à frémir doucement. Une cuisson violente trouble le liquide et peut extraire une amertume plus dure. Profil attendu : torréfiée, amère et caramélisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil torréfiée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances torréfiée, amère et caramélisée.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux Astéracées ou de maladie biliaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Chicorée grillée

Cichorium intybus — racineFAMILLE
rootEAU
frémissementTEMPS
6 à 10 minDOSAGE
5 à 10 g / 250 ml

Repères

Chicorée grillée se prépare à partir de racine. Son usage culinaire est associé à Europe, Inde, Amérique du Nord. La tasse exprime un profil torréfiée, amère, noisette et caramel. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 5 à 10 g de chicorée grillée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 6 à 10 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La racine gagne à frémir doucement. Une cuisson violente trouble le liquide et peut extraire une amertume plus dure. Profil attendu : torréfiée, amère, noisette et caramel.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil torréfiée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances torréfiée, amère, noisette et caramel.

Prudence

Peut provoquer des inconforts digestifs chez les personnes sensibles à l'inuline.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Bardane

*Arctium lappa — racine***FAMILLE**
root**EAU**
frémissement**TEMPS**
8 à 12 min**DOSAGE**
2 à 4 g / 250 ml

Repères

Bardane se prépare à partir de racine. Son usage culinaire est associé à Asie et Europe. La tasse exprime un profil terreuse, douce et légèrement boisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 2 à 4 g de bardane
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 8 à 12 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

La racine gagne à frémir doucement. Une cuisson violente trouble le liquide et peut extraire une amertume plus dure. Profil attendu : terreuse, douce et légèrement boisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil terreuse.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances terreuse, douce et légèrement boisée.

Prudence

Prudence avec diurétiques, diabète ou allergie aux Astéracées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Zeste de citron

*Citrus limon — zeste*FAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Zeste de citron se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et monde entier. La tasse exprime un profil citron frais, amer fin et floral. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de zeste de citron
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer zeste de citron dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : citron frais, amer fin et floral.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil citron frais.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances citron frais, amer fin et floral.

Prudence

Employer des fruits non traités et prélever seulement la partie colorée.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Zeste d'orange

Citrus sinensis — zesteFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Zeste d'orange se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Amériques, monde entier. La tasse exprime un profil orange douce, florale et légèrement amère. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de zeste d'orange
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer zeste d'orange dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : orange douce, florale et légèrement amère.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil orange douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances orange douce, florale et légèrement amère.

Prudence

Employer des fruits non traités; éviter l'excès de partie blanche.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Zeste de mandarine

Citrus reticulata — zesteFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Zeste de mandarine se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Chine, Méditerranée, monde entier. La tasse exprime un profil mandarine, miel et fleur. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de zeste de mandarine
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer zeste de mandarine dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : mandarine, miel et fleur.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil mandarine.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances mandarine, miel et fleur.

Prudence

Employer des fruits non traités.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Zeste de pamplemousse

*Citrus × paradisi — zeste*FAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Zeste de pamplemousse se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Caraïbes et régions subtropicales. La tasse exprime un profil agrume amer, vif et floral. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de zeste de pamplemousse
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer zeste de pamplemousse dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : agrume amer, vif et floral.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil agrume amer.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances agrume amer, vif et floral.

Prudence

Le pamplemousse peut interagir avec de nombreux médicaments, même sous forme alimentaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Zeste de yuzu

*Citrus junos — zeste*FAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Zeste de yuzu se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Japon, Corée, Chine. La tasse exprime un profil mandarine, pamplemousse et fleur blanche. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de zeste de yuzu
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer zeste de yuzu dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : mandarine, pamplemousse et fleur blanche.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil mandarine.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances mandarine, pamplemousse et fleur blanche.

Prudence

Très aromatique; utiliser une petite quantité de zeste alimentaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Bergamote

Citrus bergamia — zesteFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Bergamote se prépare à partir de zeste. Son usage culinaire est associé à Calabre et Méditerranée. La tasse exprime un profil agrume floral, frais et légèrement amer. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de bergamote
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer bergamote dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : agrume floral, frais et légèrement amer.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil agrume floral.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances agrume floral, frais et légèrement amer.

Prudence

Employer du zeste ou un arôme alimentaire; ne pas ingérer d'huile essentielle non prévue à cet usage.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Pomme séchée

Malus domestica — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Pomme séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe, Asie, Amériques. La tasse exprime un profil douce, compotée et légèrement acidulée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de pomme séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer pomme séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : douce, compotée et légèrement acidulée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, compotée et légèrement acidulée.

Prudence

Choisir des morceaux sans moisissure et bien secs.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Poire séchée

Pyrus communis — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Poire séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe et Asie occidentale. La tasse exprime un profil douce, miellée et florale. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de poire séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer poire séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : douce, miellée et florale.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil douce.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances douce, miellée et florale.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Coing

Cydonia oblonga — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Coing se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Caucase, Moyen-Orient, Méditerranée. La tasse exprime un profil floral, pomme, miel et tanin fin. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de coing
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer coing dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : floral, pomme, miel et tanin fin.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil floral.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances floral, pomme, miel et tanin fin.

Prudence

Utiliser des lamelles fines ou des pelures propres; ne pas broyer les pépins.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Pêche séchée

*Prunus persica — fruit*FAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Pêche séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Chine, Méditerranée, monde entier. La tasse exprime un profil fruitée, florale et douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de pêche séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer pêche séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : fruitée, florale et douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil fruitée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances fruitée, florale et douce.

Prudence

Prudence en cas d'allergie aux fruits à noyau.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Abricot sec

Prunus armeniaca — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Abricot sec se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Asie centrale, Méditerranée. La tasse exprime un profil miellé, acidulé et confit. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de abricot sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer abricot sec dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : miellé, acidulé et confit.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miellé.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miellé, acidulé et confit.

Prudence

Peut contenir des sulfites selon le produit.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Prune séchée

Prunus domestica — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Prune séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe, Caucase, Asie. La tasse exprime un profil confit, acidulé et profond. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de prune séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer prune séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : confit, acidulé et profond.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil confit.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances confit, acidulé et profond.

Prudence

Effet laxatif possible en quantité importante.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Figue sèche

Ficus carica — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Figue sèche se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Méditerranée et Moyen-Orient. La tasse exprime un profil miel, caramel et graines. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de figue sèche
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer figue sèche dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : miel, caramel et graines.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil miel.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances miel, caramel et graines.

Prudence

Naturellement sucrée; adapter en cas de contrôle glycémique.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Datte

Phoenix dactylifera — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Datte se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient et Afrique du Nord. La tasse exprime un profil caramel, miel et fruit mûr. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de datte
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer datte dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : caramel, miel et fruit mûr.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil caramel.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances caramel, miel et fruit mûr.

Prudence

Très sucrée; retirer le noyau avant cuisson.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Raisin sec

Vitis vinifera — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Raisin sec se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Méditerranée, Moyen-Orient, Asie centrale. La tasse exprime un profil sucré, vineux et fruité. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer raisin sec dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : sucré, vineux et fruité.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil sucré.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances sucré, vineux et fruité.

Prudence

Naturellement sucré; rincer si nécessaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Canneberge

Vaccinium macrocarpon — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Canneberge se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Amérique du Nord. La tasse exprime un profil acidulée, rouge et vive. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de canneberge
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer canneberge dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulée, rouge et vive.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, rouge et vive.

Prudence

Les produits sucrés peuvent contenir beaucoup de sucre; prudence avec certains anticoagulants.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Framboise séchée

Rubus idaeus — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Framboise séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe et Amérique du Nord. La tasse exprime un profil acidulée, parfumée et rouge. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de framboise séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer framboise séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulée, parfumée et rouge.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, parfumée et rouge.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Mûre séchée

*Rubus fruticosus agg. — fruit*FAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Mûre séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe et Asie occidentale. La tasse exprime un profil ronde, sombre et légèrement tannique. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de mûre séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer mûre séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : ronde, sombre et légèrement tannique.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil ronde.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances ronde, sombre et légèrement tannique.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Myrtille séchée

Vaccinium myrtillus — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Myrtille séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe et régions tempérées. La tasse exprime un profil fruit noir, douce et légèrement boisée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de myrtille séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer myrtille séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : fruit noir, douce et légèrement boisée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil fruit noir.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances fruit noir, douce et légèrement boisée.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cassis séché

Ribes nigrum — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Cassis séché se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe du Nord et de l'Est. La tasse exprime un profil intense, acidulé et résineux. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de cassis séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cassis séché dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : intense, acidulé et résineux.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil intense.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances intense, acidulé et résineux.

Prudence

Usage alimentaire courant. Vérifier l'identification, la qualité de séchage et les allergies individuelles; éviter les préparations excessivement concentrées.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cerise séchée

Prunus cerasus — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Cerise séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Europe, Caucase, Asie occidentale. La tasse exprime un profil acidulée, noyau et fruit rouge. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de cerise séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cerise séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulée, noyau et fruit rouge.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, noyau et fruit rouge.

Prudence

Retirer les noyaux; ne pas les broyer.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Cynorrhodon

Rosa canina — faux-fruit

FAMILLE
fruit

EAU
95 °C

TEMPS
8 à 12 min

DOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Cynorrhodon se prépare à partir de faux-fruit. Son usage culinaire est associé à Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord. La tasse exprime un profil acidulé, tomate douce et fruit rouge. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de cynorrhodon
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer cynorrhodon dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulé, tomate douce et fruit rouge.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulé.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulé, tomate douce et fruit rouge.

Prudence

Filtrer très finement pour retenir les poils irritants internes.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Grenade

Punica granatum — arilles ou peau alimentaire dosée

FAMILLE
fruit

EAU
95 °C

TEMPS
8 à 12 min

DOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Grenade se prépare à partir de arilles ou peau alimentaire dosée. Son usage culinaire est associé à Moyen-Orient, Méditerranée, Asie. La tasse exprime un profil acidulée, tannique et fruit rouge. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de grenade
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer grenade dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulée, tannique et fruit rouge.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, tannique et fruit rouge.

Prudence

La peau est très tannique; préférer les arilles séchées ou une très petite quantité de peau alimentaire.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Tamarin

Tamarindus indica — pulpeFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Tamarin se prépare à partir de pulpe. Son usage culinaire est associé à Afrique tropicale, Inde, Asie du Sud-Est. La tasse exprime un profil acidulé, caramel et fruit brun. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de tamarin
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer tamarin dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulé, caramel et fruit brun.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulé.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulé, caramel et fruit brun.

Prudence

Peut avoir un effet laxatif; adapter le sucre.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Baobab

Adansonia digitata — pulpeFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Baobab se prépare à partir de pulpe. Son usage culinaire est associé à Afrique subsaharienne. La tasse exprime un profil acidulée, lactée et fruitée. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de baobab
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer baobab dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : acidulée, lactée et fruitée.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil acidulée.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances acidulée, lactée et fruitée.

Prudence

La pulpe épaissit; tamiser pour une texture lisse.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Ananas séché

Ananas comosus — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Ananas séché se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Amérique tropicale, monde entier. La tasse exprime un profil tropical, acidulé et caramélisé. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de ananas séché
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer ananas séché dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : tropical, acidulé et caramélisé.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil tropical.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances tropical, acidulé et caramélisé.

Prudence

Prudence en cas d'allergie; vérifier les sucres ajoutés.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Mangue séchée

Mangifera indica — fruitFAMILLE
fruitEAU
95 °CTEMPS
8 à 12 minDOSAGE
4 à 8 g / 250 ml

Repères

Mangue séchée se prépare à partir de fruit. Son usage culinaire est associé à Inde et régions tropicales. La tasse exprime un profil tropicale, résineuse et douce. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 4 à 8 g de mangue séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Chauffer l'eau à 95 °C.
2. Déposer mangue séchée dans un filtre assez large pour permettre son expansion.
3. Verser l'eau, couvrir et laisser 8 à 12 min.
4. Filtrer, laisser redescendre à une température agréable et goûter sans sucre avant correction.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : tropicale, résineuse et douce.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil tropicale.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances tropicale, résineuse et douce.

Prudence

Prudence chez les personnes très sensibles aux Anacardiacees.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

INGRÉDIENT

Noix de coco

Cocos nucifera — copeauxFAMILLE
fruitEAU
frémissementTEMPS
6 à 10 minDOSAGE
5 à 10 g / 250 ml

Repères

Noix de coco se prépare à partir de copeaux. Son usage culinaire est associé à Tropiques. La tasse exprime un profil crémeuse, lactée et noisette. La fiche propose une base neutre, destinée à être goûtée avant toute association.

Ingrédients

- 5 à 10 g de noix de coco
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1 petite touche de miel, de sucre ou de zeste après dégustation

Préparation

1. Déposer la matière dans une petite casserole avec 250 ml d'eau froide.
2. Porter à un léger frémissement et maintenir 6 à 10 min, sans forte ébullition.
3. Couper le feu, couvrir 2 minutes, puis filtrer soigneusement.
4. Goûter nature; ajuster seulement ensuite la douceur ou l'acidité.

Repères pratiques

- Pour 500 ml : doubler les quantités sans allonger le temps.
- Pour 1 litre : multiplier la matière par quatre, puis goûter avant de servir.
- Avec une matière fraîche, utiliser environ deux à trois fois le poids du produit sec.

Profil sensoriel

Les fruits secs construisent le corps, l'acidité et une douceur naturelle. Ils tolèrent une infusion plus longue que les feuilles délicates. Profil attendu : crémeuse, lactée et noisette.

Variantes maîtrisées

- Associer à un zeste de citron ou d'orange pour éclaircir le profil crémeuse.
- Préparer une version plus légère avec 20 % de matière en moins et une infusion plus courte.
- Pour une tasse ronde, ajouter une petite tranche de pomme ou de poire séchée.

Service et accords

Servir dans une tasse préchauffée. Accompagner d'un aliment simple — biscuit peu sucré, fruit frais ou pain grillé — afin de percevoir les nuances crémeuse, lactée et noisette.

Prudence

Allergie possible; griller légèrement sans brûler.

À retenir

- Si la tasse est faible, augmenter la dose de 10 à 15 % plutôt que prolonger fortement.
- Si la tasse est amère, réduire le temps de 1 minute ou baisser légèrement la température.
- Conserver la matière au sec, à l'abri de la lumière et des odeurs.

OUVERTURE DE PARTIE

Mélanges et recettes créatives

Deux cent cinquante recettes originales explorent les équilibres entre feuilles, fleurs, fruits, racines, épices et matières torréfiées. Elles sont explicitement distinguées des traditions patrimoniales.

CRÉATION

Jardin citronné — citronnelle, cerise séchée

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Cerise séchée apporte un caractère acidulée, noyau et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Verger fruité — pois papillon, grenade, poivre noir

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pois papillon apporte un caractère douce, végétale et discrète; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge; Poivre noir apporte un caractère piquant, boisé et citronné. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, badiane chinoise, zeste de yuzu

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

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

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Aube vif — myrte citronné, origan, noix de muscade

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Myrte citronné apporte un caractère citron intense, propre et légèrement eucalyptus; Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Crépuscule intense — mûre séchée, hibiscus, macis

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Brise citronné — mauve, raisin sec

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Mauve apporte un caractère douce, végétale et légèrement mucilagineuse; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Chemin fruité — sauge officinale, mûre séchée, coriandre

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Sauge officinale apporte un caractère camphrée, sèche, puissante et légèrement amère; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Coriandre apporte un caractère citron, noisette et épice douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Atelier torréfié — noix de coco, macis, mûre séchée

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Éclat vif — citronnelle, thé des montagnes grec, nigelle

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

Repères

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

Ingédients

- 0,7 g de citronnelle
- 0,7 g de thé des montagnes grec
- 0,3 à 0,5 g de nigelle
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rivage intense — coing, zeste de pamplemousse, cumin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Marché citronné — épilobe fermenté — ivan-tchaï, abricot sec

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Épilobe fermenté — ivan-tchaï apporte un caractère maltée, fruitée et légèrement tannique; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Maison fruité — mélisse, raisin sec, coriandre

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

Repères

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

Ingrédients

- 0,7 g de mélisse
- 2 g de raisin sec
- 0,3 à 0,5 g de coriandre
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Mélisse apporte un caractère citronnée, tendre et herbacée; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité; Coriandre apporte un caractère citron, noisette et épice douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Carnet torréfié — noix de coco, badiane chinoise, prune séchée

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

Repères

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

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de badiane chinoise
- 2 g de prune séchée
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Tasse vif — myrte anisé, citronnelle, baie de genièvre

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Myrte anisé apporte un caractère anis, réglisse et herbe fraîche; Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Horizon intense — pêche séchée, coing, vanille

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Coing apporte un caractère floral, pomme, miel et tanin fin; Vanille apporte un caractère florale, crémeuse, boisée et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Feu doux citronné — feuille de citronnier, tamarin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Feuille de citronnier apporte un caractère citronnée, verte et légèrement amère; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rosée fruité — mauve, sumac alimentaire, piment de jamaïque

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Mauve apporte un caractère douce, végétale et légèrement mucilagineuse; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Terrasse torréfié — noix de coco, anis vert, pêche séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Forêt vif — tilleul, épilobe fermenté — ivan-tchaï, guimauve

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

Repères

Création contemporaine conçue pour équilibrer trois fonctions: une base aromatique, un élément de corps et un accent. Le mélange associe tilleul, épilobe fermenté — ivan-tchaï, guimauve sans prétendre reproduire une tradition locale précise.

Ingrédients

- 0,7 g de tilleul
- 0,7 g de épilobe fermenté — ivan-tchaï
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Tilleul apporte un caractère miel, foin et fleur douce; Épilobe fermenté — ivan-tchaï apporte un caractère maltée, fruitée et légèrement tannique; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Prairie intense — raisin sec, mûre séchée, cannelle cassia

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

Repères

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

Ingrédients

- 2 g de raisin sec
- 2 g de mûre séchée
- 0,3 à 0,5 g de cannelle cassia
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Cannelle cassia apporte un caractère chaude, sucrée et très boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Jardin citronné — myrte citronné, myrtille séchée

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Myrte citronné apporte un caractère citron intense, propre et légèrement eucalyptus; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Verger fruité — feuille de combava, baobab, galanga

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Clairière torréfié — chicorée grillée, ajowan, grenade

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Ajowan apporte un caractère thym, cumin et poivre; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Aube vif — lavande vraie, origan, anis vert

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Lavande vraie apporte un caractère florale, camphrée et résineuse; Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Crépuscule intense — figue sèche, poire séchée, poivre long

TYPE
sans caféine

EAU
95 °C

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Figue sèche apporte un caractère miel, caramel et graines; Poire séchée apporte un caractère douce, miellée et florale; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Brise citronné — romarin, mangue séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Romarin apporte un caractère camphrée, boisée et légèrement amère; Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Chemin fruité — camomille matricaire, zeste de citron, galanga

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Camomille matricaire apporte un caractère pomme, miel et foin doux; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Atelier torréfié — chicorée grillée, guimauve, prune séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Chicorée grillée apporte un caractère torréfié, amère, noisette et caramel; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Éclat vif — camomille matricaire, osmanthus, clou de girofle

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

Repères

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

Ingédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Camomille matricaire apporte un caractère pomme, miel et foin doux; Osmanthus apporte un caractère abricot, pêche et fleur miellée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rivage intense — myrtille séchée, abricot sec, cardamome noire

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

Repères

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

Ingédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Marché citronné — feuille de combava, baobab

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Maison fruité — ortie, zeste de mandarine, cannelle de ceylan

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

Repères

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

Ingédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Ortie apporte un caractère verte, minérale et légèrement saline; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Carnet torréfié — noix de coco, cardamome verte, zeste de citron

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Cardamome verte apporte un caractère citron, eucalyptus doux et résine; Zeste de citron apporte un caractère citron frais, amer fin et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Tasse vif — thé des montagnes grec, feuille de mûrier, bardane

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

Repères

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

Ingrédients

- 0,7 g de thé des montagnes grec
- 0,7 g de feuille de mûrier
- 0,3 à 0,5 g de bardane
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Feuille de mûrier apporte un caractère douce, végétale et légèrement noisettée; Bardane apporte un caractère terreuse, douce et légèrement boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Horizon intense — raisin sec, datte, galanga

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Feu doux citronné — fleur de sureau, tamarin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Fleur de sureau apporte un caractère florale, muscat et miel léger; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rosée fruité — bruyère, cassis séché, nigelle

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Terrasse torréfié — pissenlit grillé, bardane, prune séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Bardane apporte un caractère terreux, doux et légèrement boisé; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Forêt vif — fleur d'oranger, marjolaine, piment de jamaïque

TYPE
sans caféine

EAU
92 °C

TEMPS
6 à 7 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Fleur d'oranger apporte un caractère florale, miellée et agrume délicat; Marjolaine apporte un caractère douce, florale et épicée; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Prairie intense — ananas séché, abricot sec, ajowan

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé; Abricot sec apporte un caractère miellé, acidulé et confit; Ajowan apporte un caractère thym, cumin et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Jardin citronné — muña, pomme séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Muña apporte un caractère mentholée, andine et très aromatique; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Verger fruité — verveine citronnée, pêche séchée, piment de jamaïque

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

Repères

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

Ingrédients

- 0,7 g de verveine citronnée
- 2 g de pêche séchée
- 0,3 à 0,5 g de piment de jamaïque
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Verveine citronnée apporte un caractère citronnée, fine et presque florale; Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Piment de Jamaïque apporte un caractère cannelle, girofle, muscade et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, cumin, mûre séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Aube vif — shiso vert, camomille romaine, anis vert

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Shiso vert apporte un caractère basilic, menthe, anis et agrume; Camomille romaine apporte un caractère pomme amère, foin et herbe sèche; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Crépuscule intense — hibiscus, baobab, baie de genièvre

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Brise citronné — marjolaine, datte

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Marjolaine apporte un caractère douce, florale et épicée; Datte apporte un caractère caramel, miel et fruit mûr. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Chemin fruité — fleur de sureau, tamarin, guimauve

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Fleur de sureau apporte un caractère florale, muscat et miel léger; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Atelier torréfié — noix de coco, cumin, framboise séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer; Framboise séchée apporte un caractère acidulée, parfumée et rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Éclat vif — pois papillon, osmanthus, cardamome noire

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pois papillon apporte un caractère douce, végétale et discrète; Osmanthus apporte un caractère abricot, pêche et fleur miellée; Cardamome noire apporte un caractère fumée, camphrée et boisée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rivage intense — canneberge, prune séchée, baie de genièvre

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Prune séchée apporte un caractère confit, acidulé et profond; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Marché citronné — feuille de citronnier, bergamote

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Feuille de citronnier apporte un caractère citronné, verte et légèrement amère; Bergamote apporte un caractère agrume floral, frais et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Maison fruité — origan, zeste de mandarine, fenouil

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Origan apporte un caractère chaude, résineuse et poivrée; Zeste de mandarine apporte un caractère mandarine, miel et fleur; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Carnet torréfié — noix de coco, guimauve, grenade

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse; Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Tasse vif — lotus alimentaire, souci — calendula, guimauve

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

Repères

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

Ingrédients

- 0,7 g de lotus alimentaire
- 0,7 g de souci — calendula
- 0,3 à 0,5 g de guimauve
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Lotus alimentaire apporte un caractère florale, douce et légèrement végétale; Souci — calendula apporte un caractère florale, résineuse et un peu poivrée; Guimauve apporte un caractère douce, terreuse et mucilagineuse. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Horizon intense — pêche séchée, canneberge, cumin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Feu doux citronné — shiso vert, ananas séché

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Shiso vert apporte un caractère basilic, menthe, anis et agrume; Ananas séché apporte un caractère tropical, acidulé et caramélisé. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rosée fruité — spicebush, pomme séchée, noix de muscade

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Spicebush apporte un caractère citronnée, épicée et boisée; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée; Noix de muscade apporte un caractère boisée, chaude et sucrée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Terrasse torréfié — noix de coco, carvi, baobab

TYPE
sans caféineEAU
frémissementTEMPS
8 à 10 minRENDEMENT
1 tasse

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Carvi apporte un caractère anis, seigle et agrume; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Forêt vif — pandan, feuille de cassis, cumin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pandan apporte un caractère vanillée, riz grillé et noisette; Feuille de cassis apporte un caractère verte, résineuse et fruitée; Cumin apporte un caractère terreux, chaud et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Prairie intense — cynorrhodon, zeste de pamplemousse, graines d'aneth

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Cynorrhodon apporte un caractère acidulé, tomate douce et fruit rouge; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral; Graines d'aneth apporte un caractère anis, céleri et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Jardin citronné — thé des montagnes grec, mangue séchée

TYPE
sans caféine

EAU
95 °C

TEMPS
8 à 10 min

RENDEMENT
1 tasse

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère doux, citronné, miellé et sèche; Mangue séchée apporte un caractère tropicale, résineuse et douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Verger fruité — rose de damas, myrtille séchée, clou de girofle

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Rose de Damas apporte un caractère florale, fraîche et légèrement épicée; Myrtille séchée apporte un caractère fruit noir, douce et légèrement boisée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, anis vert, raisin sec

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

Repères

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

Ingrédients

- 3 g de noix de coco
- 0,3 à 0,5 g de anis vert
- 2 g de raisin sec
- 250 ml d'eau potable
- Facultatif : 1/2 c. à café de miel ou de sucre

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Anis vert apporte un caractère réglisse, douceur et chaleur; Raisin sec apporte un caractère sucré, vineux et fruité. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Aube vif — thé des montagnes grec, citronnelle, poivre long

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Thé des montagnes grec apporte un caractère douce, citronnée, miellée et sèche; Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Crépuscule intense — grenade, sumac alimentaire, macis

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Grenade apporte un caractère acidulée, tannique et fruit rouge; Sumac alimentaire apporte un caractère acidulé, fruit rouge et citron; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Brise citronné — ortie, tamarin

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Ortie apporte un caractère verte, minérale et légèrement saline; Tamarin apporte un caractère acidulé, caramel et fruit brun. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Chemin fruité — marjolaine, cassis séché, poivre long

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Marjolaine apporte un caractère douce, florale et épicée; Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Atelier torréfié — pissenlit grillé, badiane chinoise, baobab

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Éclat vif — bruyère, mélisse, nigelle

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Mélisse apporte un caractère citronnée, tendre et herbacée; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rivage intense — cassis séché, baobab, clou de girofle

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Cassis séché apporte un caractère intense, acidulé et résineux; Baobab apporte un caractère acidulé, lactée et fruitée; Clou de girofle apporte un caractère chaud, anesthésiant, boisé et sucré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Marché citronné — myrte anisé, hibiscus

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Myrte anisé apporte un caractère anis, réglisse et herbe fraîche; Hibiscus apporte un caractère acidulée, fruits rouges et canneberge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Maison fruité — bruyère, zeste de pamplemousse, poivre long

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Bruyère apporte un caractère miellée, sèche et légèrement résineuse; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Carnet torréfié — pissenlit grillé, cannelle de ceylan, framboise séchée

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Cannelle de Ceylan apporte un caractère douce, boisée et citronnée; Framboise séchée apporte un caractère acidulée, parfumée et rouge. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Tasse vif — lotus alimentaire, basilic doux, ajowan

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Lotus alimentaire apporte un caractère florale, douce et légèrement végétale; Basilic doux apporte un caractère anisée, verte et poivrée; Ajowan apporte un caractère thym, cumin et poivre. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Horizon intense — zeste de yuzu, mûre séchée, poivre long

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Zeste de yuzu apporte un caractère mandarine, pamplemousse et fleur blanche; Mûre séchée apporte un caractère ronde, sombre et légèrement tannique; Poivre long apporte un caractère chaud, sucré et poivré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Feu doux citronné — spicebush, canneberge

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Spicebush apporte un caractère citronné, épicé et boisé; Canneberge apporte un caractère acidulé, rouge et vive. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Rosée fruité — feuille de combava, pomme séchée, baie de genièvre

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Feuille de combava apporte un caractère agrume intense, vert et floral; Pomme séchée apporte un caractère douce, compotée et légèrement acidulée; Baie de genièvre apporte un caractère résine, pin et agrume. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Terrasse torréfié — pissenlit grillé, fenouil, zeste de pamplemousse

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pissenlit grillé apporte un caractère torréfié, amère et caramélisée; Fenouil apporte un caractère anis doux, végétal et sucré; Zeste de pamplemousse apporte un caractère agrume amer, vif et floral. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Forêt vif — camomille romaine, citronnelle, macis

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Camomille romaine apporte un caractère pomme amère, foin et herbe sèche; Citronnelle apporte un caractère citronnée, vive, légèrement gingembrée; Macis apporte un caractère muscade plus fine, agrume et bois. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Prairie intense — pêche séchée, canneberge, badiane chinoise

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

Repères

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Pêche séchée apporte un caractère fruitée, florale et douce; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Badiane chinoise apporte un caractère anis, réglisse et chaleur douce. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Jardin citronné — marjolaine, baobab

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Marjolaine apporte un caractère doux, floral et épicé; Baobab apporte un caractère acidulée, lactée et fruitée. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Verger fruité — thym commun, canneberge, galanga

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Thym commun apporte un caractère résineuse, citronnée et poivrée; Canneberge apporte un caractère acidulée, rouge et vive; Galanga apporte un caractère poivré, citronné et camphré. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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

CRÉATION

Clairière torréfié — noix de coco, nigelle, bergamote

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

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

Ingrédients

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

Préparation

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

Repères pratiques

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

Profil sensoriel

Noix de coco apporte un caractère crémeuse, lactée et noisette; Nigelle apporte un caractère poivrée, oignon doux et herbe sèche; Bergamote apporte un caractère agrume floral, frais et légèrement amer. L'équilibre recherché reste lisible, sans qu'un parfum domine complètement.

Variantes maîtrisées

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

Service et accords

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

Prudence

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

À retenir

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