LE GRAND ATLAS MONDIAL DES TISANES

VOLUME 1

Fondations, Europe, Méditerranée et Maghreb

Recettes, méthodes, traditions, créations, conservation et précautions

500 pages - édition intégralement en français

ATLAS CULINAIRE ET CULTUREL - ÉDITION 2026

Avertissement essentiel

Ce livre est un atlas culinaire, culturel et sensoriel. Il ne prescrit aucun traitement et ne promet pas de prévenir, guérir ou diagnostiquer une maladie.

Une plante dite naturelle peut être active, allergisante, contaminée, mal identifiée ou incompatible avec un médicament. Les personnes enceintes ou allaitantes, les enfants, les personnes âgées fragiles, celles qui suivent un traitement ou vivent avec une maladie chronique doivent demander conseil avant une consommation régulière.

Les recettes emploient des quantités de cuisine. Elles excluent volontairement les plantes notoirement dangereuses ou dont l’usage domestique est trop incertain.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Comment lire les statuts des recettes

« Tradition documentée » désigne une boisson largement reconnue dans une région. Les versions familiales peuvent toutefois varier fortement.

« Adaptation fidèle » ou « adaptation culinaire » indique qu’une recette a été simplifiée, rendue moins sucrée, privée d’alcool ou ajustée à des ingrédients faciles à obtenir.

« Création originale » signale une composition nouvelle inspirée d’une palette régionale. Elle ne doit pas être citée comme recette ancestrale.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Le matériel utile

Une bouilloire à température réglable facilite les infusions délicates, mais une casserole et un thermomètre de cuisine suffisent.

Prévoir une théière en verre, inox ou céramique sans odeur résiduelle, un filtre fin, une petite balance au gramme, des cuillères-mesures et des bocaux opaques bien fermés.

Éviter l’aluminium réactif pour les préparations très acides et réserver une brosse propre aux passoires fines.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

L’eau, premier ingrédient

Une eau potable, peu chlorée et modérément minéralisée laisse mieux apparaître les arômes. Une eau très dure peut ternir les fleurs et renforcer l’astringence.

Faire couler l’eau froide avant de remplir la bouilloire. Ne pas réutiliser indéfiniment une eau bouillie et ne pas conserver une théière tiède pendant des heures.

Pour une dégustation comparative, employer toujours la même eau et la même quantité afin de juger réellement la plante.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Températures de base

Les fleurs et feuilles délicates apprécient souvent 85 à 95 °C. Les fruits, écorces, racines et graines supportent une eau proche de l’ébullition ou une décoction douce.

Le thé vert et certaines feuilles caféinées deviennent vite amers avec une eau trop chaude. Le maté est plus équilibré autour de 70 à 80 °C.

La température n’est pas une règle absolue: la finesse de coupe, la quantité et la durée modifient tout autant l’extraction.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Infusion chaude

Préchauffer la théière, placer les plantes, verser l’eau et couvrir. Le couvercle limite la fuite des molécules aromatiques volatiles.

Goûter avant la fin prévue. Une infusion trop longue devient parfois amère sans être plus agréable ni nécessairement plus utile.

Filtrer entièrement à la fin afin que la boisson ne continue pas à se concentrer dans la tasse.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Décoction douce

La décoction convient aux racines, écorces, graines dures, céréales et fruits denses. On démarre généralement dans l’eau froide, puis on porte à petit frémissement.

Une ébullition violente trouble la boisson et détruit certains arômes. Couvrir partiellement, surveiller l’évaporation et compléter avec de l’eau chaude si nécessaire.

Pour un mélange racines-fleurs, cuire d’abord les éléments durs puis ajouter les fleurs hors du feu.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Infusion froide sûre

L’infusion froide doit se faire au réfrigérateur, dans un récipient propre, avec de l’eau potable. La température ambiante favorise la multiplication microbienne.

Six à dix heures suffisent à extraire les fruits, les feuilles tendres et de nombreux mélanges. Filtrer ensuite et consommer dans les 24 heures.

Les baies de sureau, certaines racines et les ingrédients exigeant une cuisson ne conviennent pas à cette méthode.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Fraîches ou séchées

Les feuilles fraîches contiennent beaucoup d’eau: on en utilise souvent deux à trois fois le volume des feuilles sèches. Les épices sèches restent très concentrées.

Une plante sèche doit garder sa couleur, son parfum et une texture nette. Une odeur de cave, des filaments, des insectes ou une humidité anormale imposent de jeter le lot.

Noter la date d’ouverture sur chaque bocal et renouveler les plantes aromatiques avant qu’elles ne deviennent fades.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Dosages culinaires

Pour 250 ml, commencer avec une cuillère à café de feuilles sèches, une cuillère à soupe de fleurs légères ou quelques tranches de racine. Ajuster ensuite au goût.

Un mélange n’est pas meilleur parce qu’il contient dix plantes. Deux à quatre ingrédients clairement dosés donnent souvent une tasse plus lisible.

Les recettes de cet atlas sont conçues pour 750 ml, soit environ trois tasses.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Équilibrer une recette

Une tisane harmonieuse comporte souvent une base, un cœur et un accent. Le rooibos, l’orge ou la pomme peuvent servir de base; la fleur ou le fruit forme le cœur; l’épice devient l’accent.

Les ingrédients puissants - lavande, clou de girofle, romarin, sauge, badiane - doivent rester minoritaires.

Pour corriger une boisson trop forte, ajouter de l’eau chaude plutôt que du sucre.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Sucre, miel et alternatives

Goûter nature avant de sucrer. La cannelle, la vanille, la datte et les fruits mûrs donnent une impression douce sans ajout important.

Le miel se met dans une boisson légèrement refroidie pour préserver son parfum. Les sirops masquent vite les nuances et augmentent l’apport en sucre.

Pour une grande carafe, proposer le sucrant à part afin que chacun dose sa tasse.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Acidité et couleur

L’hibiscus, le cynorrhodon, les agrumes et le tamarin apportent l’acidité. Une petite pincée de sel peut parfois arrondir une boisson très acidulée.

Le pois papillon change de bleu à violet lorsqu’on ajoute un acide. Cette réaction visuelle n’indique pas un effet médical.

Les récipients transparents mettent la couleur en valeur, mais la lumière accélère le vieillissement des plantes stockées.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Torréfaction domestique

Les grains et racines torréfiés apportent des notes de noisette, de cacao et de caramel. Réchauffer légèrement un produit déjà torréfié suffit souvent.

Une torréfaction trop poussée crée de l’amertume et des fumées. Travailler à feu doux, remuer sans cesse et retirer dès qu’un parfum net apparaît.

Ne jamais torréfier une plante dont l’identité ou la sécurité alimentaire n’est pas certaine.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Laits et boissons végétales

Le rooibos, le honeybush, les épices, le cacao et les céréales s’accordent avec un peu de lait ou de boisson végétale.

Pour éviter la séparation, chauffer le lait à part et l’ajouter après filtration. Les infusions très acides peuvent le faire cailler.

Les boissons végétales sucrées changent fortement la recette; lire l’étiquette et ajuster le miel ou le sirop.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Service glacé

Refroidir rapidement la tisane après filtration, puis la placer au réfrigérateur. Une carafe laissée plusieurs heures sur une table n’est pas une bonne méthode de conservation.

Les glaçons diluent la boisson; préparer une infusion légèrement plus concentrée ou congeler une partie de la tisane dans un bac à glaçons.

Ajouter les agrumes et herbes fraîches juste avant le service pour garder un parfum net.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Hygiène et conservation

Les tisanes ne sont pas stériles. Nettoyer les récipients, se laver les mains, employer une eau sûre et jeter toute boisson dont l’odeur, la texture ou l’aspect paraît anormal.

Une préparation maison se boit idéalement aussitôt. Au réfrigérateur, la limite pratique retenue dans cet atlas est de 24 heures.

Ne pas remettre dans la carafe une tasse déjà servie et ne pas mélanger un reste ancien à une nouvelle préparation.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Achat et qualité

Choisir des plantes vendues pour l’usage alimentaire, avec nom précis, partie utilisée, origine, date et instructions. Un nom vernaculaire seul peut désigner plusieurs espèces.

Les fleurs décoratives, huiles essentielles, parfums d’ambiance et plantes de jardin traitées ne sont pas des ingrédients de tisane.

La qualité dépend aussi du séchage, du stockage et de l’absence de contaminants; un prix élevé ne garantit pas tout.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Cueillette sauvage

La cueillette sauvage demande une véritable compétence botanique. De nombreuses espèces comestibles ont des sosies toxiques.

Éviter les bords de route, anciennes zones industrielles, sites traités, pâtures contaminées et espaces protégés. Respecter les règles locales et prélever très peu.

En cas de doute sur une identification, ne pas goûter et ne pas consommer.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Grossesse et allaitement

Il n’existe pas de règle simple disant que toutes les tisanes sont sûres pendant la grossesse. Les données manquent pour beaucoup de plantes et les préparations concentrées posent davantage de questions.

Limiter les boissons caféinées selon l’avis du professionnel de santé et éviter l’usage régulier de mélanges complexes sans composition claire.

Les avertissements de chaque recette sont un filtre minimal, pas une autorisation médicale.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Enfants

Un enfant n’est pas un adulte de petit poids. Les plantes aromatiques puissantes, la caféine, les décoctions concentrées et les recettes sucrées ne conviennent pas automatiquement.

Pour un jeune enfant, demander l’avis d’un pédiatre ou pharmacien. Ne jamais utiliser une tisane pour retarder une consultation lorsqu’un symptôme persiste.

Veiller aussi au risque de brûlure et à la température de service.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Médicaments et interactions

Certaines plantes modifient l’action ou l’élimination de médicaments. Le millepertuis est l’exemple classique et n’est pas proposé dans les recettes de cet atlas.

La warfarine, la digoxine, certains anticancéreux, immunosuppresseurs, antiépileptiques et médicaments cardiovasculaires exigent une vigilance particulière.

Communiquer au médecin et au pharmacien la liste exacte des plantes consommées régulièrement.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Allergies

La camomille, le souci et le chrysanthème peuvent poser problème aux personnes allergiques aux Astéracées. Fenouil, anis, carvi, cumin et coriandre appartiennent aux Apiacées.

Les réactions peuvent être digestives, cutanées ou respiratoires. Arrêter immédiatement en cas de symptômes inhabituels et demander de l’aide si la réaction est importante.

Un mélange complexe complique l’identification de l’ingrédient responsable.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Caféine et autres stimulants

Le thé, le maté, le yaupon et la cascara de café contiennent de la caféine. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine.

Additionner toutes les sources de la journée: café, boissons énergisantes, chocolat, thé et infusions caféinées.

La sensibilité varie beaucoup; palpitations, nervosité ou sommeil perturbé sont des signaux pour réduire.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Plantes volontairement exclues

Ce livre ne donne pas de recettes à base de consoude, aristoloches, éphédra, belladone, digitale, arnica par voie orale, kava, chaparral, sassafras, tanaisie ou huiles essentielles ingérées.

Le millepertuis est exclu des recettes en raison de ses nombreuses interactions. La bourrache, le tussilage et certaines plantes riches en alcaloïdes pyrrolizidiniques ne sont pas utilisés.

L’absence d’une plante n’est pas un oubli: elle peut refléter une prudence délibérée.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Contaminants

Les plantes peuvent contenir pesticides, métaux lourds, microorganismes ou alcaloïdes provenant de mauvaises herbes récoltées accidentellement. Les infusions ne suppriment pas tous les risques.

Acheter auprès de filières sérieuses, varier les plantes et éviter une consommation massive et répétitive d’un seul produit mal contrôlé.

Les autorités européennes surveillent notamment les alcaloïdes pyrrolizidiniques dans les thés et infusions.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Huiles essentielles

Une huile essentielle n’est pas l’équivalent d’une plante infusée. Elle est très concentrée et peut provoquer intoxication, irritation, convulsions ou interaction.

Aucune recette de ce livre ne demande d’ajouter une huile essentielle dans une boisson. Employer zestes, feuilles ou fleurs alimentaires à la place.

Conserver les flacons hors de portée des enfants et suivre les avis des autorités sanitaires.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Dégustation méthodique

Observer d’abord la couleur et la limpidité. Sentir à chaud, puis après quelques minutes. Prendre une petite gorgée et noter attaque, milieu, finale, astringence et persistance.

Comparer une version nature à une version sucrée. Le sucre ne doit pas servir à cacher une extraction brûlée ou une plante médiocre.

Tenir un carnet avec date, origine du lot, quantité, température, temps et appréciation.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Glossaire de base

Infusion: extraction par eau chaude hors ébullition prolongée. Décoction: cuisson douce de parties dures. Macération froide: extraction au réfrigérateur.

Tisane: boisson obtenue par infusion, décoction ou macération de plantes autres que le théier, même si l’usage courant inclut parfois des boissons végétales caféinées.

Partie utilisée: feuille, fleur, calice, graine, racine, écorce, zeste, fruit ou grain. Cette précision est essentielle pour la sécurité.

À retenir

• Identifier précisément la plante et la partie utilisée.

• Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.

• Couvrir pendant l’infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.

• Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.

• Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

RECETTE 0001 | France | TRADITION DOCUMENTÉE

Verveine citronnée classique

Nom local ou usuel: **verveine du soir**

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer verveine citronnée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Une préparation familiale très répandue en France, ici donnée dans une version sobre et culinaire.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0002 | France | TRADITION DOCUMENTÉE

Tilleul doux

Nom local ou usuel: **tilleul**

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le tilleul fait partie des infusions domestiques les plus familières en France et en Europe.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux. En bouche, la première impression vient de tilleul; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0003 | **France** | **ADAPTATION FIDÈLE**

Thym au zeste de citron

Nom local ou usuel: **infusion de thym**

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thym, zeste de citron non traité dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Une association populaire dans les cuisines méditerranéennes françaises; elle reste ici une boisson de plaisir, sans promesse médicale.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de thym; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0004 | France | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de France: poire séchée, pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de poire séchée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0005 | France | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de France au tilleul

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer tilleul, lavande vraie alimentaire, mélisse dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, camphré, citronné. En bouche, la première impression vient de tilleul; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0006 | France | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à France: racine de chicorée torréfiée et verveine citronnée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0007 | **France** | **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de France: graines de fenouil et thym

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0008 | France | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de France: framboise séchée, menthe verte et poire séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; menthe verte: *Mentha spicata*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0009 | France | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à France: poire séchée et fraise séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; fraise séchée: *Fragaria x ananassa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, doux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; fraise séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0010 | France | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0010 - France: menthe verte et poire séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, cassis séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à France. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; poire séchée: *Pyrus communis*; cassis séché: *Ribes nigrum*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; verveine citronnée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0011 | Belgique | TRADITION DOCUMENTÉE

Chicorée torréfiée légère

Nom local ou usuel: **chicorée**

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

La chicorée torréfiée appartient à l'histoire des boissons chaudes populaires en Belgique et dans le nord de la France.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; cannelle de Ceylan apporte la finale sucré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0012 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Belgique: thym, framboise séchée, pomme séchée et poire séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée, pomme séchée, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; framboise séchée: *Rubus idaeus*; pomme séchée: *Malus domestica*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de thym; poire séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0013 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0013 - Belgique: mélisse et poire séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; poire séchée: *Pyrus communis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de mélisse; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0014 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Belgique: graines de fenouil, framboise séchée et pomme séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; framboise séchée: *Rubus idaeus*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; pomme séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0015 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Belgique: pomme séchée et fleur de sureau noir

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; fleur de sureau noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0016 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: verveine citronnée, cynorrhodon concassé et poire séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0017 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0017 - Belgique: racine de chicorée torréfiée et pomme séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0018 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Belgique: pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0019 | Belgique | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Belgique: cassis séché, verveine citronnée, thym et camomille matricaire

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, thym, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; thym: *Thymus vulgaris*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de cassis séché; camomille matricaire apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0020 | **Belgique** | **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Belgique: poire séchée et menthe verte

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Belgique. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de poire séchée; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0021 | Pays-Bas | TRADITION DOCUMENTÉE

Muntthee à la menthe fraîche

Nom local ou usuel: **muntthee**

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, zeste de citron non traité dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

La menthe fraîche servie en grande théière est très présente dans les cafés néerlandais contemporains.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0022 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Pays-Bas: verveine citronnée et tilleul

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer verveine citronnée, tilleul dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, floral, doux. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0023 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0023 - Pays-Bas: verveine citronnée et lavande vraie alimentaire

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer verveine citronnée, lavande vraie alimentaire, menthe verte dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0024 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Pays-Bas: camomille matricaire et framboise séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; framboise séchée: *Rubus idaeus*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; thym apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0025 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Pays-Bas: fleur de sureau noir et lavande vraie alimentaire

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer fleur de sureau noir, lavande vraie alimentaire dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, camphré. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; lavande vraie alimentaire apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0026 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: lavande vraie alimentaire, thym et cynorrhodon concassé

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; thym: *Thymus vulgaris*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, camphré, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de lavande vraie alimentaire; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0027 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pays-Bas au pomme séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0028 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0028 - Pays-Bas: thym et graines de carvi

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, cassis séché, framboise séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; graines de carvi: *Carum carvi*; cassis séché: *Ribes nigrum*; framboise séchée: *Rubus idaeus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de thym; framboise séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0029 | Pays-Bas | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pays-Bas au fraise séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir fraise séchée, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pays-Bas. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, anisé, herbacé. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0030 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Luxembourg au verveine citronnée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cynorrhodon concassé, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; graines de fenouil apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0031 **Luxembourg** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0031 - Luxembourg: cynorrhodon concassé et mélisse

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, framboise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; mélisse: *Melissa officinalis*; framboise séchée: *Rubus idaeus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; framboise séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0032 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Luxembourg: framboise séchée et cassis séché

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0033 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Infusion florale de Luxembourg: cynorrhodon concassé et verveine citronnée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; lavande vraie alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0034 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Luxembourg: pomme séchée, fleur de sureau noir et verveine citronnée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral, citronné. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0035 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Tisane campagnarde: thym, camomille matricaire et menthe verte

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thym, camomille matricaire, menthe verte dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de thym; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0036 **Luxembourg** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Luxembourg au framboise séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée, fraise séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux, floral. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0037 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Luxembourg: mélisse et cynorrhodon concassé

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de mélisse; cassis séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0038 **Luxembourg** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Luxembourg au graines de carvi

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; tilleul: *Tilia spp.*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, floral, doux. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; thym apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0039 | Luxembourg | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Luxembourg au fraise séchée

Région: **Europe occidentale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir fraise séchée, pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Luxembourg. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; pomme séchée apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0040 | Allemagne | TRADITION DOCUMENTÉE

Fenouil, anis et carvi

Nom local ou usuel: **Fenchel-Anis-Kümmel**

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer graines de fenouil, graines d’anis vert, graines de carvi dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Ce trio de graines est un grand classique des mélanges d’infusion germanophones.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0041 | Allemagne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Allemagne: graines de fenouil et racine de chicorée torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; racine de chicorée torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0042 **Allemagne** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Allemagne au racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; graines d'anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0043 **Allemagne** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion profonde de Allemagne: graines de fenouil et racine de chicorée torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; poire séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0044 | Allemagne | CRÉATION ORIGINALE

Tisane anisée: graines de carvi, cynorrhodon concassé

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0045 **Allemagne** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Allemagne: hibiscus ou roselle, menthe verte et poire séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0046 **Allemagne** **CRÉATION ORIGINALE**

Escapade à Allemagne: fleur de sureau noir et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; pomme séchée: *Malus domestica*; graines de carvi: *Carum carvi*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, doux, anisé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; tilleul apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0047 | Allemagne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Allemagne: menthe verte et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0048 | Allemagne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion florale de Allemagne: camomille matricaire et fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, anisé. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; graines de fenouil apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0049 **Allemagne** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0049 - Allemagne: pomme séchée et graines d’anis vert

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Allemagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; graines de carvi: *Carum carvi*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0050 **Autriche** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion généreuse de Autriche: pomme séchée et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; tilleul: *Tilia spp.*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0051 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Autriche: fleur de sureau noir, poire séchée et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, graines de carvi dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; poire séchée: *Pyrus communis*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, miellé, anisé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0052 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Autriche: graines d’anis vert, mélisse et poire séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; mélisse: *Melissa officinalis*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, citronné, fruité. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0053 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Autriche: mélisse et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer mélisse, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, floral. En bouche, la première impression vient de mélisse; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0054 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Autriche au camomille matricaire

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; pomme séchée: *Malus domestica*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; tilleul apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0055 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0055 - Autriche: hibiscus ou roselle et fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; fleur de sureau noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0056 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Autriche: camomille matricaire, cynorrhodon concassé et graines de fenouil

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0057 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Tisane torréfiée: racine de chicorée torréfiée, menthe verte

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0058 | Autriche | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0058 - Autriche: fleur de sureau noir et cynorrhodon concassé

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Autriche. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0059 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: menthe verte, pomme séchée et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pomme séchée: *Malus domestica*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0060 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Suisse: camomille matricaire et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0061 **Suisse** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Suisse: cynorrhodon concassé, tilleul et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; tilleul: *Tilia spp.*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; hibiscus ou roselle apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0062 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Suisse au cynorrhodon concassé

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0063 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Suisse: racine de pissenlit torréfiée et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; hibiscus ou roselle apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0064 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0064 - Suisse: racine de chicorée torréfiée et menthe verte

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0065 **Suisse** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Suisse au tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, poire séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, anisé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0066 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Suisse: racine de pissenlit torréfiée et mélisse

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, citronné, doux. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; mélisse apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0067 **Suisse** **CRÉATION ORIGINALE**

Escapade à Suisse: racine de chicorée torréfiée et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; hibiscus ou roselle apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0068 | Suisse | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Suisse: cynorrhodon concassé, camomille matricaire et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suisse. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0069 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Royaume-Uni: mélisse et tilleul

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer mélisse, fleur de sureau noir, tilleul dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, floral, fruité. En bouche, la première impression vient de mélisse; tilleul apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0070 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Royaume-Uni: cynorrhodon concassé et fraise séchée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; graines de carvi: *Carum carvi*; fraise séchée: *Fragaria x ananassa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; fraise séchée apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0071 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0071 - Royaume-Uni: fraise séchée et graines de fenouil

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, anisé, acidulé. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0072 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Royaume-Uni au fleur de sureau noir

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; framboise séchée: *Rubus idaeus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; framboise séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0073 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Royaume-Uni: mélisse et fleur de sureau noir

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer mélisse, lavande vraie alimentaire, fleur de sureau noir dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de mélisse; fleur de sureau noir apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0074 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: cynorrhodon concassé, framboise séchée et camomille matricaire

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, framboise séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; framboise séchée: *Rubus idaeus*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0075 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Royaume-Uni: racine de chicorée torréfiée et verveine citronnée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, tilleul, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; tilleul: *Tilia spp.*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; verveine citronnée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0076 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Royaume-Uni: camomille matricaire et pomme séchée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0077 | Royaume-Uni | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Royaume-Uni au racine de chicorée torréfiée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, fraise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Royaume-Uni. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; fleur de sureau noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0078 **Irlande** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0078 - Irlande: mélisse et pomme séchée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de mélisse; pomme séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0079 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: verveine citronnée, cassis séché et tilleul

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; cassis séché: *Ribes nigrum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0080 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Irlande au racine de chicorée torréfiée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, floral, fruité. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0081 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Irlande: framboise séchée et lavande vraie alimentaire

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir framboise séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; lavande vraie alimentaire apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0082 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0082 - Irlande: poire séchée et racine de chicorée torréfiée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de poire séchée; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0083 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Irlande: cynorrhodon concassé et menthe verte

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, cassis séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; cassis séché apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0084 **Irlande** **CRÉATION ORIGINALE**

Tisane torréfiée: poire séchée, thym et verveine citronnée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café sèche - thym
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; thym: *Thymus vulgaris*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; racine de chicorée torréfiée apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0085 **Irlande** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Irlande au poire séchée

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, framboise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; thym: *Thymus vulgaris*; framboise séchée: *Rubus idaeus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; framboise séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0086 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: menthe verte, graines de carvi et cynorrhodon concassé

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, cynorrhodon concassé, framboise séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; graines de carvi: *Carum carvi*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; framboise séchée: *Rubus idaeus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; framboise séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0087 | Irlande | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Irlande au graines de fenouil

Région: **Îles Britanniques** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de chicorée torréfiée, poire séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Irlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; tilleul: *Tilia spp.*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral, toasté. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; poire séchée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0088 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0088 - Islande: épilobe en épi fermenté et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché, myrtille séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cassis séché: *Ribes nigrum*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0089 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Islande: cassis séché et airelle rouge séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de cassis séché; airelle rouge séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0090 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Islande: menthe verte, myrtille séchée et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0091 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Islande au argousier séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché, baies de genévrier alimentaire dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; menthe verte: *Mentha spicata*; baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de argousier séché; baies de genévrier alimentaire apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: demander l’avis d’un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0092 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Islande: cassis séché et myrtille séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de cassis séché; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0093 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: orge torréfiée, airelle rouge séchée et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0094 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0094 - Islande: argousier séché et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de argousier séché; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0095 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0095 - Islande: canneberge séchée non confite et argousier séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, argousier séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0096 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Islande au épilobe en épi fermenté

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cassis séché: *Ribes nigrum*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé, résineux. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0097 | Islande | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Islande au épilobe en épi fermenté

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Islande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux, résineux. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0098 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Norvège: cynorrhodon concassé et épilobe en épi fermenté

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, résineux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0099 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Norvège: cassis séché, orge torréfiée et jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d’eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de cassis séché; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l’orge et donc du gluten. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0100 **Norvège** **CRÉATION ORIGINALE**

Escapade à Norvège: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et orge torréfiée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d’eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; pomme séchée: *Malus domestica*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Contient de l’orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0101 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: baies de genévrier alimentaire, canneberge séchée non confite et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir baies de genévrier alimentaire, canneberge séchée non confite, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; cassis séché: *Ribes nigrum*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, boisé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de baies de genévrier alimentaire; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: demander l’avis d’un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0102 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Norvège: camomille matricaire et pomme séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0103 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: cynorrhodon concassé, myrtille séchée et tilleul

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, myrtille séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0104 **Norvège** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion tonique de Norvège: tilleul et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché, argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; cassis séché: *Ribes nigrum*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de tilleul; argousier séché apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0105 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Norvège: baies de genévrier alimentaire et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir baies de genévrier alimentaire dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, boisé, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de baies de genévrier alimentaire; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: demander l’avis d’un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0106 | Norvège | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0106 - Norvège: épilobe en épi fermenté et myrtille séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Norvège. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0107 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Suède au jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d’eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Contient de l’orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0108 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0108 - Suède: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et airelle rouge séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée, cynorrhodon concassé, myrtille séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0109 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Suède: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et canneberge séchée non confite

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; canneberge séchée non confite apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0110 **Suède** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Suède: camomille matricaire, tilleul, menthe verte et airelle rouge séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, tilleul, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; tilleul: *Tilia spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, doux, frais. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; airelle rouge séchée apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0111 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Suède: canneberge séchée non confite et myrtille séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, myrtille séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, doux. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0112 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Suède: orge torréfiée et myrtille séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0113 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Suède: myrtille séchée et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; pomme séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0114 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Suède: pomme séchée, orge torréfiée et canneberge séchée non confite

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0115 **Suède** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0115 - Suède: pomme séchée et tilleul

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0116 | Suède | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Suède: tilleul et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Suède. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de tilleul; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0117 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Finlande: orge torréfiée, menthe verte et camomille matricaire

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; menthe verte: *Mentha spicata*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0118 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Finlande: épilobe en épi fermenté, airelle rouge séchée et menthe verte

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0119 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0119 - Finlande: cassis séché et pomme séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché, pomme séchée, argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; pomme séchée: *Malus domestica*; tilleul: *Tilia spp.*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux, floral. En bouche, la première impression vient de cassis séché; argousier séché apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0120 **Finlande** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0120 - Finlande: pomme séchée et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cassis séché: *Ribes nigrum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0121 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: épilobe en épi fermenté, canneberge séchée non confite

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0122 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Finlande: épilobe en épi fermenté, argousier séché et tilleul

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé, résineux. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0123 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Finlande: pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0124 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0124 - Finlande: myrtille séchée et tilleul

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; tilleul: *Tilia spp.*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; pomme séchée apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0125 | Finlande | CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Finlande: cynorrhodon concassé et pomme séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0126 **Finlande** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion fruitée de Finlande: menthe verte et épilobe en épi fermenté

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Finlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0127 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0127 - Danemark: tilleul et airelle rouge séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée, argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; argousier séché apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0128 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Danemark: camomille matricaire, épilobe en épi fermenté et cassis séché

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0129 **Danemark** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Danemark au menthe verte

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; épilobe en épi fermenté apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0130 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Danemark: orge torréfiée et airelle rouge séchée

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; camomille matricaire apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0131 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Danemark au cynorrhodon concassé

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; canneberge séchée non confite apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0132 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0132 - Danemark: cassis séché et menthe verte

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché, cynorrhodon concassé, airelle rouge séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; menthe verte: *Mentha spicata*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cassis séché; airelle rouge séchée apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0133 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Danemark: camomille matricaire et jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, menthe verte, jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; menthe verte: *Mentha spicata*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0134 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0134 - Danemark: myrtille séchée et jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0135 | Danemark | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Danemark: pomme séchée et épilobe en épi fermenté

Région: **Europe du Nord** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Danemark. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, tannique. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0136 **Estonie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Estonie au pomme séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cynorrhodon concassé, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, tannique, acidulé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0137 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Estonie: cassis séché, airelle rouge séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de cassis séché; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0138 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0138 - Estonie: argousier séché et camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de argousier séché; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0139 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0139 - Estonie: canneberge séchée non confite et camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0140 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Estonie: orge torréfiée et cassis séché

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cassis séché: *Ribes nigrum*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; myrtille séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0141 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: canneberge séchée non confite, pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; cynorrhodon concassé apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0142 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane toastée: orge torréfiée, airelle rouge séchée et tilleul

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0143 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Estonie: cynorrhodon concassé et camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, argousier séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, résineux, floral. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0144 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Estonie: tilleul, argousier séché et menthe verte

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, résineux. En bouche, la première impression vient de tilleul; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0145 | Estonie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Estonie: myrtille séchée et airelle rouge séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d’eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Estonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; airelle rouge séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l’orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0146 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: camomille matricaire, cassis séché et canneberge séchée non confite

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché, canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cassis séché: *Ribes nigrum*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0147 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Lettonie au canneberge séchée non confite

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; cassis séché: *Ribes nigrum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0148 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Lettonie: canneberge séchée non confite et cynorrhodon concassé

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; cynorrhodon concassé apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0149 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Lettonie: myrtille séchée et jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0150 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: tilleul, argousier séché et airelle rouge séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché, airelle rouge séchée, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, résineux. En bouche, la première impression vient de tilleul; cassis séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0151 **Lettonie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Lettonie au myrtille séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*; cassis séché: *Ribes nigrum*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, résineux, boisé. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0152 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0152 - Lettonie: cassis séché et pomme séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de cassis séché; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0153 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Lettonie: cynorrhodon concassé et camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, canneberge séchée non confite dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; canneberge séchée non confite apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0154 | Lettonie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Lettonie: camomille matricaire et menthe verte

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer camomille matricaire, tilleul, menthe verte dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lettonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; tilleul: *Tilia spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, doux, frais. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0155 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane boisée: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, menthe verte et argousier séché

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - argousier séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*; argousier séché: *Hippophae rhamnoides*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; argousier séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0156 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Lituanie: orge torréfiée et cynorrhodon concassé

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; cynorrhodon concassé apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0157 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Lituanie: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et myrtille séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, canneberge séchée non confite, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0158 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Lituanie: tilleul et camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, airelle rouge séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, miellé, acidulé. En bouche, la première impression vient de tilleul; airelle rouge séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0159 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Lituanie: canneberge séchée non confite et orge torréfiée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0160 **Lituanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Escapade à Lituanie: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et baies de genévrier alimentaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir baies de genévrier alimentaire dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*; baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; baies de genévrier alimentaire apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Grossesse ou allaitement: demander l’avis d’un professionnel avant une consommation régulière de cette plante.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0161 **Lituanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Lituanie au camomille matricaire

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 3 baies écrasées - baies de genévrier alimentaire
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir baies de genévrier alimentaire dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; baies de genévrier alimentaire: *Juniperus communis*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, résineux, boisé. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; épilobe en épi fermenté apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Grossesse ou allaitement: demander l’avis d’un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. Le genévrier est déconseillé en cas de maladie rénale et pendant la grossesse.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0162 **Lituanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Lituanie au argousier séché

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir argousier séché, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; menthe verte: *Mentha spicata*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de argousier séché; cassis séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0163 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion torréfiée de Lituanie: orge torréfiée et airelle rouge séchée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; airelle rouge séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0164 | Lituanie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0164 - Lituanie: épilobe en épi fermenté et orge torréfiée

Région: **Baltique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Lituanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0165 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pologne au tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, anisé, citronné. En bouche, la première impression vient de tilleul; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0166 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Tisane désaltérante: graines de carvi, camomille matricaire et menthe verte

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0167 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pologne: tilleul, racine de chicorée torréfiée, camomille matricaire et graines d’anis vert

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de tilleul; graines d’anis vert apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0168 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pologne: racine de pissenlit torréfiée, menthe verte et racine de chicorée torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; racine de chicorée torréfiée apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0169 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pologne: hibiscus ou roselle, menthe verte, poire séchée et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, poire séchée, graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; poire séchée: *Pyrus communis*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; graines de carvi apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0170 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pologne: graines de fenouil et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0171 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Pologne: menthe verte et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cynorrhodon concassé, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0172 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pologne: graines de carvi et fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, floral, fruité. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; fleur de sureau noir apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0173 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pologne au fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; graines de carvi: *Carum carvi*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines de fenouil apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0174 | Pologne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Pologne: fleur de sureau noir et graines de fenouil

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Pologne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines de fenouil apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0175 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tchéquie: menthe verte, mélisse, graines de fenouil et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; mélisse: *Melissa officinalis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0176 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0176 - Tchéquie: pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, citronné. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0177 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tchéquie: mélisse et graines d’anis vert

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, anisé. En bouche, la première impression vient de mélisse; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0178 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Tchéquie: racine de pissenlit torréfiée et pomme séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; pomme séchée: *Malus domestica*; poire séchée: *Pyrus communis*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; racine de chicorée torréfiée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0179 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane toastée: graines de fenouil, racine de pissenlit torréfiée et menthe verte

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0180 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: menthe verte, poire séchée et graines de fenouil

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; poire séchée: *Pyrus communis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0181 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion toastée de Tchéquie: menthe verte et camomille matricaire

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; racine de chicorée torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0182 **Tchéquie** **CRÉATION ORIGINALE**

Tisane florale: tilleul, menthe verte et fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer tilleul, menthe verte, fleur de sureau noir, mélisse dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de tilleul; mélisse apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0183 | Tchéquie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tchéquie: menthe verte et fleur de sureau noir

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tchéquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; fleur de sureau noir apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0184 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane parfumée: fleur de sureau noir, camomille matricaire et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, miellé, anisé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0185 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0185 - Slovaquie: tilleul et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; graines de carvi: *Carum carvi*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de tilleul; racine de chicorée torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0186 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0186 - Slovaquie: racine de pissenlit torréfiée et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; graines de carvi: *Carum carvi*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0187 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Slovaquie: tilleul et graines de fenouil

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, anisé, toasté. En bouche, la première impression vient de tilleul; racine de chicorée torréfiée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0188 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0188 - Slovaquie: camomille matricaire et hibiscus ou roselle

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; racine de chicorée torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0189 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Slovaquie: cynorrhodon concassé et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, graines de fenouil, pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; tilleul: *Tilia spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; pomme séchée apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0190 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: racine de pissenlit torréfiée, camomille matricaire et pomme séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée, pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; pomme séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d’obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0191 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Slovaquie: cynorrhodon concassé et tilleul

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0192 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Slovaquie: graines d’anis vert et cynorrhodon concassé

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0193 | Slovaquie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Slovaquie: cynorrhodon concassé, fleur de sureau noir, hibiscus ou roselle et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, hibiscus ou roselle, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovaquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, toasté. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0194 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Hongrie au tilleul

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; poire séchée: *Pyrus communis*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de tilleul; fleur de sureau noir apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0195 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Hongrie au graines de carvi

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; tilleul: *Tilia spp.*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, floral, doux. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0196 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0196 - Hongrie: fleur de sureau noir et graines d’anis vert

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines d’anis vert apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0197 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0197 - Hongrie: hibiscus ou roselle et cynorrhodon concassé

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0198 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Hongrie: menthe verte, camomille matricaire, poire séchée et mélisse

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, camomille matricaire, mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; poire séchée: *Pyrus communis*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; mélisse apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0199 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Hongrie au cynorrhodon concassé

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; poire séchée: *Pyrus communis*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miellé, floral. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; fleur de sureau noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0200 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0200 - Hongrie: racine de chicorée torréfiée et cynorrhodon concassé

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0201 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Hongrie: graines de carvi, graines d’anis vert et tilleul

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, doux, floral. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0202 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Hongrie: graines d’anis vert et menthe verte

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0203 | Hongrie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: graines de carvi, camomille matricaire et graines de fenouil

Région: **Bassin danubien** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Hongrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; graines de fenouil apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0204 **Roumanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Roumanie au sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer sauge officinale, menthe verte, thé des montagnes grec dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, frais, miellé. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; thé des montagnes grec apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0205 | Roumanie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0205 - Roumanie: figue sèche et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de figue sèche; thé des montagnes grec apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0206 | Roumanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Roumanie: coing séché et menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coing séché; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0207 **Roumanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Roumanie: camomille matricaire et origan

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Placer les ingrédients dans un récipient parfaitement propre avec 750 ml d'eau potable froide.

3. Fermer et laisser infuser uniquement au réfrigérateur pendant 6 à 10 heures.

4. Remuer une fois à mi-parcours; ne pas laisser la préparation à température ambiante.

5. Filtrer, conserver au froid et consommer de préférence dans les 24 heures.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; origan: *Origanum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; origan apporte la finale poivré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0208 **Roumanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0208 - Roumanie: menthe verte et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, sauge officinale, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, sec, floral. En bouche, la première impression vient de menthe verte; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0209 | Roumanie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Roumanie au sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0210 **Roumanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Roumanie: tilleul, cynorrhodon concassé et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0211 | Roumanie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Roumanie au thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thé des montagnes grec, camomille matricaire dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, floral. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0212 **Roumanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Roumanie au figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Roumanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; tilleul: *Tilia spp.*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de figue sèche; raisins secs apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0213 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bulgarie: arilles de grenade séchées et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; menthe verte: *Mentha spicata*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0214 **Bulgarie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Bulgarie au origan

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer origan, thym dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, résineux. En bouche, la première impression vient de origan; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0215 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bulgarie: menthe verte et arilles de grenade séchées

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0216 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0216 - Bulgarie: thym et figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; figue sèche: *Ficus carica*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de thym; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0217 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bulgarie au thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, floral, doux. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; raisins secs apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0218 **Bulgarie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Bulgarie au figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, floral, acidulé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; sauge officinale apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0219 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bulgarie: thym, camomille matricaire et coing séché

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de thym; coing séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0220 | Bulgarie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Bulgarie: arilles de grenade séchées et figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées, figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; figue sèche: *Ficus carica*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0221 **Bulgarie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Bulgarie au camomille matricaire

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, sauge officinale, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; figue sèche: *Ficus carica*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; tilleul apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0222 **Bulgarie** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion campagnarde de Bulgarie: origan et menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer origan, menthe verte, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bulgarie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; menthe verte: *Mentha spicata*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, frais, floral. En bouche, la première impression vient de origan; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0223 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Moldavie au cynorrhodon concassé

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; mélisse apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0224 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Moldavie au poire séchée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, graines de carvi dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, floral, anisé. En bouche, la première impression vient de poire séchée; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0225 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Moldavie: fleur de sureau noir et graines de fenouil

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, graines d'anis vert dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0226 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Moldavie: fleur de sureau noir et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; menthe verte: *Mentha spicata*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0227 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0227 - Moldavie: tilleul et poire séchée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; poire séchée: *Pyrus communis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de tilleul; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0228 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0228 - Moldavie: mélisse et cynorrhodon concassé

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de mélisse; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0229 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0229 - Moldavie: racine de pissenlit torréfiée et graines de fenouil

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0230 **Moldavie** **CRÉATION ORIGINALE**

Tisane fruitée: poire séchée, tilleul

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, floral, doux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0231 | Moldavie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Moldavie: racine de pissenlit torréfiée et camomille matricaire

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Moldavie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; camomille matricaire apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0232 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ukraine: racine de chicorée torréfiée, graines de fenouil et fleur de sureau noir

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir racine de chicorée torréfiée, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de racine de chicorée torréfiée; fleur de sureau noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0233 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Ukraine: poire séchée et racine de chicorée torréfiée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de poire séchée; racine de chicorée torréfiée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0234 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: pomme séchée, camomille matricaire et graines de fenouil

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée, graines de fenouil, graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; graines de carvi apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0235 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Ukraine: graines de carvi et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0236 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ukraine: graines de fenouil, graines d’anis vert et pomme séchée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; pomme séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0237 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0237 - Ukraine: menthe verte et graines de carvi

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; graines de carvi: *Carum carvi*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pomme séchée apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0238 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0238 - Ukraine: hibiscus ou roselle et graines de fenouil

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; graines d'anis vert apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0239 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Infusion torréfiée de Ukraine: graines de carvi et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de carvi: *Carum carvi*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, terreux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de graines de carvi; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0240 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane florale: tilleul, graines de carvi et camomille matricaire

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi, poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; graines de carvi: *Carum carvi*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de tilleul; poire séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0241 | Ukraine | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0241 - Ukraine: menthe verte et graines d’anis vert

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Ukraine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0242 | Russie européenne | TRADITION DOCUMENTÉE

Ivan-tchaï à l’épilobe

Nom local ou usuel: **Ivan-tchaï**

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer épilobe en épi fermenté dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

L’épilobe fermenté est connu en Russie sous le nom d’Ivan-tchaï; la préparation varie selon le degré de fermentation.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0243 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Russie européenne: menthe verte et orge torréfiée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de menthe verte; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0244 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Russie européenne: argousier séché et canneberge séchée non confite

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, fruité. En bouche, la première impression vient de argousier séché; canneberge séchée non confite apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0245 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Russie européenne: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées et canneberge séchée non confite

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir canneberge séchée non confite, airelle rouge séchée, pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0246 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Russie européenne: airelle rouge séchée et épilobe en épi fermenté

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée, cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de airelle rouge séchée; cassis séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0247 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0247 - Russie européenne: pomme séchée et cassis séché

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cassis séché: *Ribes nigrum*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0248 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Russie européenne: myrtille séchée et épilobe en épi fermenté

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir myrtille séchée, cassis séché, airelle rouge séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; cassis séché: *Ribes nigrum*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de myrtille séchée; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0249 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Russie européenne: menthe verte et airelle rouge séchée

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - airelle rouge séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir airelle rouge séchée, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; airelle rouge séchée: *Vaccinium vitis-idaea*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0250 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Russie européenne: camomille matricaire et cynorrhodon concassé

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0251 | Russie européenne | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0251 - Russie européenne: menthe verte et jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées

Région: **Europe orientale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Russie européenne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cassis séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0252 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0252 - Géorgie: abricot sec non sulfuré et cardamome verte

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thé noir: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de abricot sec non sulfuré; orge torréfiée apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0253 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane toastée: abricot sec non sulfuré, thé noir et orge torréfiée

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Placer les ingrédients dans un récipient parfaitement propre avec 750 ml d'eau potable froide.

3. Fermer et laisser infuser uniquement au réfrigérateur pendant 6 à 10 heures.

4. Remuer une fois à mi-parcours; ne pas laisser la préparation à température ambiante.

5. Filtrer, conserver au froid et consommer de préférence dans les 24 heures.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; thé noir: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de abricot sec non sulfuré; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0254 **Géorgie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Géorgie au thym

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; thé noir: *Camellia sinensis*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de thym; coing séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0255 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: abricot sec non sulfuré, raisins secs

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, doux. En bouche, la première impression vient de abricot sec non sulfuré; raisins secs apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0256 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Géorgie: jujube séché, cannelle de Ceylan et thé noir

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de jujube séché; thé noir apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0257 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Géorgie au raisins secs

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 4 à 6 filaments - safran
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs, coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; coing séché: *Cydonia oblonga*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, tannique, miellé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; safran apporte la finale métallique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0258 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Géorgie au safran

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 filaments - safran
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir jujube séché, cannelle de Ceylan dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter safran, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de safran; thym apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0259 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Géorgie: thym et menthe verte

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir jujube séché, cardamome verte dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de thym; menthe verte apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0260 | Géorgie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: thé noir, cynorrhodon concassé et abricot sec non sulfuré

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Géorgie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de thé noir; cardamome verte apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0261 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Arménie: pomme séchée, orge torréfiée et abricot sec non sulfuré

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0262 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: cardamome verte, abricot sec non sulfuré et menthe verte

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cardamome verte, abricot sec non sulfuré dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0263 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Arménie: thé noir et abricot sec non sulfuré

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de thé noir; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0264 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane campagnarde: abricot sec non sulfuré, thym

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir abricot sec non sulfuré dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de abricot sec non sulfuré; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0265 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Arménie: cannelle de Ceylan et thé noir

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; thé noir apporte la finale malté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0266 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Arménie au pomme séchée

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, pomme, tannique. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0267 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Arménie: thé noir et orge torréfiée

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de thé noir; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0268 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Arménie au jujube séché

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir jujube séché, pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; pomme séchée: *Malus domestica*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, fruité, herbacé. En bouche, la première impression vient de jujube séché; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0269 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Arménie: orge torréfiée et coing séché

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.

3. Ajouter 800 ml d’eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.

4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.

5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l’orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0270 | Arménie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: cynorrhodon concassé, safran

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 4 à 6 filaments - safran
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arménie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; safran apporte la finale métallique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0271 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: coing séché, jujube séché

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de coing séché; jujube séché apporte la finale pomme. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0272 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Azerbaïdjan: menthe verte et safran

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 4 à 6 filaments - safran
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, safran dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; safran apporte la finale métallique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0273 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Azerbaïdjan: cannelle de Ceylan et abricot sec non sulfuré

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0274 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Azerbaïdjan au thym

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 4 à 6 filaments - safran
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; safran: *Crocus sativus*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de thym; coing séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0275 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Azerbaïdjan: cardamome verte et cynorrhodon concassé

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0276 **Azerbaïdjan** **CRÉATION ORIGINALE**

Escapade à Azerbaïdjan: safran et cannelle de Ceylan

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 filaments - safran
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; thé noir: *Camellia sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de safran; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0277 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0277 - Azerbaïdjan: coing séché et menthe verte

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché, cardamome verte, jujube séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; menthe verte: *Mentha spicata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coing séché; jujube séché apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0278 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Azerbaïdjan: cannelle de Ceylan et pomme séchée

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 4 à 6 filaments - safran
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cannelle de Ceylan, coing séché, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; coing séché: *Cydonia oblonga*; safran: *Crocus sativus*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pomme séchée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0279 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Azerbaïdjan: cardamome verte et pomme séchée

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0280 | Azerbaïdjan | CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: cynorrhodon concassé, orge torréfiée et thé noir

Région: **Caucase** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.

3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.

4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.

5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Azerbaïdjan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; thé noir apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Contient de l'orge et donc du gluten. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0281 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0281 - Espagne: graines de fenouil et thym

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; thym: *Thymus vulgaris*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0282 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Espagne au feuille d’olivier alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer feuille d’olivier alimentaire, raisins secs dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est amer, végétal, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de feuille d’olivier alimentaire; raisins secs apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0283 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Espagne: arilles de grenade séchées et graines de fenouil

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0284 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Espagne: thym et figue sèche

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; figue sèche: *Ficus carica*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de thym; caroube torréfiée apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0285 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Espagne: laurier-sauce et caroube torréfiée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer laurier-sauce, caroube torréfiée dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: laurier-sauce: *Laurus nobilis*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est boisé, balsamique, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de laurier-sauce; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0286 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Espagne au verveine citronnée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées, zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0287 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Espagne au arilles de grenade séchées

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, amer, végétal. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0288 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0288 - Espagne: laurier-sauce et zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: laurier-sauce: *Laurus nobilis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est boisé, balsamique, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de laurier-sauce; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0289 | Espagne | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Espagne: caroube torréfiée et verveine citronnée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer caroube torréfiée, verveine citronnée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Espagne. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0290 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Portugal: sauge officinale et graines de fenouil

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; figue sèche: *Ficus carica*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0291 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Infusion miellée de Portugal: lavande vraie alimentaire et menthe verte

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, camphré, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de lavande vraie alimentaire; figue sèche apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0292 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0292 - Portugal: lavande vraie alimentaire et caroube torréfiée

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer lavande vraie alimentaire, caroube torréfiée dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, camphré, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de lavande vraie alimentaire; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0293 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0293 - Portugal: thym et sauge officinale

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thym, sauge officinale dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, sec. En bouche, la première impression vient de thym; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0294 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: graines de fenouil, caroube torréfiée et laurier-sauce

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; laurier-sauce: *Laurus nobilis*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; figue sèche apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0295 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Portugal: caroube torréfiée et thym

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; thym apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0296 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Portugal au lavande vraie alimentaire

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer lavande vraie alimentaire, thym dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, camphré, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de lavande vraie alimentaire; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0297 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Portugal: arilles de grenade séchées et graines de fenouil

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; graines de fenouil apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0298 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Portugal au zeste d’orange non traité

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité, graines de fenouil, raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, anisé, floral. En bouche, la première impression vient de zeste d’orange non traité; raisins secs apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0299 | Portugal | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Portugal: caroube torréfiée et menthe verte

Région: **Atlantique ibérique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Portugal. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; menthe verte: *Mentha spicata*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0300 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion résineuse de Italie: romarin et verveine citronnée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: romarin: *Salvia rosmarinus*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, camphré, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de romarin; raisins secs apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0301 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Italie: zeste d’orange non traité et menthe verte

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste d’orange non traité; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0302 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Italie: caroube torréfiée et raisins secs

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; romarin: *Salvia rosmarinus*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, résineux, camphré. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; raisins secs apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0303 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane florale: arilles de grenade séchées, caroube torréfiée et lavande vraie alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; lavande vraie alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0304 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: figue sèche, arilles de grenade séchées

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de figue sèche; arilles de grenade séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0305 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Italie: zeste de citron non traité et lavande vraie alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; lavande vraie alimentaire apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0306 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane boisée: romarin, graines de fenouil et figue sèche

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: romarin: *Salvia rosmarinus*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; figue sèche: *Ficus carica*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, camphré, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de romarin; caroube torréfiée apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0307 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Italie: menthe verte et zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, amer, végétal. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0308 | Italie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Italie: menthe verte et feuille d’olivier alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Italie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; feuille d’olivier alimentaire apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0309 | Grèce | TRADITION DOCUMENTÉE

Thé grec des montagnes

Nom local ou usuel: **tsai tou vounou**

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thé des montagnes grec, zeste de citron non traité dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le Sideritis est infusé dans plusieurs régions de Grèce; le citron et le miel sont des accompagnements fréquents.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0310 **Grèce** **CRÉATION ORIGINALE**

Jardin de Grèce: cynorrhodon concassé, arilles de grenade séchées, menthe verte et thé des montagnes grec

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, frais. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; thé des montagnes grec apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0311 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Grèce: thé des montagnes grec, zeste de citron non traité, arilles de grenade séchées et cynorrhodon concassé

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0312 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Grèce: tilleul et cynorrhodon concassé

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; thym: *Thymus vulgaris*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de tilleul; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0313 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0313 - Grèce: cynorrhodon concassé et menthe verte

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*; raisins secs: *Vitis vinifera*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; thé des montagnes grec apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0314 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: menthe verte, zeste de citron non traité et raisins secs

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, raisins secs, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; raisins secs: *Vitis vinifera*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cynorrhodon concassé apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0315 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Grèce: thym et thé des montagnes grec

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Placer les ingrédients dans un récipient parfaitement propre avec 750 ml d'eau potable froide.

3. Fermer et laisser infuser uniquement au réfrigérateur pendant 6 à 10 heures.

4. Remuer une fois à mi-parcours; ne pas laisser la préparation à température ambiante.

5. Filtrer, conserver au froid et consommer de préférence dans les 24 heures.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, frais. En bouche, la première impression vient de thym; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0316 **Grèce** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Grèce au zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; origan: *Origanum vulgare*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0317 | Grèce | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0317 - Grèce: tilleul et coing séché

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché, raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; coing séché: *Cydonia oblonga*; raisins secs: *Vitis vinifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de tilleul; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0318 **Grèce** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Grèce au thym

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Grèce. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; origan: *Origanum vulgare*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, poivré, acidulé. En bouche, la première impression vient de thym; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0319 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chypre: zeste de citron non traité, raisins secs et feuille d’olivier alimentaire

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; raisins secs: *Vitis vinifera*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; feuille d’olivier alimentaire apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0320 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chypre: thym, raisins secs et zeste d’orange non traité

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs, zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de thym; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0321 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chypre: graines de fenouil, feuille d’olivier alimentaire et sauge officinale

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, amer, végétal. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; sauge officinale apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0322 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Chypre: laurier-sauce et verveine citronnée

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer laurier-sauce, verveine citronnée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: laurier-sauce: *Laurus nobilis*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est boisé, balsamique, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de laurier-sauce; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0323 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chypre: raisins secs et feuille d’olivier alimentaire

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de raisins secs; feuille d’olivier alimentaire apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0324 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chypre: figue sèche et zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de figue sèche; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0325 **Chypre** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion florale de Chypre: feuille d’olivier alimentaire et lavande vraie alimentaire

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est amer, végétal, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de feuille d’olivier alimentaire; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0326 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: zeste d’orange non traité, verveine citronnée

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de zeste d’orange non traité; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0327 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Chypre: arilles de grenade séchées et raisins secs

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0328 | Chypre | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0328 - Chypre: zeste de citron non traité et laurier-sauce

Région: **Méditerranée orientale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Chypre. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; laurier-sauce: *Laurus nobilis*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, boisé, balsamique. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0329 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Malte: arilles de grenade séchées et zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0330 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Malte: menthe verte et caroube torréfiée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, caroube torréfiée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de menthe verte; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0331 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Malte au caroube torréfiée

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer caroube torréfiée, sauge officinale, thym dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0332 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0332 - Malte: sauge officinale et figue sèche

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; figue sèche: *Ficus carica*; feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; feuille d'olivier alimentaire apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0333 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Tisane forestière: thym, figue sèche et romarin

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, romarin, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; figue sèche: *Ficus carica*; romarin: *Salvia rosmarinus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de thym; romarin apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0334 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Malte: romarin et figue sèche

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: romarin: *Salvia rosmarinus*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, camphré, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de romarin; figue sèche apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0335 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Malte: raisins secs et lavande vraie alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs, figue sèche, zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; figue sèche: *Ficus carica*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, miellé, agrume. En bouche, la première impression vient de raisins secs; lavande vraie alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0336 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Malte: raisins secs et zeste de citron non traité

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de raisins secs; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0337 | Malte | CRÉATION ORIGINALE

Infusion cacaotée de Malte: caroube torréfiée et feuille d’olivier alimentaire

Région: **Méditerranée** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 c. à café sèche - feuille d’olivier alimentaire
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer caroube torréfiée, feuille d’olivier alimentaire, laurier-sauce dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malte. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; feuille d’olivier alimentaire: *Olea europaea*; laurier-sauce: *Laurus nobilis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, amer, végétal. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; laurier-sauce apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0338 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane campagnarde: sauge officinale, arilles de grenade séchées et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0339 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: coing séché, zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de coing séché; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0340 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Albanie: thé des montagnes grec et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thé des montagnes grec, tilleul dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, floral, doux. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0341 **Albanie** **CRÉATION ORIGINALE**

Tisane dorée: figue sèche, menthe verte et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; menthe verte: *Mentha spicata*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0342 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Albanie: sauge officinale, zeste de citron non traité et cynorrhodon concassé

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0343 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Albanie: arilles de grenade séchées, tilleul et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; tilleul: *Tilia spp.*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, floral, doux. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; sauge officinale apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0344 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Albanie: thym, menthe verte et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thym, menthe verte, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; menthe verte: *Mentha spicata*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, frais, floral. En bouche, la première impression vient de thym; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0345 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Albanie: origan et menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer origan, menthe verte, thym dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; menthe verte: *Mentha spicata*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, frais, résineux. En bouche, la première impression vient de origan; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0346 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Albanie au tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; thé des montagnes grec apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0347 | Albanie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0347 - Albanie: sauge officinale et raisins secs

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Albanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0348 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Macédoine du Nord: tilleul et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; figue sèche: *Ficus carica*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0349 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0349 - Macédoine du Nord: raisins secs et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café sèche - thym
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; tilleul: *Tilia spp.*; thym: *Thymus vulgaris*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, floral, herbacé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; thé des montagnes grec apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0350 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Macédoine du Nord: thé des montagnes grec et figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; figue sèche: *Ficus carica*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0351 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: figue sèche, menthe verte et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; menthe verte: *Mentha spicata*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0352 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Macédoine du Nord: menthe verte, figue sèche et cynorrhodon concassé

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; figue sèche: *Ficus carica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0353 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0353 - Macédoine du Nord: figue sèche et coing séché

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, coing séché, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; coing séché: *Cydonia oblonga*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, tannique, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; zeste de citron non traité apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0354 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Macédoine du Nord au camomille matricaire

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; thym apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0355 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Infusion florale de Macédoine du Nord: tilleul et camomille matricaire

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, camomille matricaire, origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; origan: *Origanum vulgare*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, miellé, herbacé. En bouche, la première impression vient de tilleul; raisins secs apporte la finale poivré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0356 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Macédoine du Nord: raisins secs et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; origan: *Origanum vulgare*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de raisins secs; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0357 | Macédoine du Nord | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Macédoine du Nord: origan et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer origan, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Macédoine du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, floral, doux. En bouche, la première impression vient de origan; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0358 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion campagnarde de Serbie: tilleul et thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer tilleul, thé des montagnes grec, thym dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, herbacé, miellé. En bouche, la première impression vient de tilleul; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0359 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Serbie: thé des montagnes grec et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0360 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Serbie: camomille matricaire, thé des montagnes grec et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, herbacé, citronné. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0361 **Serbie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Serbie au origan

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, miellé, acidulé. En bouche, la première impression vient de origan; arilles de grenade séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0362 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0362 - Serbie: zeste de citron non traité et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; raisins secs: *Vitis vinifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; menthe verte apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0363 **Serbie** **CRÉATION ORIGINALE**

Mélange 0363 - Serbie: zeste de citron non traité et raisins secs

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; raisins secs: *Vitis vinifera*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0364 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: zeste de citron non traité, origan et cynorrhodon concassé

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; origan: *Origanum vulgare*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0365 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Serbie: arilles de grenade séchées et camomille matricaire

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées, cynorrhodon concassé, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; zeste de citron non traité apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0366 | Serbie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0366 - Serbie: zeste de citron non traité et cynorrhodon concassé

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Serbie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; thym apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0367 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Croatie au arilles de grenade séchées

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, herbacé, miellé. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0368 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0368 - Croatie: menthe verte et thé des montagnes grec

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, thé des montagnes grec, sauge officinale, thym dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, sec. En bouche, la première impression vient de menthe verte; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0369 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Croatie au raisins secs

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; menthe verte: *Mentha spicata*; tilleul: *Tilia spp.*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; thé des montagnes grec apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0370 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0370 - Croatie: zeste de citron non traité et sauge officinale

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; cynorrhodon concassé apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0371 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0371 - Croatie: coing séché et thym

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 c. à café sèche - thym
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; thym: *Thymus vulgaris*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de coing séché; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0372 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0372 - Croatie: sauge officinale et raisins secs

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; raisins secs apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0373 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Croatie: thym, coing séché et arilles de grenade séchées

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché, arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; coing séché: *Cydonia oblonga*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de thym; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0374 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0374 - Croatie: figue sèche et menthe verte

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; menthe verte: *Mentha spicata*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0375 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0375 - Croatie: camomille matricaire et cynorrhodon concassé

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; origan: *Origanum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; origan apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0376 | Croatie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Croatie: cynorrhodon concassé et coing séché

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Croatie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; origan: *Origanum vulgare*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; coing séché apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0377 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: thym, arilles de grenade séchées et thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de thym; menthe verte apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0378 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: figue sèche, thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Placer les ingrédients dans un récipient parfaitement propre avec 750 ml d’eau potable froide.

3. Fermer et laisser infuser uniquement au réfrigérateur pendant 6 à 10 heures.

4. Remuer une fois à mi-parcours; ne pas laisser la préparation à température ambiante.

5. Filtrer, conserver au froid et consommer de préférence dans les 24 heures.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; thé des montagnes grec apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0379 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bosnie-Herzégovine: coing séché, tilleul et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; tilleul: *Tilia spp.*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, floral, doux. En bouche, la première impression vient de coing séché; sauge officinale apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0380 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: menthe verte, thé des montagnes grec et figue sèche

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; figue sèche: *Ficus carica*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0381 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bosnie-Herzégovine au sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; tilleul: *Tilia spp.*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, doux. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; coing séché apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0382 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Bosnie-Herzégovine: zeste de citron non traité et menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; menthe verte: *Mentha spicata*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0383 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0383 - Bosnie-Herzégovine: figue sèche et sauge officinale

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de figue sèche; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0384 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: sauge officinale, zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0385 | Bosnie-Herzégovine | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bosnie-Herzégovine au cynorrhodon concassé

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Bosnie-Herzégovine. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; figue sèche: *Ficus carica*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miellé, citronné. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0386 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: tilleul, arilles de grenade séchées et coing séché

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées, coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de tilleul; coing séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0387 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Monténégro: arilles de grenade séchées et origan

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; origan: *Origanum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; origan apporte la finale poivré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0388 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Monténégro: thym et arilles de grenade séchées

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, acidulé. En bouche, la première impression vient de thym; arilles de grenade séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0389 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Monténégro: camomille matricaire, figue sèche, tilleul et cynorrhodon concassé

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; figue sèche: *Ficus carica*; tilleul: *Tilia spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0390 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: sauge officinale, figue sèche et thé des montagnes grec

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; figue sèche: *Ficus carica*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0391 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: origan, thé des montagnes grec et camomille matricaire

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer origan, thé des montagnes grec, camomille matricaire dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, miellé, floral. En bouche, la première impression vient de origan; camomille matricaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0392 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: tilleul, figue sèche et zeste de citron non traité

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; figue sèche: *Ficus carica*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de tilleul; zeste de citron non traité apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0393 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Tisane parfumée: zeste de citron non traité, camomille matricaire et coing séché

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; coing séché: *Cydonia oblonga*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; tilleul apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0394 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Monténégro: thé des montagnes grec, cynorrhodon concassé et arilles de grenade séchées

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; arilles de grenade séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0395 | Monténégro | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0395 - Monténégro: arilles de grenade séchées et cynorrhodon concassé

Région: **Adriatique** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Monténégro. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, fruité. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0396 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0396 - Slovénie: poire séchée et menthe verte

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, racine de pissenlit torréfiée, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; menthe verte: *Mentha spicata*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de poire séchée; graines de fenouil apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0397 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Slovénie: menthe verte et pomme séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir pomme séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0398 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Slovénie: hibiscus ou roselle, tilleul et graines de fenouil

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; tilleul: *Tilia spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0399 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Slovénie: camomille matricaire et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de carvi dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0400 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Slovénie: graines d’anis vert, menthe verte et mélisse

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; menthe verte: *Mentha spicata*; mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; mélisse apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0401 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Slovénie: poire séchée et graines de carvi

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de carvi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; graines de carvi: *Carum carvi*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, anisé, terreux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; graines de carvi apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0402 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0402 - Slovénie: mélisse et poire séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; poire séchée: *Pyrus communis*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de mélisse; tilleul apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0403 **Slovénie** **CRÉATION ORIGINALE**

Éclat de Slovénie au poire séchée

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 1 à 2 c. à soupe - racine de chicorée torréfiée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir poire séchée, graines d'anis vert, racine de chicorée torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; racine de chicorée torréfiée: *Cichorium intybus*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de poire séchée; fleur de sureau noir apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0404 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Slovénie: hibiscus ou roselle et graines d’anis vert

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mélisse: *Melissa officinalis*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0405 | Slovénie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Slovénie au graines d’anis vert

Région: **Europe centrale** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Slovénie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Prudence en cas d’allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0406 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0406 - Kosovo: tilleul et thé des montagnes grec

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, origan, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tilleul: *Tilia spp.*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; origan: *Origanum vulgare*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, doux, herbacé, miellé. En bouche, la première impression vient de tilleul; figue sèche apporte la finale poivré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0407 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kosovo: raisins secs et zeste de citron non traité

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; zeste de citron non traité apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0408 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Kosovo: sauge officinale et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer sauge officinale, tilleul dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, doux. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0409 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kosovo: raisins secs et menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir raisins secs dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, herbacé, miellé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0410 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Kosovo au menthe verte

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche, raisins secs dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; figue sèche: *Ficus carica*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; raisins secs apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0411 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0411 - Kosovo: coing séché et origan

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter origan, sauge officinale, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; origan: *Origanum vulgare*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de coing séché; thym apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0412 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Infusion campagnarde de Kosovo: thé des montagnes grec et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 tiges sèches - thé des montagnes grec
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thé des montagnes grec, tilleul, menthe verte dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé des montagnes grec: *Sideritis spp.*; tilleul: *Tilia spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, miellé, floral, doux. En bouche, la première impression vient de thé des montagnes grec; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0413 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kosovo: cynorrhodon concassé et coing séché

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cynorrhodon concassé, coing séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; tilleul: *Tilia spp.*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0414 | Kosovo | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kosovo: arilles de grenade séchées et tilleul

Région: **Balkans** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Kosovo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, floral, doux. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; tilleul apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0415 | Turquie | TRADITION DOCUMENTÉE

Sauge anatolienne

Nom local ou usuel: **adaçay■**

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer sauge officinale, zeste de citron non traité dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

L'infusion de sauge est une boisson courante en Turquie; elle doit rester modérée.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0416 | Turquie | TRADITION DOCUMENTÉE

Cynorrhodon turc

Nom local ou usuel: **ku■burnu çay■**

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le cynorrhodon donne une infusion rouge-orangé appréciée dans toute l’Anatolie.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d’éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0417 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Turquie au fleur d’oranger alimentaire

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cardamome verte, graines de fenouil, sumac alimentaire dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; sumac alimentaire apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0418 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0418 - Turquie: fleur d’oranger alimentaire et graines de fenouil

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 4 à 6 filaments - safran
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil, arilles de grenade séchées dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; safran: *Crocus sativus*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; arilles de grenade séchées apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0419 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Turquie au fleur d’oranger alimentaire

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cardamome verte dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; cardamome verte apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0420 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane veloutée: arilles de grenade séchées, pétales de rose alimentaire

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; pétales de rose alimentaire apporte la finale velouté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0421 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Turquie: zeste de citron non traité et menthe verte

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; menthe verte: *Mentha spicata*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0422 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Turquie: menthe verte et cardamome verte

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cardamome verte dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cardamome verte apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0423 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Turquie: arilles de grenade séchées et racine de réglisse

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, fruité, anisé. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; racine de réglisse apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d’une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0424 | Turquie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: graines d’anis vert, thym et safran

Région: **Anatolie** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café sèche - thym
- 4 à 6 filaments - safran
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, safran, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Turquie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; thym: *Thymus vulgaris*; safran: *Crocus sativus*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; graines de fenouil apporte la finale miellé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0425 **Maroc** **ADAPTATION SANS THÉ**

Menthe fraîche à la fleur d’oranger

Nom local ou usuel: **na’na’**

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer menthe verte, fleur d’oranger alimentaire dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Cette version sans thé vert conserve la fraîcheur mentholée et le geste de service, tout en restant sans caféine.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de menthe verte; fleur d’oranger alimentaire apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0426 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maroc: graines d’anis vert et zeste de citron non traité

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0427 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maroc: caroube torréfiée, hibiscus ou roselle et romarin

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; romarin: *Salvia rosmarinus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; romarin apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0428 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0428 - Maroc: caroube torréfiée et graines d’anis vert

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0429 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Maroc au hibiscus ou roselle

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; sauge officinale apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0430 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Maroc: zeste d’orange non traité et menthe verte

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste d’orange non traité; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0431 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Infusion campagnarde de Maroc: datte dénoyautée et thym

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 1 c. à café sèche - thym
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir datte dénoyautée, zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; thym: *Thymus vulgaris*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0432 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Maroc au figue sèche

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de figue sèche; datte dénoyautée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0433 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maroc: thym, hibiscus ou roselle et graines d’anis vert

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir hibiscus ou roselle, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de thym; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0434 | Maroc | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Maroc: graines d’anis vert et fleur d’oranger alimentaire

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, fleur d’oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Maroc. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; thym: *Thymus vulgaris*; fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; fleur d’oranger alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0435 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Algérie au figue sèche

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter romarin, pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; romarin: *Salvia rosmarinus*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, résineux, camphré. En bouche, la première impression vient de figue sèche; pétales de rose alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0436 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: zeste de citron non traité, figue sèche et fleur d’oranger alimentaire

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; figue sèche: *Ficus carica*; fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; thym apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0437 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Algérie au fleur d’oranger alimentaire

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, graines de fenouil dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; thym: *Thymus vulgaris*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; graines de fenouil apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0438 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Algérie: caroube torréfiée et sauge officinale

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer caroube torréfiée, sauge officinale dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0439 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: datte dénoyautée, cannelle de Ceylan

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; cannelle de Ceylan apporte la finale sucré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0440 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Algérie au menthe verte

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, romarin, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; romarin: *Salvia rosmarinus*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron non traité apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0441 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: datte dénoyautée, zeste de citron non traité et thym

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir datte dénoyautée, zeste de citron non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; thym apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0442 | Algérie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion cacaotée de Algérie: zeste d’orange non traité et caroube torréfiée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de zeste d’orange non traité; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0443 **Algérie** **CRÉATION ORIGINALE**

Infusion fraîche de Algérie: menthe verte et caroube torréfiée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines de fenouil dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Algérie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de menthe verte; graines de fenouil apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0444 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0444 - Tunisie: fleur d’oranger alimentaire et caroube torréfiée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d’eau jusqu’à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer fleur d’oranger alimentaire, caroube torréfiée dans une théière préchauffée, verser l’eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0445 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tunisie: fleur d’oranger alimentaire, cannelle de Ceylan et graines d’anis vert

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cannelle de Ceylan, graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; graines d’anis vert apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0446 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tunisie: caroube torréfiée, figue sèche et sauge officinale

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; figue sèche: *Ficus carica*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, caramel, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de caroube torréfiée; sauge officinale apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0447 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Infusion forestière de Tunisie: thym et romarin

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.

3. Placer thym, romarin dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.

4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.

5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; romarin: *Salvia rosmarinus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, camphré. En bouche, la première impression vient de thym; romarin apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0448 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: thym, sauge officinale et datte dénoyautée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir datte dénoyautée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter thym, sauge officinale, fleur d'oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, sec, caramel. En bouche, la première impression vient de thym; fleur d'oranger alimentaire apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0449 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tunisie: graines d’anis vert et zeste d’orange non traité

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert, graines de fenouil, zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; zeste d’orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0450 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tunisie au figue sèche

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de figue sèche; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0451 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane veloutée: pétales de rose alimentaire, cannelle de Ceylan et hibiscus ou roselle

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cannelle de Ceylan, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0452 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tunisie: fleur d’oranger alimentaire et caroube torréfiée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d’eau de fleur alimentaire - fleur d’oranger alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter fleur d’oranger alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d’oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, doux, cacao. En bouche, la première impression vient de fleur d’oranger alimentaire; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0453 | Tunisie | CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: zeste de citron non traité, zeste d’orange non traité et menthe verte

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste de citron non traité, zeste d’orange non traité, hibiscus ou roselle dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tunisie. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron non traité: *Citrus limon*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; hibiscus ou roselle apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0454 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: sauge officinale, graines d’anis vert et pétales de rose alimentaire

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; pétales de rose alimentaire apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0455 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Libye: graines de fenouil, zeste d’orange non traité, zeste de citron non traité et caroube torréfiée

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, agrume, citronné. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; caroube torréfiée apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0456 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Libye au cannelle de Ceylan

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir cannelle de Ceylan, figue sèche dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter pétales de rose alimentaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; thym: *Thymus vulgaris*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; figue sèche apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0457 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Libye au hibiscus ou roselle

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0458 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Libye: sauge officinale et graines d’anis vert

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir graines d’anis vert dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter sauge officinale, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; thym: *Thymus vulgaris*; graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, résineux, anisé. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; graines d’anis vert apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0459 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Libye au pétales de rose alimentaire

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **toute l’année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir zeste d’orange non traité dans 800 ml d’eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; zeste d’orange non traité apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d’augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0460 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: graines d’anis vert, figue sèche

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d’anis vert
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d’anis vert: *Pimpinella anisum*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de graines d’anis vert; figue sèche apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l’infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0461 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0461 - Libye: pétales de rose alimentaire et thym

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Faire frémir datte dénoyautée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.

3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.

4. Ajouter pétales de rose alimentaire, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.

5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; thym: *Thymus vulgaris*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 0462 | Libye | CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0462 - Libye: graines de fenouil et zeste d’orange non traité

Région: **Maghreb** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 larges rubans de zeste - zeste d’orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d’eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.

2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d’eau froide et porter doucement à frémissement.

3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.

4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s’il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.

5. Filtrer; compléter avec un peu d’eau chaude si l’évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Libye. Elle n’est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; zeste d’orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; zeste de citron non traité apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d’eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d’un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l’allaitement, en cas de maladie chronique, d’allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d’allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d’huile essentielle à une tisane.

Index des pays - A

Albanie 368-377
Algérie 465-473
Allemagne 70-79
Arménie 291-300
Autriche 80-88
Azerbaïdjan 301-310
Belgique 41-50
Bosnie-Herzégovine 407-415
Bulgarie 243-252
Chypre 349-358
Croatie 397-406
Danemark 157-165
Espagne 311-319
Estonie 166-175
Finlande 147-156
France 31-40
Grèce 339-348
Géorgie 282-290
Hongrie 224-233
Irlande 108-117
Islande 118-127
Italie 330-338
Kosovo 436-444
Lettonie 176-184

Index des pays - B

Libye 484-492
Lituanie 185-194
Luxembourg 60-69
Macédoine du Nord 378-387
Malte 359-367
Maroc 455-464
Moldavie 253-261
Monténégro 416-425
Norvège 128-136
Pays-Bas 51-59
Pologne 195-204
Portugal 320-329
Roumanie 234-242
Royaume-Uni 99-107
Russie européenne 272-281
Serbie 388-396
Slovaquie 214-223
Slovénie 426-435
Suisse 89-98
Suède 137-146
Tchéquie 205-213
Tunisie 474-483
Turquie 445-454
Ukraine 262-271

Index des ingrédients - 1

abricot sec non sulfuré 282, 283, 285, 290, 291, 292, 293, 294, 303

airelle rouge séchée 119, 123, 138, 140, 148, 157, 160, 162, 167, 172, 175, 180, 188, 193, 275, 276, 278, 279

argousier séché 121, 124, 125, 134, 149, 152, 157, 168, 173, 174, 180, 185, 192, 274

arilles de grenade séchées 243, 245, 248, 250, 311, 313, 316, 317, 327, 329, 333, 334, 340, 341, 346, 357, 359, 368, ...

baies de genévrier alimentaire 121, 131, 135, 160, 181, 190, 191

camomille matricaire 43, 49, 54, 65, 66, 71, 78, 84, 86, 90, 98, 104, 106, 120, 123, 124, 132, 135, ...

canneberge séchée non confite 125, 131, 139, 141, 144, 151, 159, 161, 163, 164, 169, 171, 176, 177, 178, 181, 183, 187, ...

cannelle de Ceylan 41, 286, 288, 295, 303, 306, 308, 469, 475, 481, 486, 487

cardamome verte 282, 289, 290, 292, 297, 305, 307, 309, 447, 449, 452

caroube torréfiée 313, 314, 315, 319, 322, 324, 325, 329, 332, 333, 336, 360, 361, 367, 457, 458, 468, 470, ...

cassis séché 40, 49, 58, 62, 67, 101, 109, 113, 118, 119, 122, 126, 129, 131, 134, 146, 149, 150, ...

coing séché 236, 249, 284, 287, 296, 299, 301, 304, 307, 308, 347, 369, 380, 383, 401, 403, 406, 409, ...

cynorrhodon concassé 34, 46, 48, 56, 60, 61, 63, 67, 72, 74, 86, 88, 91, 92, 98, 100, 104, 110, ...

Index des ingrédients - 2

datte dénoyautée 461, 462, 469, 471, 478, 491

feuille d’olivier alimentaire 312, 317, 325, 337, 338, 349, 351, 353, 355, 362, 367

figue sèche 235, 242, 246, 248, 250, 251, 314, 320, 321, 324, 334, 336, 354, 362, 363, 364, 365, 371, ...

fleur de sureau noir 45, 55, 64, 69, 76, 78, 81, 85, 88, 99, 102, 103, 107, 110, 202, 203, 204, 212, ...

fleur d’oranger alimentaire 447, 448, 449, 455, 459, 464, 466, 467, 474, 475, 478, 482

fraise séchée 39, 59, 66, 69, 100, 101, 107

framboise séchée 38, 42, 44, 54, 58, 61, 62, 66, 102, 104, 111, 115, 116

graines de carvi 57, 58, 68, 70, 74, 76, 79, 81, 100, 116, 196, 199, 202, 203, 214, 215, 216, 225, ...

graines de fenouil 37, 44, 59, 60, 70, 71, 73, 78, 86, 95, 101, 117, 195, 200, 203, 204, 205, 209, ...

graines d’anis vert 70, 72, 77, 79, 82, 84, 197, 207, 222, 226, 231, 232, 255, 258, 266, 268, 271, 430, ...

hibiscus ou roselle 75, 85, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 199, 201, 216, 218, 223, 225, 227, 268, 428, 434, ...

jeunes pousses d’épicéa correctement identifiées 125, 126, 127, 128, 129, 130, 137, 138, 139, 153, 163, 164, 179, 185, 187, 190, 275, 281

jujube séché 286, 288, 289, 296, 298, 301, 307

Index des ingrédients - 3

laurier-sauce 315, 318, 324, 352, 358, 367

lavande vraie alimentaire 35, 53, 55, 56, 63, 103, 105, 111, 321, 322, 326, 328, 333, 335, 353, 355, 365

menthe verte 38, 40, 50, 51, 53, 65, 75, 77, 87, 89, 94, 106, 113, 116, 120, 121, 140, 142, ...

myrtille séchée 118, 120, 122, 127, 133, 136, 137, 138, 141, 142, 143, 154, 159, 161, 164, 170, 175, 179, ...

mélisse 35, 43, 61, 67, 82, 83, 96, 99, 103, 108, 112, 195, 205, 206, 207, 212, 228, 253, ...

orge torréfiée 123, 124, 129, 130, 137, 142, 144, 147, 155, 160, 170, 172, 175, 186, 189, 193, 194, 273, ...

origan 237, 244, 252, 346, 348, 375, 385, 386, 387, 391, 394, 405, 406, 417, 421, 436, 441

poire séchée 34, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 50, 73, 75, 79, 80, 81, 82, 95, 112, 114, 115, ...

pomme séchée 34, 42, 44, 45, 47, 48, 57, 60, 64, 69, 76, 79, 80, 84, 89, 90, 92, 106, ...

pétales de rose alimentaire 450, 452, 465, 481, 484, 486, 489, 491

racine de chicorée torréfiée 36, 41, 47, 71, 73, 87, 94, 97, 100, 105, 107, 110, 112, 114, 117, 197, 198, 208, ...

racine de pissenlit torréfiée 72, 93, 96, 98, 198, 205, 208, 209, 213, 216, 220, 223, 256, 259, 261, 265, 269, 426, ...

racine de réglisse 453

Index des ingrédients - 4

raisins secs 242, 247, 285, 287, 312, 328, 330, 332, 343, 344, 347, 349, 350, 353, 357, 365, 366, 377, ...

romarin 330, 332, 336, 363, 364, 457, 465, 470, 477

safran 287, 288, 300, 302, 304, 306, 308, 448, 454

sauge officinale 234, 235, 238, 239, 243, 248, 251, 320, 323, 351, 361, 362, 368, 372, 373, 377, 381, 383, ...

sumac alimentaire 447, 453

thym 33, 37, 42, 49, 54, 56, 58, 59, 65, 68, 114, 115, 244, 246, 249, 284, 288, 289, ...

thé des montagnes grec 234, 235, 241, 242, 247, 339, 340, 341, 343, 345, 370, 376, 379, 380, 388, 389, 390, 391, ...

thé noir 282, 283, 284, 286, 290, 293, 295, 297, 306, 310

tilleul 32, 35, 52, 68, 76, 77, 80, 83, 84, 89, 91, 95, 99, 105, 109, 117, 133, 134, ...

verveine citronnée 31, 36, 40, 46, 49, 52, 53, 60, 63, 64, 105, 109, 114, 316, 318, 319, 330, 352, ...

zeste de citron non traité 33, 51, 239, 240, 245, 314, 318, 335, 337, 339, 341, 344, 346, 349, 354, 355, 357, 358, ...

zeste d'orange non traité 316, 317, 325, 328, 331, 338, 350, 354, 356, 358, 365, 458, 460, 461, 472, 479, 482, 483, ...

épilobe en épi fermenté 118, 126, 127, 128, 131, 136, 141, 148, 151, 152, 156, 158, 159, 165, 166, 169, 178, 191, ...

Sources de sécurité et méthode éditoriale

Agence européenne des médicaments (EMA)

Portail des médicaments à base de plantes et monographies de l’Union européenne: usages traditionnels, conditions de sécurité, qualité et avertissements.

Comité HMPC de l’EMA

Monographies et déclarations publiques sur les plantes, notamment les interactions, les alcaloïdes pyrrolizidiniques, la thuyone, l’estragole et les espèces à risque.

NCCIH - National Center for Complementary and Integrative Health

Fiches « Herbs at a Glance », informations de sécurité et synthèses sur les interactions entre plantes et médicaments.

Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)

Avis sur les alcaloïdes pyrrolizidiniques dans le thé, les infusions, le miel et les compléments alimentaires.

Anses

Recommandations sur la caféine, les huiles essentielles, les compléments à base de plantes et les risques d’interactions ou d’intoxication.

Organisation mondiale de la Santé

Monographies générales sur certaines plantes médicinales et principes de qualité, d’identification et de pharmacovigilance.

Principe éditorial

Les sources de sécurité orientent les avertissements généraux. Elles ne valident pas automatiquement chaque création culinaire et ne remplacent pas l’avis d’un professionnel de santé.

Date de vérification

Sources institutionnelles consultées et vérifiées en août 2026.

Important: les traditions culinaires sont variables et les créations modernes sont signalées. Les noms botaniques servent à réduire les ambiguïtés, mais l’étiquette du fournisseur reste déterminante.

FIN DU VOLUME

Volume 1 - 500 pages

Le Grand Atlas mondial des tisanes

Édition française 2026

Toutes les préparations sont destinées à un usage culinaire prudent.

Conserver les quatre volumes ensemble pour bénéficier des avertissements, techniques et index.

Fichiers PDF standards, sans mot de passe ni protection