



LE GRAND ATLAS MONDIAL DES TISANES



VOLUME 2

**Afrique, Proche-Orient, Asie centrale et Asie du
Sud**

Recettes, méthodes, traditions, créations, conservation et précautions

500 pages - édition intégralement en français



Rappel de sécurité



Les recettes de ce volume sont culinaires. Les mêmes règles de qualité, d'identification, de prudence médicamenteuse et de conservation que dans le volume 1 restent applicables.

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.

Afrique et Asie du Sud



Ce volume rassemble des boissons d'hibiscus, de gingembre, de céréales, de fruits, de rooibos et d'épices. Les créations sont clairement distinguées des traditions documentées.

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.

Gérer les épices fortes



Clou de girofle, poivre, cannelle, cardamome et gingembre sont dosés comme accents. Une décoction plus longue ne doit pas remplacer une quantité raisonnable.

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.

Boissons d'hibiscus



L'hibiscus peut être servi chaud ou froid. Sa forte acidité s'équilibre avec des fruits doux, un zeste, une épice ou une petite quantité de sucre servie séparément.

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.

Décoctions et chaleur



Dans les climats chauds comme froids, une boisson épicée peut être consommée en petit volume. La sécurité microbiologique reste la même: refroidissement rapide et conservation courte.

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 de la cascara et du thé



La cascara de café et le thé ne sont pas sans caféine. Les pages concernées comportent un repère explicite.

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.

Respect des traditions



Une recette familiale n'est jamais unique. Les variantes de pays, d'ethnie, de saison et de foyer sont nombreuses; l'atlas propose des portes d'entrée, non des normes absolues.

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 0463

Égypte

TRADITION DOCUMENTÉE

Karkadé classique

Nom local ou usuel: **karkadé**

Région: **Vallée du Nil** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le karkadé, chaud ou froid, est l'une des grandes boissons d'hibiscus de la vallée du Nil.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 0464

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Égypte: pétales de rose alimentaire, sumac alimentaire et racine de réglisse

Région: Vallée du Nil - 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
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 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. Faire frémir sumac alimentaire, racine de réglisse dans 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 Égypte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; racine de réglisse apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0465

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Égypte au fleur d'oranger alimentaire

Région: Vallée du Nil - 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
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 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. Faire frémir cardamome verte, sumac alimentaire, racine de réglisse dans 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 Égypte. 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*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de fleur d'oranger alimentaire; racine de réglisse apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0466

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: safran, fleur d'oranger alimentaire

Région: Vallée du Nil - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 filaments - safran
- 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 safran, 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

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

Botanique: safran: *Crocus sativus*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de safran; 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. 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 0467

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Égypte au fleur d'oranger alimentaire

Région: Vallée du Nil - 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
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 datte dénoyautée, 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 Égypte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de fleur d'oranger alimentaire; cardamome verte apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0468

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: cardamome verte, sumac alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: Vallée du Nil - 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
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 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 Égypte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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: 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. 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 0469

Égypte

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0469 - Égypte: sauge officinale et fleur d'oranger alimentaire

Région: Vallée du Nil - 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 sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 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. Faire frémir 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 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 Égypte. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; 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; 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. 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 0470

Soudan

ADAPTATION FIDÈLE

Karkadé soudanais au gingembre

Nom local ou usuel: **karkadé**

Région: **Vallée du Nil** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Une version vive d'hibiscus, servie fraîche ou chaude selon la saison.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; gingembre apporte la finale citronnée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0471

Soudan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: enveloppe séchée de café alimentaire, citronnelle et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Vallée du Nil - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 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 Soudan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; poudre de fruit de baobab alimentaire 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; 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 0472

Soudan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: gingembre, citronnelle et ananas séché sans sucre

Région: Vallée du Nil - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Soudan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, tropical. En bouche, la première impression vient de gingembre; poudre de fruit de baobab alimentaire 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0473

Soudan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Soudan: menthe verte, cannelle de Ceylan, hibiscus ou roselle et zeste d'orange non traité

Région: Vallée du Nil - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 cannelle de Ceylan, hibiscus ou roselle, 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 Soudan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste d'orange non traité 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 0474

Soudan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Soudan: cardamome verte, poudre de fruit de baobab alimentaire et clou de girofle

Région: Vallée du Nil - 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
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Soudan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; clou de girofle apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0475

Soudan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Soudan: menthe verte et ananas séché sans sucre

Région: Vallée du Nil - 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 - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre dans 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 Soudan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre 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 0476

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: hibiscus ou roselle, pulpe de tamarin et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique orientale - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, caramel, tropical. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0477

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Soudan du Sud au ananas séché sans sucre

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, caramel. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pulpe de tamarin 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. 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 0478

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Soudan du Sud: poudre de fruit de baobab alimentaire et hibiscus ou roselle

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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. 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; 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.

Variante: 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 0479

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Soudan du Sud: clou de girofle et gingembre

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; gingembre apporte la finale citronnée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0480

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Soudan du Sud: pulpe de tamarin et zeste d'orange non traité

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*;
zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*;
citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0481

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0481 - Soudan du Sud: hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

Région: Afrique orientale - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Soudan du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0482

Soudan du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Soudan du Sud: zeste d'orange non traité et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: hiver

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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Soudan du Sud. 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*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0483

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Éthiopie au zeste d'orange non traité

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, pulpe de tamarin dans 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 Éthiopie. 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*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0484

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Éthiopie: enveloppe séchée de café alimentaire et citronnelle

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Éthiopie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; citronnelle 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; 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 0485

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Éthiopie: menthe verte et gingembre

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 d'orange non traité
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, gingembre dans 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 Éthiopie. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; gingembre apporte la finale piquant. 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0486

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Éthiopie: hibiscus ou roselle, clou de girofle et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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 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 Éthiopie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; enveloppe séchée de café alimentaire apporte la finale miel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0487

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Éthiopie au ananas séché sans sucre

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Éthiopie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; citronnelle 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. 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 0488

Éthiopie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: gingembre, pulpe de tamarin et mangue séchée sans sucre

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Éthiopie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de gingembre; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0489

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Érythrée: mangue séchée sans sucre, enveloppe séchée de café alimentaire et pulpe de tamarin

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Érythrée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pulpe de tamarin 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; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une thière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0490

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Érythrée: poudre de fruit de baobab alimentaire et gingembre

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; gingembre apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0491

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Érythrée au enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Érythrée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0492

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Érythrée au enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 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. 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 Érythrée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café 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.

Variante: 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0493

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Érythrée: cardamome verte et pulpe de tamarin

Région: **Corne de l'Afrique** - 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
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Érythrée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; pulpe de tamarin 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.

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

RECETTE 0494

Érythrée

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Érythrée: menthe verte et ananas séché sans sucre

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre, mangue séchée sans sucre, clou de girofle dans 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 Érythrée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; clou de girofle apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0495

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Djibouti au enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; clou de girofle apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. 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 0496

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tonique: hibiscus ou roselle, poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 hibiscus ou roselle, poudre de fruit de baobab 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, poudré. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0497

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, clou de girofle et zeste d'orange non traité

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de gingembre; hibiscus ou roselle 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0498

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Djibouti: hibiscus ou roselle et menthe verte

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 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 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 Djibouti. 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*

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: 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 0499

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: mangue séchée sans sucre, gingembre et ananas séché sans sucre

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; ananas séché sans sucre apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0500

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Djibouti au hibiscus ou roselle

Région: **Corne de l'Afrique** - 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
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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, mangue séchée sans sucre dans 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0501

Djibouti

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Djibouti: poudre de fruit de baobab alimentaire, cardamome verte et gingembre

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Djibouti. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0502

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: zeste d'orange non traité, cannelle de Ceylan et mangue séchée sans sucre

Région: **Corne de l'Afrique** - 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 d'orange non traité
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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. 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 Somalie. 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*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; cardamome verte apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0503

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Somalie au citronnelle

Région: **Corne de l'Afrique** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 citronnelle, clou de girofle 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 Somalie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de citronnelle; clou de girofle apporte la finale puissant. 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. 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 0504

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0504 - Somalie: hibiscus ou roselle et mangue séchée sans sucre

Région: Corne de l'Afrique - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Somalie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; clou de girofle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0505

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Somalie: mangue séchée sans sucre, enveloppe séchée de café alimentaire et ananas séché sans sucre

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Somalie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; ananas séché sans sucre 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; 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0506

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0506 - Somalie: hibiscus ou roselle et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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. 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 Somalie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; enveloppe séchée de café alimentaire apporte la finale miel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0507

Somalie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Somalie: cardamome verte et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Corne de l'Afrique - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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 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 Somalie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, piquant, acidulé. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; enveloppe séchée de café alimentaire 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; 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0508

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: menthe verte, mangue séchée sans sucre et gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - mangue séchée sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 mangue séchée sans sucre, gingembre, 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 Mauritanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de menthe verte; hibiscus ou roselle apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0509

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mauritanie: zeste d'orange non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mauritanie. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0510

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0510 - Mauritanie: menthe verte et hibiscus ou roselle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, ananas séché sans sucre dans 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 Mauritanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0511

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion enveloppante de Mauritanie: pulpe de tamarin et cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 Mauritanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 0512

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mauritanie au hibiscus ou roselle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mauritanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, poudré, tropical. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; papaye séchée sans sucre apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0513

Mauritanie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mauritanie: copeaux de noix de coco non sucrés et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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. 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 Mauritanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0514

Sénégal

TRADITION DOCUMENTÉE

Bissap à la menthe

Nom local ou usuel: **bissap**

Région: **Afrique de l'Ouest** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 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 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. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le bissap est une boisson emblématique d'Afrique de l'Ouest; les parfums ajoutés varient selon les foyers.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 0515

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Sénégal: menthe verte et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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 soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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, poudre de fruit de baobab 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0516

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: pulpe de tamarin, mangue séchée sans sucre et menthe verte

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 pulpe de tamarin, mangue séchée sans sucre dans 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0517

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Sénégal: goyave séchée, papaye séchée sans sucre et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - goyave séchée
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; ananas séché sans sucre apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0518

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Sénégal: papaye séchée sans sucre, clou de girofle et menthe verte

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - papaye séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 papaye séchée sans sucre, clou de girofle dans 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; 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 au latex ou à la papaye. 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 0519

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sénégal: ananas séché sans sucre et zeste d'orange non traité

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - ananas séché sans sucre
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre, 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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 0520

Sénégal

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Sénégal au gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sénégal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; goyave séchée: *Psidium guajava*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de gingembre; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0521

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0521 - Gambie: menthe verte et citronnelle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre dans 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 Gambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0522

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Gambie au clou de girofle

Région: **Afrique de l'Ouest** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Gambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; citronnelle apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0523

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Gambie: poudre de fruit de baobab alimentaire et gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Gambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0524

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Gambie: citronnelle et zeste d'orange non traité

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, zeste d'orange 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

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

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. 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 0525

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: citronnelle, menthe verte

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 citronnelle, 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 Gambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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 0526

Gambie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: pulpe de tamarin, citronnelle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pulpe de tamarin, citronnelle, copeaux de noix de coco non sucrés 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 Gambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0527

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guinée-Bissau: copeaux de noix de coco non sucrés, papaye séchée sans sucre, hibiscus ou roselle et gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; gingembre apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye. 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 0528

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guinée-Bissau: goyave séchée et clou de girofle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - goyave séchée
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; clou de girofle 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: 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.

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

RECETTE 0529

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guinée-Bissau: pulpe de tamarin et hibiscus ou roselle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; hibiscus ou roselle apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0530

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guinée-Bissau: clou de girofle et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0531

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guinée-Bissau: citronnelle, papaye séchée sans sucre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0532

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guinée-Bissau au cannelle de Ceylan

Région: **Afrique de l'Ouest** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 Guinée-Bissau. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; hibiscus ou roselle apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0533

Guinée-Bissau

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Guinée-Bissau: zeste d'orange non traité et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave 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 Guinée-Bissau. 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*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; goyave séchée apporte la finale parfumé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0534

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guinée au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye. 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 0535

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0535 - Guinée: ananas séché sans sucre et goyave séchée

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, parfumé, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; gingembre 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0536

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guinée: goyave séchée et menthe verte

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - goyave séchée
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 goyave séchée, ananas séché sans sucre dans 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0537

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0537 - Guinée: clou de girofle et hibiscus ou roselle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; pulpe de tamarin 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. 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 0538

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0538 - Guinée: cannelle de Ceylan et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; ananas séché sans sucre 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. 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 0539

Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Guinée: clou de girofle et pulpe de tamarin

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; pulpe de tamarin 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. 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 0540

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: citronnelle, hibiscus ou roselle et papaye séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; papaye séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0541

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0541 - Sierra Leone: poudre de fruit de baobab alimentaire et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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 délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre, 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, frais. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; zeste d'orange non traité apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0542

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Sierra Leone: ananas séché sans sucre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, poudré, caramel. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pulpe de tamarin 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.

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

RECETTE 0543

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sierra Leone: hibiscus ou roselle et clou de girofle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; clou de girofle apporte la finale chaude. 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. 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 0544

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: mangue séchée sans sucre, clou de girofle et goyave séchée

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - goyave 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; goyave séchée apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0545

Sierra Leone

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sierra Leone: copeaux de noix de coco non sucrés et gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sierra Leone. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0546

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Liberia au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0547

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0547 - Liberia: poudre de fruit de baobab alimentaire et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Liberia. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0548

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: menthe verte, clou de girofle

Région: Afrique de l'Ouest - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle dans 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 Liberia. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de menthe verte; clou de girofle apporte la finale puissant. 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.

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

RECETTE 0549

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Liberia au zeste d'orange non traité

Région: Afrique de l'Ouest - 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 d'orange non traité
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Liberia. 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*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; goyave séchée: *Psidium guajava*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; papaye séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0550

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Liberia: clou de girofle et cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Liberia. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; poudre de fruit de baobab alimentaire 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. 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 0551

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Liberia: goyave séchée et pulpe de tamarin

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Liberia. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; pulpe de tamarin 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 0552

Liberia

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Liberia: ananas séché sans sucre, mangue séchée sans sucre et clou de girofle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Liberia. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, rond, épicé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; clou de girofle apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0553

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: zeste d'orange non traité, menthe verte et cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - 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 soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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. Faire frémir zeste d'orange non traité, 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 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 Côte d'Ivoire. 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*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; cannelle de Ceylan apporte la finale chaude. 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 0554

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Côte d'Ivoire: copeaux de noix de coco non sucrés et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 copeaux de noix de coco non sucrés, ananas séché sans sucre 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 Côte d'Ivoire. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; ananas séché sans sucre 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0555

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Côte d'Ivoire: hibiscus ou roselle et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Côte d'Ivoire. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0556

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0556 - Côte d'Ivoire: clou de girofle et menthe verte

Région: Afrique de l'Ouest - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 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 clou de girofle, 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 Côte d'Ivoire. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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 0557

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Côte d'Ivoire: gingembre et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Côte d'Ivoire. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0558

Côte d'Ivoire

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0558 - Côte d'Ivoire: mangue séchée sans sucre et clou de girofle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Côte d'Ivoire. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0559

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ghana: papaye séchée sans sucre, clou de girofle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - papaye séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ghana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0560

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ghana: clou de girofle, zeste d'orange non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ghana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0561

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0561 - Ghana: poudre de fruit de baobab alimentaire et citronnelle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 poudre de fruit de baobab alimentaire, citronnelle 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 Ghana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; citronnelle 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 0562

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ghana: copeaux de noix de coco non sucrés, menthe verte et zeste d'orange non traité

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 Ghana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0563

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: copeaux de noix de coco non sucrés, pulpe de tamarin

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 copeaux de noix de coco non sucrés, pulpe de tamarin 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 Ghana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; pulpe de tamarin 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0564

Ghana

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: zeste d'orange non traité, gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ghana. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; gingembre apporte la finale citronnée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0565

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Togo: gingembre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0566

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Togo au zeste d'orange non traité

Région: **Afrique de l'Ouest** - 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 d'orange non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Togo. 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*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; clou de girofle apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0567

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Togo au mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, coco. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0568

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Togo: copeaux de noix de coco non sucrés et gingembre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0569

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Togo: papaye séchée sans sucre, goyave séchée, zeste d'orange non traité et pulpe de tamarin

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, parfumé, agrume. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; pulpe de tamarin apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0570

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Togo au pulpe de tamarin

Région: **Afrique de l'Ouest** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; citronnelle 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0571

Togo

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Togo: clou de girofle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Togo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, coco, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0572

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bénin: poudre de fruit de baobab alimentaire, mangue séchée sans sucre, pulpe de tamarin et citronnelle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; citronnelle 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0573

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bénin: menthe verte et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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 - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mangue séchée sans sucre, ananas séché sans sucre dans 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0574

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bénin: papaye séchée sans sucre et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; ananas séché sans sucre 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 latex ou à la papaye. 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 0575

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: clou de girofle, copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 clou de girofle, copeaux de noix de coco non sucrés 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, coco, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0576

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: gingembre, goyave séchée et cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; goyave séchée: *Psidium guajava*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0577

Bénin

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bénin: gingembre, menthe verte et papaye séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, papaye séchée sans sucre dans 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 Bénin. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; papaye séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0578

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Burkina Faso: ananas séché sans sucre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Burkina Faso. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, poudré, épicé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; clou de girofle apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0579

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0579 - Burkina Faso: zeste d'orange non traité et citronnelle

Région: **Sahel** - 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 d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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, papaye séchée sans sucre dans 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 Burkina Faso. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; menthe verte apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0580

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Burkina Faso au clou de girofle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 Burkina Faso. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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. 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 0581

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: clou de girofle, zeste d'orange non traité et citronnelle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Burkina Faso. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; citronnelle apporte la finale citronnée. 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. 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 0582

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Burkina Faso: papaye séchée sans sucre et zeste d'orange non traité

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 Burkina Faso. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, agrume. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0583

Burkina Faso

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Burkina Faso: clou de girofle, mangue séchée sans sucre, copeaux de noix de coco non sucrés et papaye séchée sans sucre

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Burkina Faso. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; papaye séchée sans sucre apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0584

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Mali: goyave séchée, ananas séché sans sucre et hibiscus ou roselle

Région: **Sahel** - 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 - goyave séchée
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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: 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 0585

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mali au pulpe de tamarin

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; papaye séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0586

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Mali: mangue séchée sans sucre et cannelle de Ceylan

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0587

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mali: goyave séchée et clou de girofle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, agrume. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; clou de girofle 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. 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 0588

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés et citronnelle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; citronnelle 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0589

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: hibiscus ou roselle, pulpe de tamarin

Région: Sahel - 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 soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, caramel. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pulpe de tamarin 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. 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 0590

Mali

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Mali: clou de girofle et papaye séchée sans sucre

Région: Sahel - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mali. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; papaye séchée sans sucre 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0591

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Niger: mangue séchée sans sucre et pulpe de tamarin

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; 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: 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0592

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0592 - Niger: ananas séché sans sucre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, poudré, fruité. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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: 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 0593

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: gingembre, goyave séchée et clou de girofle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; goyave séchée: *Psidium guajava*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de gingembre; ananas séché sans sucre apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0594

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Niger au menthe verte

Région: **Sahel** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, ananas séché sans sucre dans 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0595

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Niger: pulpe de tamarin, citronnelle et hibiscus ou roselle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; hibiscus ou roselle apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0596

Niger

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Niger au hibiscus ou roselle

Région: **Sahel** - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 Niger. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; cannelle de Ceylan apporte la finale chaude. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye. 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 0597

Nigeria

TRADITION DOCUMENTÉE

Zobo épicé

Nom local ou usuel: **zobo**

Région: **Afrique de l'Ouest** - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 zobo nigérian associe souvent l'hibiscus à des fruits et épices; les recettes familiales sont très diverses.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; clou de girofle apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0598

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Nigeria: clou de girofle, ananas séché sans sucre et citronnelle

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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.

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

RECETTE 0599

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Nigeria: papaye séchée sans sucre et ananas séché sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; ananas séché sans sucre 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0600

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: poudre de fruit de baobab alimentaire, cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer poudre de fruit de baobab alimentaire, cannelle de Ceylan 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; 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 0601

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Nigeria: pulpe de tamarin, gingembre, zeste d'orange non traité et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; mangue séchée sans sucre 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0602

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: clou de girofle, papaye séchée sans sucre et cannelle de Ceylan

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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: 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye. 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 0603

Nigeria

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Nigeria: pulpe de tamarin, mangue séchée sans sucre, copeaux de noix de coco non sucrés et zeste d'orange non traité

Région: Afrique de l'Ouest - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 Nigeria. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; zeste d'orange non traité apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0604

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: copeaux de noix de coco non sucrés, menthe verte et pulpe de tamarin

Région: **Sahel** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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. Faire frémir pulpe de tamarin, 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 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 Tchad. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; cannelle de Ceylan 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0605

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: zeste d'orange non traité, ananas séché sans sucre et citronnelle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **été**

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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Tchad. 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*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0606

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tchad: poudre de fruit de baobab alimentaire et clou de girofle

Région: **Sahel** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 poudre de fruit de baobab alimentaire, copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle, clou de girofle 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 Tchad. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, coco, rond. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; clou de girofle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0607

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tchad: hibiscus ou roselle, clou de girofle et mangue séchée sans sucre

Région: **Sahel** - 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
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Tchad. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0608

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tchad: mangue séchée sans sucre et menthe verte

Région: **Sahel** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 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 mangue séchée sans sucre dans 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 Tchad. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0609

Tchad

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tchad au cannelle de Ceylan

Région: **Sahel** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 cannelle de Ceylan, pulpe de tamarin dans 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 Tchad. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; poudre de fruit de baobab alimentaire 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. 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 0610

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cameroun: cannelle de Ceylan, poudre de fruit de baobab alimentaire et gingembre

Région: Afrique centrale - 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
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Cameroun. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0611

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cameroun: citronnelle et hibiscus ou roselle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, hibiscus ou roselle 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 Cameroun. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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. 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 0612

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: papaye séchée sans sucre, poudre de fruit de baobab alimentaire et citronnelle

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Cameroun. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0613

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Cameroun: mangue séchée sans sucre et papaye séchée sans sucre

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Cameroun. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; papaye séchée sans sucre apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0614

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0614 - Cameroun: ananas séché sans sucre et papaye séchée sans sucre

Région: **Afrique 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 ananas séché sans sucre, papaye séchée sans sucre dans 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 Cameroun. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, doux, frais. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0615

Cameroun

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Cameroun: zeste d'orange non traité et goyave séchée

Région: **Afrique 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 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - goyave 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 zeste d'orange non traité, goyave 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 Cameroun. 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*; goyave séchée: *Psidium guajava*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, tropical, parfumé. 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: 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 0616

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de République centrafricaine: hibiscus ou roselle, mangue séchée sans sucre et ananas séché sans sucre

Région: Afrique centrale - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; ananas séché sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0617

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République centrafricaine: poudre de fruit de baobab alimentaire et clou de girofle

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; clou de girofle 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: 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0618

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: poudre de fruit de baobab alimentaire, papaye séchée sans sucre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 poudre de fruit de baobab alimentaire, papaye séchée sans sucre 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; papaye séchée sans sucre apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0619

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: papaye séchée sans sucre, goyave séchée et menthe verte

Région: Afrique 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 - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave 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 papaye séchée sans sucre, goyave 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; goyave séchée: *Psidium guajava*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, parfumé, frais. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0620

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République centrafricaine: gingembre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Afrique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; goyave séchée: *Psidium guajava*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de gingembre; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0621

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0621 - République centrafricaine: poudre de fruit de baobab alimentaire et gingembre

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; zeste d'orange non traité apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0622

République centrafricaine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: ananas séché sans sucre, gingembre et cannelle de Ceylan

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 République centrafricaine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0623

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0623 - Guinée équatoriale: copeaux de noix de coco non sucrés et ananas séché sans sucre

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0624

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guinée équatoriale: gingembre et menthe verte

Région: **Afrique 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 gingembre dans 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0625

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guinée équatoriale: gingembre et ananas séché sans sucre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0626

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0626 - Guinée équatoriale: menthe verte et goyave séchée

Région: **Afrique 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 - goyave 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 goyave 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; goyave séchée apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0627

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0627 - Guinée équatoriale: mangue séchée sans sucre et papaye séchée sans sucre

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux, coco. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0628

Guinée équatoriale

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guinée équatoriale au copeaux de noix de coco non sucrés

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guinée équatoriale. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; papaye séchée sans sucre apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0629

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0629 - Gabon: pulpe de tamarin et goyave séchée

Région: **Afrique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - goyave 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*;
goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; goyave séchée apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0630

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0630 - Gabon: papaye séchée sans sucre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; clou de girofle 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: 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 latex ou à la papaye. 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 0631

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Gabon: goyave séchée et papaye séchée sans sucre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, doux. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; papaye séchée sans sucre apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0632

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Gabon: citronnelle et zeste d'orange non traité

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; zeste d'orange non traité apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0633

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Gabon: ananas séché sans sucre et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0634

Gabon

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Gabon: poudre de fruit de baobab alimentaire et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique 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 soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 poudre de fruit de baobab alimentaire, papaye séchée sans sucre, copeaux de noix de coco non sucrés 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 Gabon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 latex ou à la papaye. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0635

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de République du Congo: citronnelle et zeste d'orange non traité

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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: 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.

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

RECETTE 0636

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République du Congo: papaye séchée sans sucre et citronnelle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, agrume, citronné. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; citronnelle 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0637

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République du Congo: clou de girofle et goyave séchée

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - goyave 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0638

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de République du Congo: poudre de fruit de baobab alimentaire et clou de girofle

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; ananas séché sans sucre apporte la finale chaude. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0639

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de République du Congo: zeste d'orange non traité et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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. 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 République du Congo. 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*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0640

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: poudre de fruit de baobab alimentaire, zeste d'orange non traité et goyave séchée

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - goyave 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0641

République du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République du Congo au pulpe de tamarin

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 pulpe de tamarin, poudre de fruit de baobab 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 République du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, poudré. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0642

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République démocratique du Congo au citronnelle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 République démocratique du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; zeste d'orange non traité apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0643

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de République démocratique du Congo: hibiscus ou roselle, poudre de fruit de baobab alimentaire, copeaux de noix de coco non sucrés et menthe verte

Région: Afrique 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
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 dans 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 République démocratique du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, poudré, coco. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; menthe verte apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0644

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République démocratique du Congo au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0645

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: ananas séché sans sucre, pulpe de tamarin et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 République démocratique du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, coco. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0646

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: papaye séchée sans sucre, poudre de fruit de baobab alimentaire et zeste d'orange non traité

Région: Afrique centrale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 République démocratique du Congo. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, doux, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de papaye séchée sans sucre; 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 latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0647

République démocratique du Congo

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République démocratique du Congo au zeste d'orange non traité

Région: **Afrique centrale** - 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 d'orange non traité
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - goyave 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 République démocratique du Congo. 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*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0648

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: zeste d'orange non traité, citronnelle et menthe verte

Région: Afrique 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
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 Ouganda. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, vif. 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.

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

RECETTE 0649

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ouganda: poudre de fruit de baobab alimentaire, gingembre et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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. 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; gingembre: *Zingiber officinale*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; enveloppe séchée de café alimentaire 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; 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0650

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Ouganda: menthe verte et hibiscus ou roselle

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 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. 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*;
enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*;
hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, miel. 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. 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 0651

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0651 - Ouganda: hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

Région: Afrique orientale - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, miel. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; clou de girofle 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: 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. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. 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 0652

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Ouganda: cardamome verte, enveloppe séchée de café alimentaire et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique orientale - 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 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0653

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Ouganda: cannelle de Ceylan et zeste d'orange non traité

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; clou de girofle 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: 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. 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 0654

Ouganda

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Ouganda: gingembre et ananas séché sans sucre

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Ouganda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de gingembre; citronnelle 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0655

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kenya: pulpe de tamarin, ananas séché sans sucre et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0656

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Kenya: cannelle de Ceylan et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: automne

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
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; ananas séché sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0657

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Kenya au menthe verte

Région: Afrique 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 - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 pulpe de tamarin, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste d'orange non traité apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0658

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kenya: poudre de fruit de baobab alimentaire, enveloppe séchée de café alimentaire et mangue séchée sans sucre

Région: **Afrique orientale** - 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 soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0659

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kenya: enveloppe séchée de café alimentaire, cardamome verte, ananas séché sans sucre et citronnelle

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; citronnelle apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0660

Kenya

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Kenya: pulpe de tamarin et zeste d'orange non traité

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Kenya. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0661

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0661 - Rwanda: cannelle de Ceylan et ananas séché sans sucre

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: été

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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; enveloppe séchée de café 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.

Variante: 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. 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 0662

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Rwanda: mangue séchée sans sucre et clou de girofle

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; clou de girofle 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: 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0663

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Rwanda: ananas séché sans sucre, mangue séchée sans sucre et zeste d'orange non traité

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, rond, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0664

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0664 - Rwanda: cannelle de Ceylan et ananas séché sans sucre

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0665

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Rwanda: citronnelle et ananas séché sans sucre

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0666

Rwanda

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: gingembre, cardamome verte

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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. 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 Rwanda. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de gingembre; cardamome verte apporte la finale épicée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0667

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Burundi: ananas séché sans sucre, enveloppe séchée de café alimentaire, poudre de fruit de baobab alimentaire et zeste d'orange non traité

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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. 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste d'orange non traité apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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 0668

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Burundi: menthe verte, cardamome verte, hibiscus ou roselle et zeste d'orange non traité

Région: Afrique des Grands Lacs - 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
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 cardamome verte, hibiscus ou roselle, 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste d'orange non traité 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. 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 0669

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Burundi: gingembre et cannelle de Ceylan

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0670

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0670 - Burundi: poudre de fruit de baobab alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; mangue séchée sans sucre apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0671

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Burundi au zeste d'orange non traité

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: printemps

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 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Burundi. 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*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0672

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: mangue séchée sans sucre, enveloppe séchée de café alimentaire et hibiscus ou roselle

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; gingembre apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 thière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0673

Burundi

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Burundi: enveloppe séchée de café alimentaire et hibiscus ou roselle

Région: Afrique des Grands Lacs - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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. 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 Burundi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café 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: 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. 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 0674

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tanzanie au menthe verte

Région: Afrique orientale - 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 soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, poudre de fruit de baobab alimentaire, citronnelle 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0675

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: citronnelle, enveloppe séchée de café alimentaire et cardamome verte

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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. 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*;
cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, fruité, miel. En bouche, la première impression vient de citronnelle; cardamome verte apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0676

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tanzanie: enveloppe séchée de café alimentaire et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; mangue séchée sans sucre 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; 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. 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 0677

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tanzanie: gingembre, zeste d'orange non traité et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Afrique orientale - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; enveloppe séchée de café alimentaire apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 thière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0678

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tanzanie au menthe verte

Région: Afrique 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, ananas séché sans sucre dans 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; ananas séché sans sucre 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. 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 0679

Tanzanie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tanzanie: cardamome verte et mangue séchée sans sucre

Région: Afrique orientale - 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
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Tanzanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, puissant, tropical. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0680

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Angola: gingembre, honeybush et pomme séchée

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à café - honeybush
- 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; honeybush: *Cyclopia spp.*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, miellé, boisé. En bouche, la première impression vient de gingembre; pomme séchée apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0681

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: honeybush, zeste de citron non traité et coques de cacao alimentaires

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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. 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de honeybush; pomme séchée apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0682

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Angola: pomme séchée et pêche séchée

Région: Afrique australe - 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
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; pêche 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; 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 0683

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Angola: vanille et hibiscus ou roselle

Région: Afrique australe - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 0684

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Angola: pomme séchée et coques de cacao alimentaires

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; vanille: *Vanilla planifolia*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0685

Angola

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Angola: cannelle de Ceylan, hibiscus ou roselle et rooibos

Région: Afrique australe - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Angola. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; rooibos apporte la finale rond. 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. 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 0686

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Zambie au coques de cacao alimentaires

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; rooibos apporte la finale rond. 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0687

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Zambie: honeybush et zeste de citron non traité

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 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 honeybush, 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

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

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de honeybush; 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 0688

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Zambie: hibiscus ou roselle et vanille

Région: Afrique australe - 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
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; vanille: *Vanilla planifolia*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 0689

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Zambie: hibiscus ou roselle et zeste d'orange non traité

Région: Afrique australe - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pêche 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; 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 0690

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Zambie: gingembre et rooibos

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 gingembre, rooibos 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de gingembre; rooibos apporte la finale vanillée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0691

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Zambie: menthe verte et cannelle de Ceylan

Région: Afrique australe - 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 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. Faire frémir 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 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. 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 0692

Zambie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0692 - Zambie: coques de cacao alimentaires et pêche séchée

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Zambie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pêche séchée: *Prunus persica*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, fruité, floral. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; rooibos apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0693

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: menthe verte, honeybush et zeste d'orange non traité

Région: Afrique australe - 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 café - honeybush
- 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 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 Malawi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; honeybush: *Cyclopia spp.*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, boisé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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.

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

RECETTE 0694

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0694 - Malawi: zeste d'orange non traité et zeste de citron non traité

Région: Afrique australe - Saison conseillée: printemps

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
- 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 Malawi. 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*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; 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 0695

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malawi: cannelle de Ceylan, honeybush et gingembre

Région: Afrique australe - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à café - honeybush
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Malawi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; honeybush: *Cyclopia spp.*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, miellé, boisé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; gingembre apporte la finale piquant. 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. 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0696

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Malawi: vanille et menthe verte

Région: Afrique australe - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 vanille dans 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 Malawi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de vanille; menthe verte apporte la finale herbacée. 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 0697

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Malawi: cannelle de Ceylan et zeste d'orange non traité

Région: Afrique australe - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café - honeybush
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Malawi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; honeybush: *Cyclopia spp.*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; rooibos apporte la finale miellée. 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. 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 0698

Malawi

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malawi: pêche séchée, menthe verte et cannelle de Ceylan

Région: **Afrique australe** - 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 - pêche séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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. Faire frémir pêche séchée, 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 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 Malawi. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; 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: 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 0699

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mozambique au gingembre

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, fruité. En bouche, la première impression vient de gingembre; pomme séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0700

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Mozambique: menthe verte et rooibos

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à café - rooibos
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; rooibos: *Aspalathus linearis*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0701

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mozambique au hibiscus ou roselle

Région: **Afrique australe** - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. 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.

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

RECETTE 0702

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Mozambique: gingembre et zeste de citron non traité

Région: Afrique australe - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0703

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mozambique au pomme séchée

Région: **Afrique australe** - 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
- 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, agrume, citronné. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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 0704

Mozambique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Mozambique: cannelle de Ceylan et coques de cacao alimentaires

Région: Afrique australe - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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. 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 Mozambique. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pomme séchée apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

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

RECETTE 0705

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Zimbabwe au honeybush

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 honeybush, zeste de citron non traité, rooibos 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de honeybush; rooibos apporte la finale rond. 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 0706

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Zimbabwe: gingembre et vanille

Région: Afrique australe - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0707

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Zimbabwe au honeybush

Région: **Afrique australe** - 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 - honeybush
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 honeybush, gingembre, rooibos 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; gingembre: *Zingiber officinale*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de honeybush; rooibos apporte la finale rond. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0708

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0708 - Zimbabwe: rooibos et zeste d'orange non traité

Région: Afrique australe - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; vanille: *Vanilla planifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de rooibos; 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. 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 0709

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Zimbabwe au rooibos

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de rooibos; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. 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 0710

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Zimbabwe: menthe verte et pêche séchée

Région: **Afrique australe** - 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 lamelles - pêche séchée
- 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 pêche séchée, 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 Zimbabwe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pêche séchée: *Prunus persica*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, floral. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron non traité apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0711

Zimbabwe

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: hibiscus ou roselle, menthe verte et honeybush

Région: **Afrique australe** - 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 soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à café - honeybush
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Zimbabwe. 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*; honeybush: *Cyclopia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; honeybush apporte la finale miellée. 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 0712

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Botswana au pomme séchée

Région: Afrique australe - 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
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 Botswana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, agrume, chaud. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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 0713

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Botswana: cannelle de Ceylan et pêche séchée

Région: Afrique australe - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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 Botswana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, floral. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pêche 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; 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 0714

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: coques de cacao alimentaires, zeste d'orange non traité et pêche séchée

Région: Afrique australe - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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. 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 Botswana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; pêche 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; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0715

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Botswana: rooibos, pêche séchée et vanille

Région: Afrique australe - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Botswana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; pêche séchée: *Prunus persica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, fruité, floral. En bouche, la première impression vient de rooibos; vanille 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; 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 0716

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Botswana: hibiscus ou roselle et pomme séchée

Région: **Afrique australe** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Botswana. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pomme séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0717

Botswana

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Botswana: zeste de citron non traité et vanille

Région: Afrique australe - 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
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Botswana. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron 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: 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.

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

RECETTE 0718

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Namibie: pomme séchée et menthe verte

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Namibie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; menthe verte apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0719

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Namibie: pêche séchée, rooibos et menthe verte

Région: Afrique australe - 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 - pêche séchée
- 2 c. à café - rooibos
- 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 pêche 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 Namibie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; rooibos: *Aspalathus linearis*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; 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 0720

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Namibie au pomme séchée

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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. 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 Namibie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*;
coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*;
pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; pêche 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; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0721

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Namibie au zeste de citron non traité

Région: **Afrique australe** - 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
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Namibie. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variante: 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 0722

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Namibie: pomme séchée et zeste d'orange non traité

Région: Afrique australe - 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
- 2 c. à café - honeybush
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 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 Namibie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; honeybush: *Cyclopia spp.*; pêche séchée: *Prunus persica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, miellé, boisé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; zeste d'orange non traité 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; 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 0723

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: menthe verte, zeste de citron non traité et coques de cacao alimentaires

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

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
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Namibie. 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*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0724

Namibie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, hibiscus ou roselle et honeybush

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à café - honeybush
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Namibie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; honeybush: *Cyclopia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de gingembre; honeybush apporte la finale miellée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0725

Afrique du Sud

TRADITION DOCUMENTÉE

Rooibos nature

Nom local ou usuel: **rooibos**

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 rooibos 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 rooibos est originaire de la région du Cederberg et se prépare volontiers longuement.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de rooibos; rooibos apporte la finale vanillé. 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 0726

Afrique du Sud

ADAPTATION FIDÈLE

Honeybush vanillé

Nom local ou usuel: **honeybush**

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 honeybush, vanille 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 honeybush sud-africain possède naturellement des notes douces qui s'accordent à la vanille.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de honeybush; vanille apporte la finale rond. 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 0727

Afrique du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Afrique du Sud au coques de cacao alimentaires

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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. 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 Afrique du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; pomme séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0728

Afrique du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0728 - Afrique du Sud: gingembre et cannelle de Ceylan

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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. 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 Afrique du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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: 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0729

Afrique du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: zeste d'orange non traité, pomme séchée et rooibos

Région: Afrique australe - Saison conseillée: été

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
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Afrique du Sud. 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*; pomme séchée: *Malus domestica*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, fruité, rond. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; rooibos apporte la finale vanillée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0730

Afrique du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Tisane généreuse: zeste de citron non traité, menthe verte et pêche séchée

Région: **Afrique australe** - 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
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 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, pêche séchée, 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 Afrique du Sud. 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*; pêche séchée: *Prunus persica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; hibiscus ou roselle apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0731

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Lesotho: pomme séchée et cannelle de Ceylan

Région: Afrique australe - 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 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 Lesotho. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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 0732

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: pomme séchée, honeybush et cannelle de Ceylan

Région: Afrique australe - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à café - honeybush
- 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 Lesotho. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; honeybush: *Cyclopia spp.*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, miellé, boisé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; cannelle de Ceylan apporte la finale chaude. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0733

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Lesotho: zeste d'orange non traité, pomme séchée et menthe verte

Région: Afrique australe - 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 d'orange non traité
- 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 zeste d'orange non traité, 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 Lesotho. 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*; pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, fruité, frais. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0734

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0734 - Lesotho: zeste de citron non traité et coques de cacao alimentaires

Région: Afrique australe - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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 Lesotho. 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*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; cannelle de Ceylan 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; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0735

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Lesotho: honeybush, vanille et zeste de citron non traité

Région: Afrique australe - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Lesotho. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de honeybush; zeste de citron non traité apporte la finale citronnée. 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 0736

Lesotho

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0736 - Lesotho: rooibos et gingembre

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Lesotho. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de rooibos; vanille apporte la finale citronnée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0737

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Eswatini: zeste d'orange non traité et gingembre

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à café - rooibos
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Eswatini. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*; rooibos: *Aspalathus linearis*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; coques de cacao alimentaires apporte la finale rond. 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

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

RECETTE 0738

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Eswatini: zeste de citron non traité et coques de cacao alimentaires

Région: Afrique australe - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche 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. 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 Eswatini. 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*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pêche séchée: *Prunus persica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; pêche 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; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0739

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Eswatini: menthe verte, vanille, cannelle de Ceylan et zeste de citron non traité

Région: Afrique australe - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 vanille, cannelle de Ceylan, 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 Eswatini. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; vanille: *Vanilla planifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron non traité apporte la finale chaude. 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 0740

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Eswatini: cannelle de Ceylan, pomme séchée, hibiscus ou roselle et gingembre

Région: Afrique australe - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Eswatini. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pomme séchée: *Malus domestica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; gingembre 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. 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0741

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0741 - Eswatini: honeybush et rooibos

Région: **Afrique australe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 honeybush, rooibos 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 Eswatini. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de honeybush; rooibos apporte la finale vanillée. 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 0742

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Eswatini: pêche séchée, zeste d'orange non traité et rooibos

Région: Afrique australe - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Eswatini. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; rooibos apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0743

Eswatini

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Eswatini: honeybush et cannelle de Ceylan

Région: Afrique australe - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - honeybush
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 Eswatini. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de honeybush; 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. 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 0744

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Madagascar: clou de girofle et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Océan Indien - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 clou de girofle, poudre de fruit de baobab 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 Madagascar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0745

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Infusion citronnée de Madagascar: cardamome verte et citronnelle

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 cardamome verte, citronnelle 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 Madagascar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, vif. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; citronnelle 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 0746

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0746 - Madagascar: menthe verte et ananas séché sans sucre

Région: Océan Indien - 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 - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 ananas séché sans sucre dans 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 Madagascar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0747

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Madagascar: poudre de fruit de baobab alimentaire, menthe verte et mangue séchée sans sucre

Région: Océan Indien - 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 délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mangue séchée sans sucre dans 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 Madagascar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; menthe verte: *Mentha spicata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; mangue séchée sans sucre apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0748

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0748 - Madagascar: pulpe de tamarin et menthe verte

Région: **Océan Indien** - 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 - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir pulpe de tamarin, 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0749

Madagascar

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0749 - Madagascar: enveloppe séchée de café alimentaire et cardamome verte

Région: Océan Indien - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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. 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 Madagascar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café 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: 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 0750

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Maurice: pomme séchée et menthe verte

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0751

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: rooibos, vanille et cannelle de Ceylan

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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. 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; vanille: *Vanilla planifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de rooibos; 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: 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. 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 0752

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maurice: honeybush, menthe verte et zeste de citron non traité

Région: Océan Indien - 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 - honeybush
- 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. 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: honeybush: *Cyclopia spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, boisé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de honeybush; zeste de citron non traité apporte la finale citronnée. 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 0753

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0753 - Maurice: pomme séchée et hibiscus ou roselle

Région: Océan Indien - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pêche séchée: *Prunus persica*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, floral. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; rooibos apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0754

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: rooibos, pomme séchée

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer rooibos, pomme séchée 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de rooibos; pomme séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0755

Maurice

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maurice: pêche séchée, hibiscus ou roselle, menthe verte et pomme séchée

Région: Océan Indien - 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 - pêche séchée
- 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 - 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 pêche séchée, 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 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 Maurice. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; pomme séchée apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0756

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Seychelles au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 Seychelles. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0757

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Seychelles au pandan

Région: **Océan Indien** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 gingembre dans 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 Seychelles. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; menthe verte apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0758

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Seychelles: pois papillon et pandan

Région: Océan Indien - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter pois papillon, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; gingembre: *Zingiber officinale*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pois papillon; pandan apporte la finale vanillé. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0759

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Seychelles: vanille et mangue séchée sans sucre

Région: Océan Indien - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Seychelles. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, agrume. En bouche, la première impression vient de vanille; ananas séché sans sucre 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0760

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Seychelles: copeaux de noix de coco non sucrés et citronnelle

Région: Océan Indien - 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 soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle 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 Seychelles. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; citronnelle 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0761

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Seychelles: hibiscus ou roselle et myrte anisé

Région: Océan Indien - 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 calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, vanille dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter myrte anisé, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; vanille: *Vanilla planifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte anisé apporte la finale vanillée. 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 0762

Seychelles

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Seychelles au menthe verte

Région: Océan Indien - 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 soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 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 Seychelles. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, coco, rond. 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0763

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0763 - Comores: hibiscus ou roselle et mangue séchée sans sucre

Région: Océan Indien - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0764

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: mangue séchée sans sucre, ananas séché sans sucre et hibiscus ou roselle

Région: Océan Indien - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0765

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Comores au cannelle de Ceylan

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; gingembre: *Zingiber officinale*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; hibiscus ou roselle apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0766

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Comores au ananas séché sans sucre

Région: Océan Indien - 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 - ananas séché sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; gingembre apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0767

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Comores: menthe verte et enveloppe séchée de café alimentaire

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café 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 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de menthe verte; enveloppe séchée de café alimentaire 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0768

Comores

CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Comores: enveloppe séchée de café alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: Océan Indien - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 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 Comores. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; 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.

Variante: 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. 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 0769

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cap-Vert: zeste d'orange non traité, pulpe de tamarin et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Atlantique - 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 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Cap-Vert. 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*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0770

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Cap-Vert: citronnelle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Atlantique** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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: 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0771

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Cap-Vert: hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Atlantique - 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 de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 hibiscus ou roselle, copeaux de noix de coco non sucrés 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 Cap-Vert. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, coco, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0772

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Cap-Vert: citronnelle et menthe verte

Région: Atlantique - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle dans 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 Cap-Vert. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; clou de girofle apporte la finale épicée. 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.

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

RECETTE 0773

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Cap-Vert au menthe verte

Région: **Atlantique** - 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 - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir pulpe de tamarin dans 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 Cap-Vert. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pulpe de tamarin 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 0774

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Cap-Vert au mangue séchée sans sucre

Région: Atlantique - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 2 c. à soupe - goyave 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 Cap-Vert. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; goyave séchée apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0775

Cap-Vert

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0775 - Cap-Vert: mangue séchée sans sucre et papaye séchée sans sucre

Région: Atlantique - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Cap-Vert. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; goyave séchée: *Psidium guajava*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux, parfumé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pulpe de tamarin 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

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

RECETTE 0776

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Sao Tomé-et-Principe: gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: Golfe de Guinée - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab 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 gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés, poudre de fruit de baobab 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; poudre de fruit de baobab alimentaire 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0777

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sao Tomé-et-Principe: copeaux de noix de coco non sucrés et menthe verte

Région: **Golfe de Guinée** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 pulpe de tamarin dans 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0778

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Sao Tomé-et-Principe: copeaux de noix de coco non sucrés et zeste d'orange non traité

Région: Golfe de Guinée - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0779

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Sao Tomé-et-Principe au goyave séchée

Région: **Golfe de Guinée** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0780

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: ananas séché sans sucre, hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Golfe de Guinée** - 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 - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, coco. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0781

Sao Tomé-et-Principe

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0781 - Sao Tomé-et-Principe: gingembre et citronnelle

Région: **Golfe de Guinée** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sao Tomé-et-Principe. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*;
citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, épicé. En bouche, la première impression vient de gingembre; clou de girofle apporte la finale puissant. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0782

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Israël et Palestine: thym, datte dénoyautée et arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - 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 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 datte dénoyautée, 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 Israël et Palestine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, caramel, doux. 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 0783

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: sumac alimentaire, fleur d'oranger alimentaire et graines de fenouil

Région: **Levant** - 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 - sumac alimentaire
- 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
- 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 sumac alimentaire, 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, 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 Israël et Palestine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; menthe verte 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. 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 0784

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Israël et Palestine: pétales de rose alimentaire et fleur d'oranger alimentaire

Région: **Levant** - 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 - pétales de rose alimentaire
- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 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 racine de réglisse dans 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, 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 Israël et Palestine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, sucré, boisé. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; 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; 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0785

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Infusion campagnarde de Israël et Palestine: zeste de citron non traité et thym

Région: **Levant** - 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 café sèche - thym
- 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 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, 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 Israël et Palestine. 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*; thym: *Thymus vulgaris*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; 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.

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

RECETTE 0786

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Israël et Palestine: menthe verte et pétales de rose alimentaire

Région: **Levant** - Saison conseillée: **printemps**

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 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer menthe verte, pétales de rose 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 Israël et Palestine. 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.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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: 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 0787

Israël et Palestine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: cannelle de Ceylan, racine de réglisse

Région: **Levant** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Israël et Palestine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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. 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0788

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: zeste de citron non traité, arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - Saison conseillée: **hiver**

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 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 Liban. 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*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; 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 0789

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0789 - Liban: cardamome verte et thym

Région: **Levant** - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de cardamome 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.

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

RECETTE 0790

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Liban au graines d'anis vert

Région: **Levant** - 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 ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 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. Faire frémir graines d'anis vert, racine de réglisse dans 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 Liban. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; racine de réglisse apporte la finale sucrée. 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 au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0791

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Liban: menthe verte et cardamome verte

Région: **Levant** - 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
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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 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, 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 Liban. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, épicé. 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.

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

RECETTE 0792

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Liban: sauge officinale et graines de fenouil

Région: **Levant** - 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 café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 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 dans 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 Liban. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; 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. 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 0793

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0793 - Liban: zeste de citron non traité et thym

Région: **Levant** - 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 café sèche - thym
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 zeste de citron non traité, cardamome verte, 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 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 Liban. 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*; thym: *Thymus vulgaris*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; sumac alimentaire 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: 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 0794

Liban

CRÉATION ORIGINALE

Tisane anisée: graines de fenouil, graines d'anis vert

Région: **Levant** - 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Liban. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variante: 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 0795

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Syrie: arilles de grenade séchées et datte dénoyautée

Région: **Levant** - 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 - arilles de grenade séchées
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 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. Faire frémir arilles de grenade séchées, 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 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 Syrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; datte dénoyautée 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. 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 0796

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Syrie: sauge officinale et arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - 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 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 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. Faire frémir arilles de grenade séchées, 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 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 Syrie. 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*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; datte dénoyautée 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. 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 0797

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Syrie: sumac alimentaire et racine de réglisse

Région: **Levant** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 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 Syrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, sucré, boisé. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; racine de réglisse apporte la finale boisée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0798

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Syrie: thym et arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - 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 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 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 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, 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 Syrie. 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*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de thym; safran apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0799

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Syrie: sumac alimentaire et arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 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 Syrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, chaud. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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. 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. 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 0800

Syrie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: sumac alimentaire, datte dénoyautée et cannelle de Ceylan

Région: **Levant** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 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 Syrie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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: 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. 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 0801

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0801 - Jordanie: menthe verte et arilles de grenade séchées

Région: **Levant** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE décoction puis infusion	EAU frémissement puis hors feu	TEMPS 7-10 min + 5-7 min	CAFÉINE 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 - 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 Jordanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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 0802

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Jordanie: graines de fenouil et zeste de citron non traité

Région: **Levant** - 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
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 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. 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 Jordanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; sumac alimentaire 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. 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 0803

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0803 - Jordanie: graines d'anis vert et cardamome verte

Région: **Levant** - 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
- 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. 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 Jordanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; 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: 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 0804

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Jordanie: zeste de citron non traité et graines d'anis vert

Région: **Levant** - 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 - sauge officinale
- 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 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 Jordanie. 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*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; graines d'anis vert apporte la finale anisée. 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 0805

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Jordanie: thym et cannelle de Ceylan

Région: **Levant** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 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 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 Jordanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de thym; 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. 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 0806

Jordanie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion désaltérante de Jordanie: menthe verte et sumac alimentaire

Région: **Levant** - 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 - sumac alimentaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 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. Faire frémir sumac alimentaire, graines de fenouil, 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 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 Jordanie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; datte dénoyautée 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. 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 0807

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Infusion miellée de Irak: cardamome verte et safran

Région: **Mésopotamie** - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 4 à 6 filaments - safran
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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, 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 Irak. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; safran: *Crocus sativus*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; cannelle de Ceylan 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. 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 0808

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: menthe verte, graines d'anis vert et racine de réglisse

Région: **Mésopotamie** - 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 d'anis vert
- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 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. Faire frémir graines d'anis vert, racine de réglisse, 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 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 Irak. 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*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: 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 au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné. 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 0809

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: datte dénoyautée, thym et safran

Région: Mésopotamie - 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
- 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 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, 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 Irak. 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*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; safran apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0810

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Irak: sumac alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: **Mésopotamie** - 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 - sumac alimentaire
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 sumac alimentaire, 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 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 Irak. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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: 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. 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 0811

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: cannelle de Ceylan, menthe verte et pétales de rose alimentaire

Région: **Mésopotamie** - 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 feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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 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 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 Irak. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. 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 0812

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Tisane florale: cardamome verte, pétales de rose alimentaire

Région: **Mésopotamie** - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 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 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 Irak. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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: 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 0813

Irak

CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Irak: cardamome verte et sumac alimentaire

Région: **Mésopotamie** - 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 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café - sumac 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 cardamome verte, 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 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 Irak. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; sauge officinale apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0814

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0814 - Iran: arilles de grenade séchées et cannelle de Ceylan

Région: Plateau iranien - 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 - arilles de grenade séchées
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 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 arilles de grenade séchées, 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 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; fleur d'oranger alimentaire apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0815

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Iran: cardamome verte et sauge officinale

Région: **Plateau iranien** - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 cardamome verte, zeste de citron non traité, 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 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, vif, caramel. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; sauge officinale apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0816

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0816 - Iran: sumac alimentaire et datte dénoyautée

Région: **Plateau iranien** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; racine de réglisse apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0817

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Iran: cardamome verte et safran

Région: Plateau iranien - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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. 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 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de cardamome 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 0818

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0818 - Iran: datte dénoyautée et sumac alimentaire

Région: **Plateau iranien** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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. 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; sumac alimentaire 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. 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 0819

Iran

CRÉATION ORIGINALE

Infusion dorée de Iran: sumac alimentaire et graines de fenouil

Région: **Plateau iranien** - 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 - sumac alimentaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 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 sumac alimentaire, 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 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 Iran. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; safran apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0820

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Arabie saoudite au cannelle de Ceylan

Région: Péninsule Arabique - 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
- 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 cannelle de Ceylan, 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 Arabie saoudite. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. 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 0821

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Arabie saoudite: cannelle de Ceylan, zeste de citron non traité et sauge officinale

Région: Péninsule Arabique - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 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 cannelle de Ceylan, 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 Arabie saoudite. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; sauge officinale apporte la finale herbacée. 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. 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 0822

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Arabie saoudite: cardamome verte et safran

Région: Péninsule Arabique - 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 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 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 cardamome verte, 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 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 Arabie saoudite. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; safran apporte la finale miellée. 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 0823

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Arabie saoudite: sauge officinale et fleur d'oranger alimentaire

Région: Péninsule Arabique - 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 - sauge officinale
- 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 sauge officinale, 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

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

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; 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. 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 0824

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Arabie saoudite: cardamome verte, sauge officinale et graines de fenouil

Région: Péninsule Arabique - 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
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 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 cardamome verte, 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 Arabie saoudite. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de cardamome 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: 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 0825

Arabie saoudite

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Arabie saoudite au zeste de citron non traité

Région: Péninsule Arabique - 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
- 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 zeste de citron non traité, 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Arabie saoudite. 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*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, épicé, frais. En bouche, la première impression vient de zeste de citron 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 0826

Yémen

TRADITION DOCUMENTÉE

Qishr léger au gingembre

Nom local ou usuel: **qishr**

Région: **Péninsule Arabique** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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

Le qishr yéménite utilise l'enveloppe séchée du café; il contient de la caféine.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; 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: 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 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. 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 0827

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Tisane parfumée: pétales de rose alimentaire, cannelle de Ceylan et cardamome verte

Région: Péninsule Arabique - 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 - pétales de rose alimentaire
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 cannelle de Ceylan, 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 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 Yémen. 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*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; cardamome verte apporte la finale citronnée. 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 0828

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0828 - Yémen: sumac alimentaire et racine de réglisse

Région: Péninsule Arabique - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 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 Yémen. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, sucré, boisé. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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; 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné. 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 0829

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Yémen: cardamome verte, thym, pétales de rose alimentaire et menthe verte

Région: Péninsule Arabique - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 c. à soupe - pétales de rose 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. 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 thym, pétales de rose 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 Yémen. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thym: *Thymus vulgaris*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; menthe verte 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 0830

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Infusion miellée de Yémen: safran et pétales de rose alimentaire

Région: Péninsule Arabique - 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 filaments - safran
- 1 c. à soupe - pétales de rose 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 safran, 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 Yémen. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de safran; zeste de citron non traité apporte la finale citronnée. 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 0831

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Yémen: graines de fenouil et pétales de rose alimentaire

Région: Péninsule Arabique - 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 soupe - pétales de rose alimentaire
- 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 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 Yémen. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; arilles de grenade séchées apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0832

Yémen

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0832 - Yémen: safran et thym

Région: Péninsule Arabique - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 filaments - safran
- 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 safran, 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 Yémen. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de safran; 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.

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

RECETTE 0833

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Oman au zeste de citron non traité

Région: Péninsule Arabique - 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 café sèche - thym
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 zeste de citron non traité, 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, 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 Oman. 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*; thym: *Thymus vulgaris*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron non traité; safran 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. 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 0834

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Oman: cardamome verte, graines de fenouil et safran

Région: Péninsule Arabique - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 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 cardamome verte, 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 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 Oman. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; safran apporte la finale miellée. 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 0835

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0835 - Oman: arilles de grenade séchées et graines d'anis vert

Région: Péninsule Arabique - 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 - arilles de grenade séchées
- 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 Oman. 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 d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; graines d'anis vert apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0836

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Oman: sumac alimentaire et fleur d'oranger alimentaire

Région: Péninsule Arabique - 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 - sumac alimentaire
- 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 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 Oman. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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: 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 0837

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Oman: menthe verte et cardamome verte

Région: Péninsule Arabique - 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
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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 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, 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 Oman. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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 0838

Oman

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0838 - Oman: graines d'anis vert et safran

Région: Péninsule Arabique - 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 d'anis vert
- 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 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 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 Oman. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; 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. 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 0839

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Émirats arabes unis au cardamome verte

Région: **Golfe** - 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 - 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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 0840

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0840 - Émirats arabes unis: graines d'anis vert et graines de fenouil

Région: **Golfe** - 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 légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 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. Faire frémir graines d'anis vert, graines de fenouil, racine de réglisse dans 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; racine de réglisse apporte la finale sucrée. 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 au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0841

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Émirats arabes unis: sauge officinale et cardamome verte

Région: **Golfe** - 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 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 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; cardamome verte apporte la finale citronnée. 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 0842

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Émirats arabes unis au racine de réglisse

Région: Golfe - 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 fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 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 racine de réglisse dans 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est sucré, boisé, floral, agrume. En bouche, la première impression vient de racine de réglisse; 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; 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0843

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Tisane herbacée: sauge officinale, pétales de rose alimentaire

Région: **Golfe** - 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 - sauge officinale
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer sauge officinale, pétales de rose 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sauge officinale: *Salvia officinalis*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, sec, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de sauge officinale; 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: 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 0844

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Tisane veloutée: cannelle de Ceylan, pétales de rose alimentaire

Région: **Golfe** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 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 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 Émirats arabes unis. 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.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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: 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 0845

Émirats arabes unis

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0845 - Émirats arabes unis: graines de fenouil et cardamome verte

Région: **Golfe** - 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
- 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. 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 Émirats arabes unis. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; 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: 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 0846

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Qatar: graines d'anis vert et fleur d'oranger alimentaire

Région: **Golfe** - 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
- 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. 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, 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 Qatar. 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*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, frais, herbacé. 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 0847

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Qatar: thym, safran, fleur d'oranger alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: **Golfe** - 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 sèche - thym
- 4 à 6 filaments - safran
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 dans 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, 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 Qatar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; safran: *Crocus sativus*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de thym; cannelle de Ceylan 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. 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 0848

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Qatar: arilles de grenade séchées et cannelle de Ceylan

Région: **Golfe** - 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
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 Qatar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de arilles de grenade séchées; 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: 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. 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 0849

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: cannelle de Ceylan, thym et racine de réglisse

Région: **Golfe** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à café sèche - thym
- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 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 cannelle de Ceylan, racine de réglisse dans 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, 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 Qatar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thym: *Thymus vulgaris*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pétales de rose 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; 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. 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné.

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

RECETTE 0850

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: datte dénoyautée, graines d'anis vert et zeste de citron non traité

Région: **Golfe** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 Qatar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, anisé, citronné. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; 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. 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 0851

Qatar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: safran, arilles de grenade séchées et menthe verte

Région: **Golfe** - 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

- 4 à 6 filaments - safran
- 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 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 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 safran, menthe verte, 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 Qatar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; menthe verte: *Mentha spicata*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de safran; fleur d'oranger alimentaire 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. 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 0852

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Tisane anisée: graines d'anis vert, graines de fenouil et thym

Région: **Golfe** - 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 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 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; 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 d'anis vert; 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 0853

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0853 - Bahreïn: menthe verte et arilles de grenade séchées

Région: **Golfe** - 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 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 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 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, 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 Bahreïn. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, tannique. 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: 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 0854

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Tisane veloutée: fleur d'oranger alimentaire, arilles de grenade séchées

Région: **Golfe** - 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 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 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 Bahreïn. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de fleur d'oranger alimentaire; 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 0855

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bahreïn au datte dénoyautée

Région: **Golfe** - 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 fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Bahreïn. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, sucré, boisé. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; graines de fenouil 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; 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné. 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 0856

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bahreïn au racine de réglisse

Région: **Golfe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit fragment de 1 cm - racine de réglisse
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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. 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 Bahreïn. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: racine de réglisse: *Glycyrrhiza glabra*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est sucré, boisé, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de racine de réglisse; 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; 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. La réglisse peut augmenter la tension et modifier le potassium; éviter en cas d'hypertension, maladie cardiaque/rénale, grossesse ou traitement concerné. 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 0857

Bahreïn

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bahreïn: arilles de grenade séchées et sauge officinale

Région: **Golfe** - 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
- 1/2 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 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 Bahreïn. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, tannique, herbacé, sec. 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 0858

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Koweït: sumac alimentaire et safran

Région: **Golfe** - 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 - sumac alimentaire
- 4 à 6 filaments - safran
- 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 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 safran, 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; safran: *Crocus sativus*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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: 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. 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 0859

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: cardamome verte, thym et safran

Région: **Golfe** - 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à café sèche - thym
- 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 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, 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thym: *Thymus vulgaris*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; safran apporte la finale miellée. 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 0860

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Koweït: menthe verte et datte dénoyautée

Région: **Golfe** - 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 - sumac alimentaire
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 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. Faire frémir sumac alimentaire, 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 menthe verte, 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; datte dénoyautée 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 0861

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: safran, zeste de citron non traité et menthe verte

Région: **Golfe** - 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
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 safran, 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de safran; 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. 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 0862

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: cannelle de Ceylan, graines de fenouil

Région: **Golfe** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; graines de fenouil apporte la finale douce. 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. 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 0863

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Infusion souple de Koweït: pétales de rose alimentaire et safran

Région: **Golfe** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 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 pétales de rose alimentaire, 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; 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 0864

Koweït

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Koweït: sumac alimentaire et arilles de grenade séchées

Région: **Golfe** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome 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. 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 Koweït. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de sumac alimentaire; 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. 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 0865

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0865 - Afghanistan: abricot sec non sulfuré et pomme séchée

Région: Asie centrale et méridionale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 Afghanistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; pomme séchée: *Malus domestica*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, doux, citronné. En bouche, la première impression vient de abricot sec non sulfuré; coing séché 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: 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 0866

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0866 - Afghanistan: safran et cardamome verte

Région: Asie centrale et méridionale - 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

- 4 à 6 filaments - safran
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à soupe de lamelles - coing 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. Faire frémir cardamome verte, 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 Afghanistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; coing séché: *Cydonia oblonga*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de safran; 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. 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 0867

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion herbacée de Afghanistan: pomme séchée et thym

Région: Asie centrale et méridionale - 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 café sèche - thym
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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 pomme séchée, 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 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 Afghanistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; thym: *Thymus vulgaris*; menthe verte: *Mentha spicata*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; raisins secs 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 0868

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Afghanistan: raisins secs et coing séché

Région: Asie centrale et méridionale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 Afghanistan. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de raisins secs; 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 0869

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Afghanistan: cardamome verte et coing séché

Région: Asie centrale et méridionale - Saison conseillée: hiver

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 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 Afghanistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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 0870

Afghanistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Afghanistan: pomme séchée, safran, cynorrhodon concassé et menthe verte

Région: Asie centrale et méridionale - 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
- 4 à 6 filaments - safran
- 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 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 safran, 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 Afghanistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; safran: *Crocus sativus*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; menthe verte 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. 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 0871

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Pakistan: pétales de rose alimentaire et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud - 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 - pétales de rose alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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. Faire frémir clou de girofle, 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 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 Pakistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; cannelle de Ceylan apporte la finale chaude. 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 0872

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0872 - Pakistan: mangue séchée sans sucre et pétales de rose alimentaire

Région: Asie du Sud - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mangue séchée sans sucre dans 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 Pakistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0873

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: cannelle de Ceylan, safran

Région: **Asie du Sud** - 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
- 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 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. 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 0874

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pakistan: graines de fenouil, safran et tulsi ou basilic sacré

Région: **Asie du Sud** - 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 fenouil
- 4 à 6 filaments - safran
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 safran, tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; safran: *Crocus sativus*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; tulsi ou basilic sacré apporte la finale épicée. 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. 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 0875

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0875 - Pakistan: citronnelle et safran

Région: **Asie du Sud** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 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 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 Pakistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
safran: *Crocus sativus*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de citronnelle; graines de fenouil apporte la finale anisée. 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. 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 0876

Pakistan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: curcuma, copeaux de noix de coco non sucrés et tulsi ou basilic sacré

Région: Asie du Sud - 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 râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir curcuma dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, coco, rond. En bouche, la première impression vient de curcuma; tulsi ou basilic sacré 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: 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. 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 0877

Inde

TRADITION DOCUMENTÉE

Tulsi au gingembre

Nom local ou usuel: **tulsi**

Région: **Asie du Sud** - 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 café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer tulsi ou basilic sacré, gingembre, cardamome 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

Le tulsi est très présent dans les infusions indiennes; cette version reste culinaire et modérée.

Botanique: tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; gingembre: *Zingiber officinale*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, balsamique, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de tulsi ou basilic sacré; cardamome verte apporte la finale citronnée. 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. 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 0878

Inde

ADAPTATION CULINAIRE

Kadha doux sans thé

Nom local ou usuel: **kadha doux**
Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 3 à 5 grains concassés - poivre 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. 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

Les kadha sont des décoctions épicées très variables; cette version privilégie une concentration modérée.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; poivre noir: *Piper nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; poivre noir 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: 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0879

Inde

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: tulsi ou basilic sacré, poivre noir et curcuma

Région: **Asie du Sud** - 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 café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 3 à 5 grains concassés - poivre noir
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir poivre noir, curcuma dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; poivre noir: *Piper nigrum*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, balsamique, piquant, boisé. En bouche, la première impression vient de tulsi ou basilic sacré; curcuma 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0880

Inde

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Inde: copeaux de noix de coco non sucrés et pétales de rose alimentaire

Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer copeaux de noix de coco non sucrés, pétales de rose 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 Inde. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0881

Inde

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: gingembre, thé noir et citronnelle

Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Inde. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; thé noir: *Camellia sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de gingembre; citronnelle 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: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0882

Inde

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Inde au gingembre

Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 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 Inde. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; thé noir: *Camellia sinensis*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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: 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0883

Inde

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Inde au cardamome verte

Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 Inde. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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. 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 0884

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: mangue séchée sans sucre, clou de girofle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Himalaya** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; thé noir apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0885

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Népal au pétales de rose alimentaire

Région: Himalaya - 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 - pétales de rose alimentaire
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle, curcuma dans 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; curcuma 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0886

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Népal au citronnelle

Région: **Himalaya** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 mangue séchée sans sucre, gingembre dans 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; menthe verte apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0887

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Népal: clou de girofle, copeaux de noix de coco non sucrés et gingembre

Région: Himalaya - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, coco, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0888

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Népal: curcuma et citronnelle

Région: **Himalaya** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 curcuma, citronnelle 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de curcuma; citronnelle 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0889

Népal

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Népal: curcuma et clou de girofle

Région: Himalaya - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 Népal. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de curcuma; graines de fenouil apporte la finale anisée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0890

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0890 - Bhoutan: thé noir et cannelle de Ceylan

Région: **Himalaya** - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Bhoutan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de thé noir; curcuma apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0891

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Bhoutan: gingembre et cannelle de Ceylan

Région: **Himalaya** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, cannelle de Ceylan, clou de girofle dans 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 Bhoutan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; clou de girofle 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0892

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bhoutan: tulsi ou basilic sacré et pétales de rose alimentaire

Région: Himalaya - 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 café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer tulsi ou basilic sacré, pétales de rose 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 Bhoutan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, balsamique, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de tulsi ou basilic sacré; 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: 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. 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 0893

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: mangue séchée sans sucre, cardamome verte et tulsi ou basilic sacré

Région: **Himalaya** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mangue séchée sans sucre, 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 tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; tulsi ou basilic sacré apporte la finale balsamique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 0894

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Bhoutan: gingembre et safran

Région: **Himalaya** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 4 à 6 filaments - safran
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 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 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 Bhoutan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; safran: *Crocus sativus*; thé noir: *Camellia sinensis*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de gingembre; menthe verte 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; 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0895

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0895 - Bhoutan: cardamome verte et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Himalaya** - Saison conseillée: **printemps**

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 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 3 à 5 grains concassés - poivre 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. 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 Bhoutan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; poivre noir: *Piper nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, coco, rond. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; poivre noir apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0896

Bhoutan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: tulsi ou basilic sacré, copeaux de noix de coco non sucrés et pétales de rose alimentaire

Région: **Himalaya** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, balsamique, coco, rond. En bouche, la première impression vient de tulsi ou basilic sacré; 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: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 0897

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: copeaux de noix de coco non sucrés, graines de fenouil et tulsi ou basilic sacré

Région: **Asie du Sud** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; tulsi ou basilic sacré apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0898

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bangladesh au pétales de rose alimentaire

Région: **Asie du Sud** - 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
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 pétales de rose alimentaire, tulsi ou basilic sacré, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; tulsi ou basilic sacré 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. 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. 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 0899

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bangladesh: copeaux de noix de coco non sucrés, curcuma et thé noir

Région: Asie du Sud - 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 soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 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 Bangladesh. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; curcuma: *Curcuma longa*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0900

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Bangladesh: gingembre et graines de fenouil

Région: **Asie du Sud** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Bangladesh. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; graines de fenouil apporte la finale douce. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 0901

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Bangladesh au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Asie du Sud** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 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 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 Bangladesh. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; safran: *Crocus sativus*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 0902

Bangladesh

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0902 - Bangladesh: mangue séchée sans sucre et graines de fenouil

Région: **Asie du Sud** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 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 mangue séchée sans sucre, graines de fenouil, curcuma dans 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 Bangladesh. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; curcuma: *Curcuma longa*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pétales de rose alimentaire 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0903

Sri Lanka

ADAPTATION FIDÈLE

Cannelle de Ceylan et orange

Nom local ou usuel: **kurundu infusion**

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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

La cannelle de Ceylan est ici mise en valeur dans une boisson simple et non sucrée.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. 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. 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 0904

Sri Lanka

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0904 - Sri Lanka: safran et gingembre

Région: Océan Indien - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 gingembre, 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 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 Sri Lanka. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; gingembre: *Zingiber officinale*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de safran; graines de fenouil apporte la finale anisée. 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 0905

Sri Lanka

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Sri Lanka au copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Sri Lanka. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; curcuma 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 0906

Sri Lanka

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sri Lanka: mangue séchée sans sucre et pétales de rose alimentaire

Région: Océan Indien - 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 - mangue séchée sans sucre
- 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 mangue séchée sans sucre dans 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 Sri Lanka. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; 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. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

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

RECETTE 0907

Sri Lanka

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Sri Lanka: mangue séchée sans sucre et graines de fenouil

Région: Océan Indien - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Sri Lanka. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; graines de fenouil apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0908

Sri Lanka

CRÉATION ORIGINALE

Tisane dorée: citronnelle, safran

Région: **Océan Indien** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 citronnelle, 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 Sri Lanka. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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 0909

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0909 - Maldives: menthe verte et tulsi ou basilic sacré

Région: Océan Indien - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	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 café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, épicé, balsamique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; tulsi ou basilic sacré apporte la finale balsamique. 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 0910

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Maldives: curcuma et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
chaude ou glacée	95 °C	10-13 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Verser 800 ml d'eau à 95 °C sur les ingrédients et couvrir.
3. Laisser infuser 10 minutes; pour les fruits durs, prolonger de 3 minutes.
4. Filtrer. Servir immédiatement pour la version chaude.
5. Pour la version glacée, refroidir rapidement, réfrigérer et verser sur des glaçons au moment du service.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, coco, rond. En bouche, la première impression vient de curcuma; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0911

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maldives: safran, pétales de rose alimentaire et thé noir

Région: Océan Indien - Saison conseillée: hiver

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 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de safran; 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: 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 0912

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Maldives: thé noir et graines de fenouil

Région: Océan Indien - 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
- 1 à 2 c. à café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 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. 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, épicé, balsamique. En bouche, la première impression vient de thé noir; 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; 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. 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 0913

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0913 - Maldives: tulsi ou basilic sacré et menthe verte

Région: Océan Indien - 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 café sèches - tulsi ou basilic sacré
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter tulsi ou basilic sacré, 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: tulsi ou basilic sacré: *Ocimum tenuiflorum*; menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, balsamique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de tulsi ou basilic sacré; gingembre apporte la finale piquant. 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. 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 0914

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Maldives: graines de fenouil, safran, gingembre et thé noir

Région: Océan Indien - 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 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 4 à 6 filaments - safran
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; safran: *Crocus sativus*; gingembre: *Zingiber officinale*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de graines de fenouil; thé noir apporte la finale piquant. 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. 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. 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 0915

Maldives

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0915 - Maldives: mangue séchée sans sucre et graines de fenouil

Région: Océan Indien - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Maldives. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; citronnelle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. 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 0916

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kazakhstan: jujube séché, thé noir et orge torréfiée

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

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 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; thé noir: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de jujube 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; 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. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. 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 0917

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane toastée: orge torréfiée, cynorrhodon concassé et jujube séché

Région: **Asie centrale** - 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 - cynorrhodon concassé
- 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. 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; jujube séché apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0918

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane miellée: raisins secs, safran et cardamome verte

Région: **Asie 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 soupe - raisins secs
- 4 à 6 filaments - safran
- 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 raisins secs, 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 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; safran: *Crocus sativus*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de raisins secs; cardamome verte apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0919

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kazakhstan: thé noir, thym et orge torréfiée

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

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 c. à café sèche - thym
- 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; thym: *Thymus vulgaris*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, herbacé, résineux. 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: 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. 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 0920

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: pomme séchée, abricot sec non sulfuré

Région: **Asie centrale** - 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
- 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*;
abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, miellé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0921

Kazakhstan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kazakhstan: cynorrhodon concassé, cannelle de Ceylan et thé noir

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

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
- 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 Kazakhstan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. 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. 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 0922

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0922 - Kirghizistan: cannelle de Ceylan et orge torréfiée

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

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
- 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 Kirghizistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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.

Variante: 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 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 0923

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0923 - Kirghizistan: cynorrhodon concassé et raisins secs

Région: **Asie centrale** - 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
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 Kirghizistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; raisins secs: *Vitis vinifera*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, miellé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0924

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Kirghizistan au pomme séchée

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

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 c. à café sèche - thym
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 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. 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 Kirghizistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; thym: *Thymus vulgaris*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; thé noir apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0925

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Kirghizistan: safran, cardamome verte, jujube séché et abricot sec non sulfuré

Région: **Asie 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

- 4 à 6 filaments - safran
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 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. Faire frémir cardamome verte, jujube séché, 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 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 Kirghizistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de safran; abricot sec non sulfuré apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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.

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

RECETTE 0926

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Kirghizistan au coing séché

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

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 lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 4 à 6 filaments - safran
- 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 Kirghizistan. 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*; safran: *Crocus sativus*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coing séché; orge torréfiée apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. 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 0927

Kirghizistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Kirghizistan: jujube séché et coing séché

Région: **Asie 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

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 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 jujube séché, 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, 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 Kirghizistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; coing séché: *Cydonia oblonga*; menthe verte: *Mentha spicata*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de jujube séché; thym 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 0928

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Tadjikistan: orge torréfiée et pomme séchée

Région: **Asie centrale** - 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
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 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. 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 Tadjikistan. 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*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; 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. Contient de l'orge et donc du gluten. 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 0929

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0929 - Tadjikistan: thym et cannelle de Ceylan

Région: **Asie 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 sèche - thym
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 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 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 Tadjikistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, chaud, sucré. 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. 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 0930

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tadjikistan: jujube séché et cardamome verte

Région: Asie 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

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 c. à café sèche - thym
- 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 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; thym: *Thymus vulgaris*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de jujube séché; cardamome verte apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0931

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tadjikistan: jujube séché et thym

Région: **Asie 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

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 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 dans 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 Tadjikistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, herbacé, résineux. 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 0932

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tadjikistan: jujube séché et menthe verte

Région: Asie 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

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 jujube séché, raisins secs, 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 Tadjikistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; raisins secs: *Vitis vinifera*; pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, fruité, frais. En bouche, la première impression vient de jujube séché; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0933

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0933 - Tadjikistan: cynorrhodon concassé et cardamome verte

Région: Asie centrale - 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
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 Tadjikistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; raisins secs: *Vitis vinifera*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; orge torréfiée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0934

Tadjikistan

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: cynorrhodon concassé, thé noir et coing séché

Région: **Asie centrale** - 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 soupe - cynorrhodon concassé
- 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 Tadjikistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; thé noir: *Camellia sinensis*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; coing séché 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: 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 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 0935

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Turkménistan: orge torréfiée et pomme séchée

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

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à café - thé 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. 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 Turkménistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; thé noir: *Camellia sinensis*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de orge 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; 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 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. 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 0936

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Turkménistan au raisins secs

Région: **Asie 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 - raisins secs
- 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 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 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 Turkménistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de raisins secs; 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 0937

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Turkménistan: raisins secs, cynorrhodon concassé et menthe verte

Région: Asie 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 - raisins secs
- 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 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 Turkménistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de raisins secs; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0938

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Turkménistan: thé noir et cynorrhodon concassé

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

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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Turkménistan. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de thé noir; 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; 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 0939

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0939 - Turkménistan: cardamome verte et cynorrhodon concassé

Région: Asie 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

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 cardamome verte, 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 Turkménistan. 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*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; safran apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0940

Turkménistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion délicate de Turkménistan: pomme séchée et cannelle de Ceylan

Région: Asie centrale - Saison conseillée: printemps

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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Turkménistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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. 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 0941

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0941 - Ouzbékistan: raisins secs et cardamome verte

Région: Asie 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 - raisins secs
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 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, 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 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 Ouzbékistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; safran: *Crocus sativus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, citronné, épicé. En bouche, la première impression vient de raisins secs; safran apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0942

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Ouzbékistan au menthe verte

Région: **Asie centrale** - 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 de lamelles - coing séché
- 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 Ouzbékistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; coing séché: *Cydonia oblonga*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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. 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 0943

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion juteuse de Ouzbékistan: pomme séchée et cynorrhodon concassé

Région: Asie centrale - Saison conseillée: printemps

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
- 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 Ouzbékistan. 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*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, miellé. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; abricot sec non sulfuré apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 0944

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0944 - Ouzbékistan: cardamome verte et coing séché

Région: **Asie centrale** - 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 lamelles - coing séché
- 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 Ouzbékistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; coing séché: *Cydonia oblonga*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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: 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 0945

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0945 - Ouzbékistan: cynorrhodon concassé et raisins secs

Région: **Asie centrale** - 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
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 Ouzbékistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; raisins secs: *Vitis vinifera*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, tannique. 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; 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 0946

Ouzbékistan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Ouzbékistan au cardamome verte

Région: Asie centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 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. 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 Ouzbékistan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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.

Index des pays - A

Afghanistan 411-416

Afrique du Sud 271-276

Angola 226-231

Arabie saoudite 366-371

Bahreïn 398-403

Bangladesh 443-448

Bhoutan 436-442

Botswana 258-263

Burkina Faso 124-129

Burundi 213-219

Bénin 118-123

Cameroun 156-161

Cap-Vert 315-321

Comores 309-314

Côte d'Ivoire 99-104

Djibouti 41-47

Eswatini 283-289

Gabon 175-180

Gambie 67-72

Ghana 105-110

Guinée 80-85

Guinée équatoriale 169-174

Guinée-Bissau 73-79

Inde 423-429

Irak 353-359

Iran 360-365

Israël et Palestine 328-333

Jordanie 347-352

Kazakhstan 462-467

Kenya 201-206

Kirghizistan 468-473

Koweït 404-410

Lesotho 277-282

Liban 334-340

Liberia 92-98

Madagascar 290-295

Malawi 239-244

Maldives 455-461

Index des pays - B

Mali 130-136

Maurice 296-301

Mauritanie 54-59

Mozambique 245-250

Namibie 264-270

Niger 137-142

Nigeria 143-149

Népal 430-435

Oman 379-384

Ouganda 194-200

Ouzbékistan 487-492

Pakistan 417-422

Qatar 392-397

Rwanda 207-212

République centrafricaine 162-168

République du Congo 181-187

République démocratique du Congo 188-193

Sao Tomé-et-Principe 322-327

Seychelles 302-308

Sierra Leone 86-91

Somalie 48-53

Soudan 16-21

Soudan du Sud 22-28

Sri Lanka 449-454

Syrie 341-346

Sénégal 60-66

Tadjikistan 474-480

Tanzanie 220-225

Tchad 150-155

Togo 111-117

Turkménistan 481-486

Yémen 372-378

Zambie 232-238

Zimbabwe 251-257

Égypte 9-15

Émirats arabes unis 385-391

Érythrée 35-40

Éthiopie 29-34

Index des ingrédients - 1

abricot sec non sulfuré 411, 466, 469, 470, 471, 487, 489

ananas séché sans sucre 18, 21, 23, 27, 33, 37, 40, 41, 45, 51, 56, 63, 65, 67, 75, 79, 81, 82, ...

arilles de grenade séchées 328, 334, 341, 342, 344, 345, 347, 360, 366, 374, 377, 381, 385, 394, 397, 399, 400, 402, ...

cannelle de Ceylan 9, 14, 15, 19, 24, 28, 48, 57, 78, 84, 89, 96, 99, 122, 126, 132, 137, 142, ...

cardamome verte 11, 13, 14, 20, 39, 47, 48, 53, 198, 205, 212, 214, 221, 225, 291, 294, 295, 335, ...

citronnelle 17, 18, 26, 28, 30, 33, 49, 50, 67, 68, 70, 71, 72, 74, 77, 86, 89, 97, ...

clou de girofle 20, 25, 32, 40, 41, 43, 49, 50, 59, 64, 68, 74, 76, 83, 85, 89, 90, 94, ...

coing séché 411, 412, 414, 415, 472, 473, 480, 488, 490, 491

copeaux de noix de coco non sucrés 55, 59, 68, 72, 73, 77, 80, 91, 92, 100, 105, 106, 108, 109, 111, 113, 114, 117, ...

coques de cacao alimentaires 227, 230, 232, 238, 246, 250, 260, 264, 266, 269, 273, 280, 283, 284, 296

curcuma 422, 425, 431, 434, 435, 436, 445, 448, 451, 456

cynorrhodon concassé 416, 463, 467, 469, 479, 480, 483, 484, 485, 489, 491

Index des ingrédients - 2

datte dénoyautée 13, 328, 341, 342, 346, 352, 355, 361, 362, 364, 379, 396, 401, 406

enveloppe séchée de café alimentaire 17, 30, 32, 35, 37, 38, 41, 51, 52, 53, 195, 196, 197, 198, 202, 204, 205, 207, ...

fleur d'oranger alimentaire 11, 12, 13, 15, 329, 330, 336, 341, 351, 353, 356, 360, 369, 382, 388, 392, 393, 397, ...

gingembre 16, 18, 25, 31, 34, 36, 43, 45, 47, 53, 54, 55, 66, 69, 73, 75, 81, 91, ...

goyave séchée 63, 66, 74, 79, 81, 82, 90, 95, 97, 112, 114, 115, 122, 130, 133, 139, 161, 165, ...

graines de fenouil 329, 338, 340, 348, 352, 365, 370, 377, 380, 386, 391, 398, 401, 408, 420, 421, 435, 443, ...

graines d'anis vert 336, 340, 349, 350, 354, 368, 381, 384, 386, 392, 396, 398

hibiscus ou roselle 9, 16, 19, 22, 23, 24, 27, 32, 33, 38, 42, 43, 44, 46, 50, 52, 54, 56, ...

honeybush 226, 227, 233, 239, 241, 243, 251, 253, 257, 268, 270, 272, 278, 281, 287, 289, 298

jujube séché 462, 463, 471, 473, 474, 476, 477, 478, 486, 492

mangue séchée sans sucre 22, 27, 34, 35, 38, 40, 45, 46, 48, 50, 51, 54, 62, 68, 76, 90, 93, 98, ...

menthe verte 19, 21, 29, 31, 40, 44, 46, 54, 56, 60, 61, 62, 64, 65, 67, 71, 82, 87, ...

Index des ingrédients - 3

myrte anisé 307

orge torréfiée 462, 463, 465, 468, 472, 474, 479, 481, 488

pandan 303, 304

papaye séchée sans sucre 58, 63, 64, 73, 77, 80, 86, 95, 105, 114, 115, 116, 120, 123, 125, 128, 129, 131, ...

pois papillon 304

poivre noir 424, 425, 441

pomme séchée 226, 227, 228, 230, 234, 245, 249, 250, 258, 262, 264, 266, 267, 268, 273, 275, 277, 278, ...

poudre de fruit de baobab alimentaire 17, 18, 20, 24, 28, 36, 37, 38, 42, 47, 58, 59, 61, 69, 87, 88, 93, 95, ...

pulpe de tamarin 22, 23, 26, 29, 34, 35, 39, 53, 57, 62, 66, 72, 75, 78, 83, 85, 88, 97, ...

pétales de rose alimentaire 10, 330, 331, 332, 357, 358, 366, 373, 375, 376, 377, 386, 387, 389, 390, 395, 409, 417, ...

pêche séchée 228, 235, 238, 244, 256, 259, 260, 261, 265, 266, 268, 276, 284, 288, 299, 301

racine de réglisse 10, 11, 330, 333, 336, 343, 354, 362, 374, 386, 388, 395, 401, 402

Index des ingrédients - 4

raisins secs 413, 414, 464, 469, 478, 479, 482, 483, 487, 491

rooibos 231, 232, 236, 238, 243, 246, 251, 253, 254, 255, 261, 265, 271, 275, 282, 283, 287, 288, ...

safran 12, 344, 353, 355, 363, 365, 368, 376, 378, 379, 380, 384, 393, 397, 404, 405, 407, 409, ...

sauge officinale 15, 338, 342, 350, 359, 360, 361, 367, 369, 370, 383, 387, 389, 403

sumac alimentaire 10, 11, 14, 329, 339, 343, 345, 346, 348, 352, 356, 359, 362, 364, 365, 374, 382, 404, ...

thym 328, 331, 335, 337, 339, 344, 351, 355, 375, 378, 379, 393, 395, 398, 399, 405, 413, 465, ...

thé noir 427, 428, 429, 430, 436, 440, 445, 457, 458, 460, 462, 465, 467, 468, 470, 480, 481, 484

tulsi ou basilic sacré 420, 422, 423, 425, 438, 439, 442, 443, 444, 455, 458, 459

vanille 229, 230, 234, 242, 252, 254, 255, 261, 263, 267, 272, 281, 282, 285, 297, 305, 307

zeste de citron non traité 227, 233, 240, 245, 248, 249, 251, 252, 256, 263, 264, 267, 269, 276, 280, 281, 284, 285, ...

zeste de citron vert non traité 305

zeste d'orange non traité 19, 26, 27, 28, 29, 31, 43, 48, 55, 60, 65, 69, 70, 79, 81, 87, 92, 93, ...

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 2 - 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