



LE GRAND ATLAS MONDIAL DES TISANES



VOLUME 3

Asie de l'Est, Asie du Sud-Est et Océanie

Recettes, méthodes, traditions, créations, conservation et précautions

500 pages - édition intégralement en français



Rappel de sécurité



Utiliser uniquement des plantes et fleurs alimentaires. Le volume exclut les espèces médicinales à risque incertain et n'encourage pas l'automédication.

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.

Céréales torrifiées



Orge, riz, sarrasin, maïs et soja noir donnent des boissons rondes. Le grillage doit être maîtrisé et l'allergène ou le gluten clairement identifié.

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.

Fleurs et couleurs



Chrysanthème, osmanthus, lotus, sakura alimentaire et pois papillon demandent une source fiable. Les fleurs décoratives ne conviennent pas.

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.

Agrumes asiatiques



Yuzu, mandarine et calamansi sont utilisés comme zestes ou jus alimentaires. Laver les fruits et éviter les écorces traitées.

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.

Pandan et citronnelle



Ces aromates supportent une infusion un peu plus longue que les fleurs. Les nouer ou les couper augmente la surface d'extraction.

À retenir

- Identifier précisément la plante et la partie utilisée.
- Employer une quantité culinaire mesurée et une eau potable.
- Couvrir pendant l'infusion, filtrer complètement et goûter avant de prolonger.
- Refroidir rapidement les préparations destinées au réfrigérateur.
- Consulter un professionnel en cas de traitement, grossesse, allaitement, maladie chronique ou réaction inhabituelle.

Service chaud ou froid



Les infusions de céréales sont souvent agréables des deux façons. Pour la version froide, refroidir rapidement et conserver au réfrigérateur.

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.

Créations océaniques



Les pages d'Océanie sont des compositions culinaires inspirées d'ingrédients disponibles dans la région, sauf lorsque la tradition est explicitement identifiée.

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 0947

Chine

ADAPTATION FIDÈLE

Chrysanthème et jujube

Nom local ou usuel: **ju hua cha**

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer chrysanthème comestible, jujube séché 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

Les fleurs de chrysanthème et les fruits séchés figurent dans de nombreuses boissons chinoises.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0948

Chine

CRÉATION INSPIRÉE

Écorce de mandarine et osmanthus

Nom local ou usuel: **chenpi-osmanthus**

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer zeste de mandarine non traitée, osmanthus alimentaire, jujube séché dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Une composition inspirée des parfums de mandarine séchée et d'osmanthus, sans prétendre reproduire une formule médicinale.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, abricot, doux. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 0949

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chine: gingembre et orge torréfiée

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; thé vert: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de gingembre; orge torréfiée apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 0950

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chine: chrysanthème comestible, orge torréfiée et pétales de rose alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 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. 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Contient de l'orge et donc du gluten.

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

RECETTE 0951

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chine: jujube séché et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de jujube séché; soja noir torréfié alimentaire 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. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0952

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chine au zeste de mandarine non traitée

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **printemps**

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 mandarine non traitée
- 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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 0953

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Infusion veloutée de Chine: chrysanthème comestible et zeste de mandarine non traitée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, agrume, noisette. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; soja noir torréfié alimentaire 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0954

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chine au riz grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - riz grillé
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, abricot, floral. En bouche, la première impression vient de riz grillé; chrysanthème comestible apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0955

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chine: gingembre, baies de goji et riz grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; baies de goji: *Lycium barbarum*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de gingembre; riz grillé apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation.

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

RECETTE 0956

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chine au orge torréfiée

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

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, noisette. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; sarrasin grillé apporte la finale noisette. 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. 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 0957

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Infusion nette de Chine: thé vert et osmanthus alimentaire

Région: Asie de l'Est - 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 café - thé vert
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, abricot, floral. En bouche, la première impression vient de thé vert; osmanthus 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; 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 0958

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Chine: riz grillé, baies de goji et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - riz grillé
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Chine. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; baies de goji: *Lycium barbarum*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de riz grillé; soja noir torréfié alimentaire apporte la finale noisette. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0959

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chine au gingembre

Région: **Asie de l'Est** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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. 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 pétales de rose alimentaire, pétales de lotus alimentaires, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de gingembre; pétales de lotus alimentaires apporte la finale végétal. 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 0960

Chine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chine: pétales de lotus alimentaires et chrysanthème comestible

Région: Asie de l'Est - 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 lotus alimentaires
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 pétales de lotus alimentaires, chrysanthème comestible, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de pétales de lotus alimentaires; chrysanthème comestible apporte la finale pomme. 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0961

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0961 - Taïwan: chrysanthème comestible et orge torréfiée

Région: Asie de l'Est - 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 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Contient de l'orge et donc du gluten. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

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

RECETTE 0962

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0962 - Taïwan: jujube séché et pétales de lotus alimentaires

Région: **Asie de l'Est** - 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

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 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 jujube séché, 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 pétales de lotus alimentaires, chrysanthème comestible, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de jujube séché; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). 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 0963

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Taïwan au orge torréfiée

Région: **Asie de l'Est** - 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 - orge torréfiée
- 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. 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*;
gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; gingembre apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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. Contient de l'orge et donc du gluten. 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 0964

Taiwan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Taïwan au orge torréfiée

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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. 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, abricot, floral. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; pétales de lotus alimentaires apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0965

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Taïwan: chrysanthème comestible et thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; thé vert: *Camellia sinensis*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, tannique, noisette. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; sarrasin grillé 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. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). 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 0966

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Taïwan au soja noir torréfié alimentaire

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus 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. 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; baies de goji: *Lycium barbarum*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, rond, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de soja noir torréfié alimentaire; osmanthus alimentaire apporte la finale abricot. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0967

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Taïwan au thé vert

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 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, ajoutées 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de thé vert; 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. 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 0968

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0968 - Taïwan: baies de goji et zeste de mandarine non traitée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de goji: *Lycium barbarum*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, agrume, floral. En bouche, la première impression vient de baies de goji; thé noir apporte la finale noisette. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0969

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Taïwan: baies de goji et sarrasin grillé

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de goji: *Lycium barbarum*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, noisette, toasté. En bouche, la première impression vient de baies de goji; sarrasin grillé apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0970

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Taïwan: orge torréfiée et baies de goji

Région: Asie de l'Est - 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 - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Taïwan. 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*; baies de goji: *Lycium barbarum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; baies de goji 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; 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 0971

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Taïwan: baies de goji et orge torréfiée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - baies de goji
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de goji: *Lycium barbarum*; gingembre: *Zingiber officinale*; thé vert: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de baies de goji; orge torréfiée apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0972

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Taïwan: sarrasin grillé et gingembre

Région: **Asie de l'Est** - 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 - sarrasin grillé
- 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. 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; 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 0973

Taïwan

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Taïwan au chrysanthème comestible

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 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 Taïwan. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; riz grillé: *Oryza sativa*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). 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 0974

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Hong Kong: osmanthus alimentaire et zeste de mandarine non traitée

Région: Asie de l'Est - 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 de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 mandarine non traitée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter osmanthus alimentaire, 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est abricot, floral, velouté, agrume. En bouche, la première impression vient de osmanthus alimentaire; zeste de mandarine non traitée 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 0975

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0975 - Hong Kong: jujube séché et orge torréfiée

Région: **Asie de l'Est** - 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
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 0976

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0976 - Hong Kong: zeste de mandarine non traitée et baies de goji

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; baies de goji: *Lycium barbarum*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; sarrasin grillé apporte la finale noisette. 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. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0977

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0977 - Hong Kong: sarrasin grillé et gingembre

Région: **Asie de l'Est** - 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 - sarrasin grillé
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; gingembre: *Zingiber officinale*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; thé noir apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; 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 0978

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0978 - Hong Kong: thé noir et soja noir torréfié alimentaire

Région: **Asie de l'Est** - 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
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de thé noir; osmanthus 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; 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0979

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Hong Kong: riz grillé, thé vert et orge torréfiée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - riz grillé
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 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, ajoutées 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; thé vert: *Camellia sinensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de riz grillé; orge torréfiée apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 0980

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: jujube séché, baies de goji et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; baies de goji: *Lycium barbarum*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, fruité, noisette. En bouche, la première impression vient de jujube séché; soja noir torréfié alimentaire 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. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0981

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Hong Kong: thé noir et pétales de lotus alimentaires

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de thé noir; pétales de lotus alimentaires apporte la finale végétal. 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.

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

RECETTE 0982

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0982 - Hong Kong: pétales de lotus alimentaires et zeste de mandarine non traitée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, agrume, tannique. En bouche, la première impression vient de pétales de lotus alimentaires; 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: 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.

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

RECETTE 0983

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0983 - Hong Kong: thé vert et baies de goji

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; baies de goji: *Lycium barbarum*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de thé vert; riz grillé apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation.

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

RECETTE 0984

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Hong Kong: soja noir torréfié alimentaire et zeste de mandarine non traitée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, rond, agrume, floral. En bouche, la première impression vient de soja noir torréfié alimentaire; zeste de mandarine non traitée 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: 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. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0985

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0985 - Hong Kong: gingembre et pétales de rose alimentaire

Région: Asie de l'Est - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, baies de goji dans 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; baies de goji: *Lycium barbarum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de gingembre; baies de goji 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. 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 baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation.

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

RECETTE 0986

Hong Kong

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: soja noir torréfié alimentaire, baies de goji et thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 1 à 2 c. à café - thé 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. Chauffer 750 ml d'eau à 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Hong Kong. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; baies de goji: *Lycium barbarum*; thé vert: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, rond, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de soja noir torréfié alimentaire; thé vert apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0987

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0987 - Macao: thé vert et soja noir torréfié alimentaire

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de thé vert; soja noir torréfié alimentaire 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. 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 0988

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: jujube séché, gingembre et osmanthus alimentaire

Région: Asie de l'Est - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus 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 jujube séché, 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 osmanthus 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; gingembre: *Zingiber officinale*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de jujube séché; osmanthus alimentaire apporte la finale abricot. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 0989

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0989 - Macao: orge torrifiée et riz grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torrifiée
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 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. Déposer les grains ou ingrédients torrifiés 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torrifiée: *Hordeum vulgare*; riz grillé: *Oryza sativa*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de orge torrifiée; 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. 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 0990

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Macao: thé noir, pétales de rose alimentaire et zeste de mandarine non traitée

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé noir
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de thé noir; zeste de mandarine non traitée 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; 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 0991

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: osmanthus alimentaire, jujube séché et orge torréfiée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 3 fruits fendus - jujube 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 0992

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Infusion parfumée de Macao: zeste de mandarine non traitée et baies de goji

Région: Asie de l'Est - 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 mandarine non traitée
- 1 c. à soupe - baies de goji
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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. Faire frémir zeste de mandarine non traitée, baies de goji dans 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 lotus alimentaires, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; baies de goji: *Lycium barbarum*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; pétales de lotus alimentaires apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0993

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Macao: zeste de mandarine non traitée et thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 à 2 c. à café - thé 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. Chauffer 750 ml d'eau à 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; thé vert: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; thé vert 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: 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 0994

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Infusion nette de Macao: thé vert et riz grillé

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de thé vert; riz grillé apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 0995

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: osmanthus alimentaire, gingembre et thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; gingembre: *Zingiber officinale*; thé vert: *Camellia sinensis*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est abricot, floral, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de osmanthus alimentaire; soja noir torréfié alimentaire apporte la finale végétal. 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; 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 0996

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Macao au baies de goji

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - baies de goji
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: baies de goji: *Lycium barbarum*; thé vert: *Camellia sinensis*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de baies de goji; soja noir torréfié 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. Les baies de goji peuvent interagir avec la warfarine; demander conseil avant consommation. 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 0997

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Macao: thé noir et gingembre

Région: **Asie de l'Est** - 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
- 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de thé noir; 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: 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 0998

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 0998 - Macao: thé noir et zeste de mandarine non traitée

Région: **Asie de l'Est** - 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 café - thé noir
- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 c. à café de fleurs sèches - osmanthus 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, agrume, floral. En bouche, la première impression vient de thé noir; osmanthus alimentaire apporte la finale abricot. 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.

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

RECETTE 0999

Macao

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Macao: soja noir torréfié alimentaire et riz grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Macao. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, rond, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de soja noir torréfié alimentaire; riz grillé apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 1000

Japon

TRADITION DOCUMENTÉE

Mugicha à l'orge grillée

Nom local ou usuel: **mugicha**

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Le mugicha est servi chaud ou froid au Japon; il ne contient pas de caféine mais contient du gluten.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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. 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 1001

Japon

TRADITION DOCUMENTÉE

Sakurayu

Nom local ou usuel: **sakurayu**

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer fleurs de cerisier salées alimentaires 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 sakurayu se prépare avec des fleurs de cerisier salées alimentaires, préalablement dessalées.

Botanique: fleurs de cerisier salées alimentaires:
Prunus serrulata

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, salin. En bouche, la première impression vient de fleurs de cerisier salées alimentaires; fleurs de cerisier salées alimentaires apporte la finale salin. 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. Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif.

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

RECETTE 1002

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Japon: sarrasin grillé, maïs grillé et riz grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; maïs grillé: *Zea mays*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, doux, céréale. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; riz grillé apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1003

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1003 - Japon: chrysanthème comestible et fleurs de cerisier salées alimentaires

Région: Asie de l'Est - 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 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées alimentaires
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir 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 chrysanthème comestible, fleurs de cerisier salées alimentaires, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, salin, doux. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif. 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 1004

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Japon au fleurs de cerisier salées alimentaires

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées alimentaires
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, salin, végétal, noisette. En bouche, la première impression vient de fleurs de cerisier salées alimentaires; soja noir torréfié alimentaire 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: 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. Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 1005

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Infusion végétale de Japon: gingembre et thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; thé vert: *Camellia sinensis*; shiso: *Perilla frutescens*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de gingembre; shiso apporte la finale anis. 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. 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 1006

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Japon: zeste de yuzu alimentaire et pétales de lotus alimentaires

Région: Asie de l'Est - 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 café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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. Faire frémir zeste de yuzu 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 pétales de lotus alimentaires, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; pétales de lotus alimentaires apporte la finale végétal. 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 1007

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Japon: zeste de yuzu alimentaire et pétales de lotus alimentaires

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 1 à 2 c. à café - thé 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. Chauffer 750 ml d'eau à 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; thé vert: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; thé vert 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. 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 1008

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Tisane nette: riz grillé, thé vert et pétales de lotus alimentaires

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - riz grillé
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 1 c. à soupe - pétales de lotus 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; thé vert: *Camellia sinensis*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de riz grillé; pétales de lotus alimentaires 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; 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 1009

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Japon: shiso et pétales de lotus alimentaires

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; thé vert: *Camellia sinensis*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de shiso; maïs grillé 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. 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 1010

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: fleurs de cerisier salées alimentaires, riz grillé et shiso

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées alimentaires
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*; riz grillé: *Oryza sativa*; shiso: *Perilla frutescens*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, salin, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de fleurs de cerisier salées alimentaires; shiso apporte la finale anis. 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. Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif.

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

RECETTE 1011

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Japon: pétales de lotus alimentaires, zeste de yuzu alimentaire et sarrasin grillé

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de pétales de lotus alimentaires; sarrasin grillé apporte la finale noisette. 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 1012

Japon

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Japon au chrysanthème comestible

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer chrysanthème comestible, fleurs de cerisier salées alimentaires 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 Japon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, salin. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; fleurs de cerisier salées alimentaires apporte la finale salin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1013

Corée du Sud

TRADITION DOCUMENTÉE

Boricha

Nom local ou usuel: **boricha**

Région: **Asie de l'Est** - 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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

Le boricha coréen est une infusion d'orge grillée, souvent consommée chaude ou froide.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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. 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 1014

Corée du Sud

ADAPTATION CULINAIRE

Yujacha simplifié

Nom local ou usuel: **yujacha**

Région: **Asie de l'Est** - 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 de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer zeste de yuzu alimentaire, zeste de citron non traité, honeybush 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 yujacha traditionnel utilise une préparation sucrée au yuja; cette version moins sucrée en évoque le parfum.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; honeybush: *Cyclopia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; 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.

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

RECETTE 1015

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Sud au shiso

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 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. 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de shiso; 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. Contient de l'orge et donc du gluten. 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 1016

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1016 - Corée du Sud: pétales de lotus alimentaires et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de pétales de lotus alimentaires; soja noir torréfié alimentaire 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1017

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1017 - Corée du Sud: zeste de yuzu alimentaire et orge torréfiée

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à café - thé 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. Chauffer 750 ml d'eau à 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; thé vert: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; thé vert apporte la finale végétal. 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 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 1018

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Corée du Sud: zeste de yuzu alimentaire, fleurs de cerisier salées alimentaires, pétales de lotus alimentaires et sarrasin grillé

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

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 café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées alimentaires
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, floral, salin. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; sarrasin grillé apporte la finale végétal. 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. Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif.

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

RECETTE 1019

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Corée du Sud: shiso et jujube séché

Région: **Asie de l'Est** - 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 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir 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 shiso, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de shiso; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1020

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Sud au zeste de yuzu alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; maïs grillé: *Zea mays*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; orge torréfiée apporte la finale floral. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1021

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Corée du Sud: zeste de yuzu alimentaire et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

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 café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; gingembre: *Zingiber officinale*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; soja noir torréfié alimentaire apporte la finale noisette. 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. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 1022

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Sud au thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; shiso: *Perilla frutescens*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, anis, vert. En bouche, la première impression vient de thé vert; 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 1023

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1023 - Corée du Sud: pétales de lotus alimentaires et zeste de yuzu alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; gingembre: *Zingiber officinale*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de pétales de lotus alimentaires; maïs grillé 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 1024

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1024 - Corée du Sud: riz grillé et shiso

Région: **Asie de l'Est** - 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 - riz grillé
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; shiso: *Perilla frutescens*; gingembre: *Zingiber officinale*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, anis, vert. En bouche, la première impression vient de riz grillé; jujube séché 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. 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 1025

Corée du Sud

CRÉATION ORIGINALE

Infusion délicate de Corée du Sud: maïs grillé et jujube séché

Région: Asie de l'Est - 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 - maïs grillé
- 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 Corée du Sud. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, pomme. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; jujube séché apporte la finale pomme. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1026

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Nord au thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 1 c. à soupe - pétales de lotus alimentaires
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, floral, noisette. En bouche, la première impression vient de thé vert; soja noir torréfié alimentaire apporte la finale rond. 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; 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 1027

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Nord au chrysanthème comestible

Région: **Asie de l'Est** - 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 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, 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 chrysanthème comestible, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*; gingembre: *Zingiber officinale*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de chrysanthème comestible; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). 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 1028

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Corée du Nord: jujube séché et gingembre

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*;
gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de jujube séché; 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. 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 1029

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1029 - Corée du Nord: zeste de yuzu alimentaire et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: automne

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; thé vert: *Camellia sinensis*; shiso: *Perilla frutescens*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; shiso apporte la finale végétal. 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 du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja. 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 1030

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Corée du Nord: sarrasin grillé et shiso

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; thé vert: *Camellia sinensis*; shiso: *Perilla frutescens*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; shiso apporte la finale anis. 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.

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

RECETTE 1031

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Corée du Nord: riz grillé, zeste de yuzu alimentaire et jujube séché

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - riz grillé
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de riz grillé; 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. 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 1032

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Corée du Nord au thé vert

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	75-85 °C	2-3 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 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 75-85 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 2 à 3 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; maïs grillé: *Zea mays*; riz grillé: *Oryza sativa*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de thé vert; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1033

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Infusion délicate de Corée du Nord: maïs grillé et zeste de yuzu alimentaire

Région: Asie de l'Est - 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 - maïs grillé
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu 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. 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; zeste de yuzu alimentaire apporte la finale complexe. 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 1034

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1034 - Corée du Nord: shiso et chrysanthème comestible

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 shiso, chrysanthème comestible 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de shiso; chrysanthème comestible apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1035

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Corée du Nord: sarrasin grillé et fleurs de cerisier salées alimentaires

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 2 fleurs dessalées - fleurs de cerisier salées 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. 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; fleurs de cerisier salées alimentaires: *Prunus serrulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, floral, salin. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; fleurs de cerisier salées alimentaires apporte la finale salin. 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. Employer uniquement des fleurs vendues pour l'usage alimentaire, sans traitement décoratif.

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

RECETTE 1036

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Infusion torréfiée de Corée du Nord: orge torréfiée et maïs grillé

Région: **Asie de l'Est** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, doux. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; maïs grillé 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. 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 1037

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, zeste de yuzu alimentaire et jujube séché

Région: **Asie de l'Est** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 4 à 6 fleurs sèches - chrysanthème comestible
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, zeste de yuzu alimentaire, 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 chrysanthème comestible, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; chrysanthème comestible: *Chrysanthemum morifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de gingembre; chrysanthème comestible 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. 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 1038

Corée du Nord

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Corée du Nord: zeste de yuzu alimentaire et soja noir torréfié alimentaire

Région: Asie de l'Est - Saison conseillée: printemps

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié 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. 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 Corée du Nord. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, complexe, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de yuzu alimentaire; soja noir torréfié alimentaire 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. Contient du soja; contre-indiqué en cas d'allergie au soja.

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

RECETTE 1039

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: raisins secs, jujube séché et thym

Région: **Asie intérieure** - 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
- 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 raisins secs, 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 Mongolie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, pomme, herbacé. 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. 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 1040

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: menthe verte, cannelle de Ceylan et orge torréfiée

Région: Asie intérieure - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 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. 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 Mongolie. 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*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; raisins secs: *Vitis vinifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; raisins secs 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. 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 1041

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mongolie: thym et menthe verte

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer thym, 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 Mongolie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1042

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mongolie au raisins secs

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; thé noir: *Camellia sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, tannique, malté. En bouche, la première impression vient de raisins secs; 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; 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 1043

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mongolie au jujube séché

Région: **Asie intérieure** - 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
- 4 à 6 filaments - safran
- 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 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 safran, thym, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; safran: *Crocus sativus*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, miellé, métallique. En bouche, la première impression vient de jujube séché; thym 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. 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 1044

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane délicate: jujube séché, pomme séchée

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1045

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: cannelle de Ceylan, thym et orge torréfiée

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.
3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.
4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.
5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Mongolie. 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*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, herbacé, résineux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; coing séché 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. 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 1046

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mongolie: jujube séché et abricot sec non sulfuré

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 3 fruits fendus - jujube séché
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 4 à 6 filaments - safran
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.
3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.
4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.
5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; safran: *Crocus sativus*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de jujube séché; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 l'orge et donc du gluten. 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 1047

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane torréfiée: orge torréfiée, pomme séchée et cardamome verte

Région: **Asie intérieure** - 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 - orge torréfiée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 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. 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 Mongolie. 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*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1048

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Mongolie: menthe verte et cannelle de Ceylan

Région: **Asie intérieure** - 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
- 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 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 Mongolie. 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*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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 1049

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Mongolie: coing séché et raisins secs

Région: **Asie intérieure** - 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 de lamelles - coing séché
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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 Mongolie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; raisins secs: *Vitis vinifera*; thé noir: *Camellia sinensis*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux, malté. En bouche, la première impression vient de coing 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; 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 1050

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1050 - Mongolie: safran et jujube séché

Région: **Asie intérieure** - 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
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

Botanique: safran: *Crocus sativus*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de safran; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1051

Mongolie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Mongolie: raisins secs et pomme séchée

Région: **Asie intérieure** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 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 Mongolie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1052

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vietnam: galanga, cannelle de Ceylan et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de galanga; 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. 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 1053

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Vietnam au ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Vietnam. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste de citron vert 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. 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 1054

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vietnam: pandan et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer pandan, curcuma 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de pandan; curcuma 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. 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 1055

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vietnam: badiane chinoise et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*;
calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; calamansi 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1056

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tonique: calamansi, hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, fruité, coco. En bouche, la première impression vient de calamansi; gingembre 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. 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 1057

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tonique de Vietnam: gingembre et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 étoile - badiane chinoise
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; badiane chinoise: *Illicium verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1058

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Vietnam: pulpe de tamarin et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; calamansi 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.

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

RECETTE 1059

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1059 - Vietnam: ananas séché sans sucre et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - 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 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; curcuma: *Curcuma longa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste de citron vert 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. 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 1060

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vietnam: citronnelle, copeaux de noix de coco non sucrés et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, copeaux de noix de coco non sucrés, galanga 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 Vietnam. 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*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; galanga apporte la finale poivrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1061

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Vietnam: curcuma et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; calamansi: *Citrus microcarpa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de curcuma; pulpe de tamarin 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. 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 1062

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vietnam: copeaux de noix de coco non sucrés, pois papillon, mangue séchée sans sucre et pandan

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 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 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 Vietnam. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; pandan 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1063

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tonique de Vietnam: hibiscus ou roselle et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - 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 étoile - badiane chinoise
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; badiane chinoise: *Illicium verum*; calamansi: *Citrus microcarpa*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1064

Vietnam

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Vietnam: hibiscus ou roselle et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Vietnam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, végétal. 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 1065

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1065 - Laos: calamansi et galanga

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, poivré, citronné. En bouche, la première impression vient de calamansi; galanga 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 1066

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1066 - Laos: ananas séché sans sucre et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; curcuma: *Curcuma longa*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; calamansi 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. 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 1067

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Laos: hibiscus ou roselle, copeaux de noix de coco non sucrés et mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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 - 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 Laos. 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*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, coco, rond. 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. 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 1068

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Laos au pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pandan, badiane chinoise 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de pandan; badiane chinoise 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1069

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Laos: curcuma et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, sucré, acidulé. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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. 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 1070

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Laos au badiane chinoise

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1071

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane délicate: pois papillon, zeste de citron vert non traité

Région: **Asie du Sud-Est** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pois papillon; zeste de citron vert non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: 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 1072

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Laos: zeste de citron vert non traité et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; calamansi 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 1073

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Laos: galanga et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: galanga: *Alpinia galanga*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de galanga; zeste de citron vert 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 1074

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Laos au curcuma

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **hiver**

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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de curcuma; galanga apporte la finale poivrée. 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 1075

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Laos: calamansi, zeste de citron vert non traité et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, vif, caramel. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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 1076

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Laos au ananas séché sans sucre

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 Laos. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; gingembre 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 1077

Laos

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1077 - Laos: calamansi et hibiscus ou roselle

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Laos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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 1078

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cambodge: pandan, ananas séché sans sucre et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - ananas séché 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1079

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cambodge: badiane chinoise, ananas séché sans sucre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 2 c. à soupe - ananas séché 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1080

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cambodge: pois papillon, ananas séché sans sucre, calamansi et hibiscus ou roselle

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 ananas séché sans sucre, calamansi, 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 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; calamansi: *Citrus microcarpa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1081

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1081 - Cambodge: galanga et pandan

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 galanga, pandan, 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: galanga: *Alpinia galanga*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de galanga; 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 1082

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Cambodge: pois papillon et gingembre

Région: **Asie du Sud-Est** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 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 Cambodge. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1083

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Cambodge: citronnelle et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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 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 citronnelle, 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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 1084

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Cambodge au galanga

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: galanga: *Alpinia galanga*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, vif, tropical. En bouche, la première impression vient de galanga; 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 1085

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Cambodge: cannelle de Ceylan et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; calamansi 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 1086

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Cambodge: pandan et mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; calamansi 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 1087

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: calamansi, pandan et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de calamansi; pulpe de tamarin 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 1088

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tonique de Cambodge: copeaux de noix de coco non sucrés et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - 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 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 Cambodge. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. 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 1089

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1089 - Cambodge: pandan et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Cambodge. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; galanga: *Alpinia galanga*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, poivré, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; cannelle de Ceylan 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. 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 1090

Cambodge

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Cambodge au badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, coco, rond. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1091

Thaïlande

TRADITION DOCUMENTÉE

Pois papillon au citron vert

Nom local ou usuel: **nam dok anchan**

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 pois papillon donne une infusion bleue qui vire au violet avec l'acidité du citron vert.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pois papillon; zeste de citron vert non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: 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 1092

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1092 - Thaïlande: zeste de citron vert non traité et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; badiane chinoise: *Illicium verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1093

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1093 - Thaïlande: zeste de citron vert non traité et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; badiane chinoise: *Illicium verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1094

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Thaïlande: pandan, badiane chinoise et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 étoile - badiane chinoise
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; badiane chinoise: *Illicium verum*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de pandan; galanga apporte la finale poivrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1095

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Thaïlande: gingembre, galanga et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; galanga: *Alpinia galanga*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, poivré, tropical. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1096

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Thaïlande: citronnelle, mangue séchée sans sucre et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - 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 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 Thaïlande. 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*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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. 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. 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 1097

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Thaïlande au pandan

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pandan, gingembre 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1098

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Thaïlande au pandan

Région: **Asie du Sud-Est** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de pandan; 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. 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 1099

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Thaïlande: pulpe de tamarin et galanga

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; galanga: *Alpinia galanga*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, poivré, citronné. 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 1100

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Thaïlande: citronnelle et pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, pandan, copeaux de noix de coco non sucrés, calamansi 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de citronnelle; calamansi 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 1101

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1101 - Thaïlande: pulpe de tamarin et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; calamansi: *Citrus microcarpa*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume, poivré. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; galanga 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 1102

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, galanga

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, poivré. En bouche, la première impression vient de gingembre; galanga apporte la finale poivrée. 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 1103

Thaïlande

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Thaïlande: calamansi et citronnelle

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Thaïlande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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 1104

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Myanmar: calamansi et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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 1105

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Myanmar: mangue séchée sans sucre, ananas séché sans sucre et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Myanmar. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pois papillon 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. 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 1106

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Myanmar: cannelle de Ceylan et pandan

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; badiane chinoise: *Illicium verum*; gingembre: *Zingiber officinale*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, anisé, piquant. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pandan 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1107

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Myanmar: copeaux de noix de coco non sucrés et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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 Myanmar. 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*; galanga: *Alpinia galanga*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; ananas séché sans sucre apporte la finale poivrée. 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. 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 1108

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: ananas séché sans sucre, calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; calamansi 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.

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

RECETTE 1109

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Myanmar: hibiscus ou roselle, curcuma et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; curcuma: *Curcuma longa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 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 1110

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Myanmar au pois papillon

Région: **Asie du Sud-Est** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Myanmar. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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 1111

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Myanmar: gingembre et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; galanga: *Alpinia galanga*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, poivré, anisé. En bouche, la première impression vient de gingembre; badiane chinoise 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1112

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Myanmar au gingembre

Région: Asie du Sud-Est - 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 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*;
curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de gingembre; curcuma 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. 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 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 1113

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Myanmar au ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; calamansi: *Citrus microcarpa*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, agrume, anisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; badiane chinoise 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1114

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Myanmar: gingembre, zeste de citron vert non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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 1115

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane enveloppante: zeste de citron vert non traité, cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1116

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: pandan, copeaux de noix de coco non sucrés et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; galanga: *Alpinia galanga*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; curcuma apporte la finale poivrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1117

Myanmar

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Myanmar: curcuma, hibiscus ou roselle et citronnelle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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
- 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 Myanmar. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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. 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 1118

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1118 - Malaisie: mangue séchée sans sucre et citronnelle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer mangue séchée sans sucre, 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de mangue 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 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 1119

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Malaisie au pois papillon

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 2 c. à soupe - mangue séchée 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. 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 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. 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 1120

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1120 - Malaisie: pois papillon et mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - mangue 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. 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 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1121

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Malaisie: copeaux de noix de coco non sucrés et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir galanga dans 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 Malaisie. 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*; galanga: *Alpinia galanga*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, poivré, citronné. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; pois papillon 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. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 1122

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Malaisie au gingembre

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; galanga: *Alpinia galanga*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, poivré, chaud. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1123

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malaisie: hibiscus ou roselle, ananas séché sans sucre, pandan et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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 - ananas séché sans sucre
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Malaisie. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, vanillé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; calamansi apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1124

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: pulpe de tamarin, mangue séchée sans sucre et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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 - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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, mangue séchée sans sucre, zeste de citron vert 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 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 Malaisie. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; zeste de citron vert 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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.

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

RECETTE 1125

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malaisie: citronnelle, mangue séchée sans sucre et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 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 Malaisie. 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*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, 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. 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 1126

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malaisie: pandan, cannelle de Ceylan et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pandan; 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.

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. 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 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 1127

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malaisie: pulpe de tamarin et ananas séché sans sucre

Région: **Asie du Sud-Est** - 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 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 Malaisie. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1128

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Malaisie: galanga et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: galanga: *Alpinia galanga*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de galanga; badiane chinoise 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1129

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Malaisie: gingembre, calamansi et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; calamansi: *Citrus microcarpa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, acidulé. 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 1130

Malaisie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1130 - Malaisie: pandan et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Malaisie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pandan; copeaux de noix de coco non sucrés 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 1131

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Singapour: ananas séché sans sucre, pulpe de tamarin et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - 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 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Singapour. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste de citron vert 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 1132

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Singapour: pandan, copeaux de noix de coco non sucrés et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pandan, 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 Singapour. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1133

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: hibiscus ou roselle, zeste de citron vert non traité

Région: **Asie du Sud-Est** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Singapour. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste de citron vert 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. 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 1134

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Singapour: cannelle de Ceylan et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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 soupe - pulpe de tamarin
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Singapour. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pois papillon 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. 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: 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 1135

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1135 - Singapour: gingembre et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, badiane chinoise dans 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 Singapour. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de gingembre; badiane chinoise 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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: 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 1136

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Singapour: cannelle de Ceylan, curcuma et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - 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 râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Singapour. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; curcuma: *Curcuma longa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, terreux, agrume. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; zeste de citron vert 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

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

RECETTE 1137

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Singapour: calamansi et pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, vif, vanillé. En bouche, la première impression vient de calamansi; pandan apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1138

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Singapour: copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle, zeste de citron vert 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 Singapour. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste de citron vert 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 1139

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: galanga, zeste de citron vert non traité et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: galanga: *Alpinia galanga*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est poivré, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de galanga; badiane chinoise apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1140

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Singapour: mangue séchée sans sucre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 Singapour. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, chaud, sucré. 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. 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 1141

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Infusion rustique de Singapour: curcuma et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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. 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 1142

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Singapour: pandan et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer pandan, ananas séché sans sucre, 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 Singapour. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*;
citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1143

Singapour

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1143 - Singapour: pulpe de tamarin et hibiscus ou roselle

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, fruité, agrume. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; pandan 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 1144

Indonésie

TRADITION DOCUMENTÉE

Wedang jahe

Nom local ou usuel: **wedang jahe**

Région: **Asie du Sud-Est** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 wedang jahe est une boisson indonésienne au gingembre, souvent enrichie de pandan et d'épices.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vanillé, végétal. 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: 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 1145

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane profonde: zeste de citron vert non traité, curcuma et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 1 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; curcuma: *Curcuma longa*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; badiane chinoise apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1146

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Indonésie: curcuma, hibiscus ou roselle et pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de curcuma; pandan 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. 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 1147

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Indonésie: calamansi et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Indonésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, caramel, tropical. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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 1148

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Indonésie: pois papillon et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. 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 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 Indonésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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. 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 1149

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1149 - Indonésie: hibiscus ou roselle et galanga

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; galanga: *Alpinia galanga*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, poivré, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pandan 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. 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 1150

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1150 - Indonésie: pulpe de tamarin et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Indonésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume, chaud. 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 1151

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Indonésie: pandan et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pandan; galanga 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. 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 1152

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: ananas séché sans sucre, copeaux de noix de coco non sucrés et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, coco, rond. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; calamansi 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 1153

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: pulpe de tamarin, pois papillon et zeste de citron vert non traité

Région: Asie du Sud-Est - 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 - pulpe de tamarin
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Faire frémir pulpe de tamarin, zeste de citron vert 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 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 Indonésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; citronnelle 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. 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 1154

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Indonésie au pandan

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*;
calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; calamansi 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.

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

RECETTE 1155

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Indonésie: ananas séché sans sucre et galanga

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; galanga: *Alpinia galanga*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, poivré, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; calamansi 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 1156

Indonésie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Indonésie au calamansi

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; curcuma: *Curcuma longa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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.

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. 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 1157

Philippines

TRADITION DOCUMENTÉE

Salabat

Nom local ou usuel: **salabat**

Région: **Asie du Sud-Est** - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer 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 salabat est une infusion de gingembre, parfois relevée de calamansi.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*;
calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de gingembre; calamansi 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 1158

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1158 - Philippines: curcuma et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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 râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, calamansi dans 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, doux, agrume. En bouche, la première impression vient de curcuma; calamansi 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. 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 1159

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tonique de Philippines: calamansi et hibiscus ou roselle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, fruité, piquant. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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. 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 1160

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Philippines: pois papillon et mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. 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 1161

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Philippines: badiane chinoise et mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; gingembre: *Zingiber officinale*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1162

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Philippines: mangue séchée sans sucre et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - 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 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, terreux, chaud. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; curcuma 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. 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 1163

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Philippines: badiane chinoise et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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 étoile - badiane chinoise
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 badiane chinoise dans 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1164

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Philippines: zeste de citron vert non traité, ananas séché sans sucre et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; calamansi 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 1165

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Philippines: zeste de citron vert non traité, calamansi et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 vert non traité, calamansi dans 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; calamansi: *Citrus microcarpa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; pois papillon 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. 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 1166

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: pandan, calamansi et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; calamansi: *Citrus microcarpa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1167

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Philippines au curcuma

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **été**

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

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1168

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Tisane souple: pois papillon, calamansi et citronnelle

Région: Asie du Sud-Est - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 calamansi dans 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 Philippines. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; calamansi: *Citrus microcarpa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1169

Philippines

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1169 - Philippines: badiane chinoise et citronnelle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; galanga apporte la finale poivrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1170

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brunei: badiane chinoise et calamansi

Région: Asie du Sud-Est - 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 étoile - badiane chinoise
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; calamansi 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1171

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: badiane chinoise, ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1172

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brunei: zeste de citron vert non traité et gingembre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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, ajoutées après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; badiane chinoise: *Illicium verum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1173

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1173 - Brunei: curcuma et hibiscus ou roselle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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
- 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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. 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 1174

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Brunei: cannelle de Ceylan et pois papillon

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pois papillon 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. 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 1175

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: zeste de citron vert non traité, pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer zeste de citron vert non traité, pandan 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; pandan apporte la finale végétal. 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 1176

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: zeste de citron vert non traité, mangue séchée sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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, ajoutées après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1177

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Brunei: badiane chinoise et ananas séché sans sucre

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; calamansi: *Citrus microcarpa*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; gingembre 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1178

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brunei: citronnelle et cannelle de Ceylan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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 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 citronnelle, 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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. 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 1179

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: mangue séchée sans sucre, curcuma et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - 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 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, terreux, chaud. 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. 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 1180

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brunei: cannelle de Ceylan et pulpe de tamarin

Région: Asie du Sud-Est - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. 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 1181

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Brunei au pandan

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer pandan, copeaux de noix de coco non sucrés, 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 Brunei. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1182

Brunei

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Brunei: mangue séchée sans sucre et badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - 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 étoile - badiane chinoise
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; badiane chinoise 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique.

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

RECETTE 1183

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Infusion citronnée de Timor-Leste: citronnelle et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, galanga 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, poivré. En bouche, la première impression vient de citronnelle; galanga apporte la finale poivrée. 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 1184

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Timor-Leste au pandan

Région: **Asie du Sud-Est** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1185

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: pois papillon, calamansi et pulpe de tamarin

Région: **Asie du Sud-Est** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 calamansi, 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 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; calamansi: *Citrus microcarpa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, agrume, acidulé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1186

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Timor-Leste: hibiscus ou roselle, copeaux de noix de coco non sucrés et galanga

Région: Asie du Sud-Est - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Timor-Leste. 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*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, coco, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; galanga apporte la finale poivrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1187

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Infusion profonde de Timor-Leste: badiane chinoise et hibiscus ou roselle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1188

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Timor-Leste: pois papillon et hibiscus ou roselle

Région: **Asie du Sud-Est** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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 1189

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1189 - Timor-Leste: zeste de citron vert non traité et citronnelle

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, citronné, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1190

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Timor-Leste au badiane chinoise

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 étoile - badiane chinoise
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; 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. Utiliser exclusivement la badiane chinoise alimentaire; l'anis étoilé japonais est toxique. 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 1191

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Timor-Leste au hibiscus ou roselle

Région: **Asie du Sud-Est** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 hibiscus ou roselle, 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 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, terreux. 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1192

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Timor-Leste: curcuma et pois papillon

Région: Asie du Sud-Est - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, doux. En bouche, la première impression vient de curcuma; pois papillon 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: 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 1193

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Timor-Leste: calamansi et curcuma

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; curcuma: *Curcuma longa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, vif, caramel. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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. 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 1194

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: pandan, zeste de citron vert non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer pandan, zeste de citron vert non traité, 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 Timor-Leste. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1195

Timor-Leste

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Timor-Leste: pandan, gingembre et galanga

Région: Asie du Sud-Est - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 6 à 8 fines tranches - galanga
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; gingembre: *Zingiber officinale*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; galanga apporte la finale poivrée. 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 1196

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Papouasie-Nouvelle-Guinée au hibiscus ou roselle

Région: **Mélanésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 hibiscus ou roselle, zeste de citron vert 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 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste de citron vert 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 1197

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: mangue séchée sans sucre, vanille et hibiscus ou roselle

Région: **Mélanésie** - 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 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, vanillé, acidulé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; 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. 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 1198

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Papouasie-Nouvelle-Guinée: zeste de citron vert non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer zeste de citron vert non traité, 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1199

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Papouasie-Nouvelle-Guinée au vanille

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 vanille, 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, coco. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1200

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Papouasie-Nouvelle-Guinée: gingembre, pois papillon, myrte anisé et menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 pois papillon, myrte anisé, 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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.

Variante: 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. 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 1201

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Papouasie-Nouvelle-Guinée: copeaux de noix de coco non sucrés et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Papouasie-Nouvelle-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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste de citron vert 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 1202

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Papouasie-Nouvelle-Guinée: gingembre et myrte anisé

Région: **Mélanésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Faire frémir gingembre, 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de gingembre; vanille 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. 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 1203

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Papouasie-Nouvelle-Guinée: myrte anisé, zeste de citron vert non traité et citronnelle

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Faire frémir zeste de citron vert 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 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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: 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 1204

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Papouasie-Nouvelle-Guinée: gingembre et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, frais. En bouche, la première impression vient de gingembre; myrte citronné 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. 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 1205

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Papouasie-Nouvelle-Guinée: ananas séché sans sucre et citronnelle

Région: **Mélanésie** - 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 - 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer ananas séché sans sucre, 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 Papouasie-Nouvelle-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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, citronné, vif. 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.

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

RECETTE 1206

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: zeste de citron vert non traité, vanille et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; vanille: *Vanilla planifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1207

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Papouasie-Nouvelle-Guinée: vanille, menthe verte, zeste de citron vert non traité et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, zeste de citron vert 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Papouasie-Nouvelle-Guinée. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de vanille; myrte citronné 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 1208

Papouasie-Nouvelle-Guinée

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: zeste de citron vert non traité, menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert 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 1209

Australie

ADAPTATION FIDÈLE

Myrte citronné australien

Nom local ou usuel: **lemon myrtle tea**

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 myrte citronné, 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

Le myrte citronné apporte une puissance aromatique élevée; une petite quantité suffit.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1210

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Australie au mangue séchée sans sucre

Région: **Océanie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer mangue séchée sans sucre, citronnelle, pandan 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 Australie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1211

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1211 - Australie: vanille et mangue séchée sans sucre

Région: **Océanie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Australie. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, citronné. En bouche, la première impression vient de vanille; myrte citronné apporte la finale intense. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1212

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Australie: myrte citronné et ananas séché sans sucre

Région: **Océanie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 ananas séché sans sucre, 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 myrte citronné, 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 Australie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; mangue séchée sans sucre 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 1213

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Australie au mangue séchée sans sucre

Région: **Océanie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 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 Australie. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, vanillé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; vanille 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1214

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1214 - Australie: ananas séché sans sucre et menthe verte

Région: **Océanie** - 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
- 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. Faire frémir ananas séché sans sucre, 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 Australie. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; mangue 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 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 1215

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1215 - Australie: citronnelle et zeste de citron vert non traité

Région: **Océanie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. 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 Australie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume. En bouche, la première impression vient de citronnelle; zeste de citron vert 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: 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 1216

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Australie: ananas séché sans sucre et myrte anisé

Région: **Océanie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 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
- 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 ananas séché sans sucre, 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, 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 Australie. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; myrte anisé 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 1217

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Australie au mangue séchée sans sucre

Région: Océanie - 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
- 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 Australie. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé. 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1218

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Australie: hibiscus ou roselle et myrte citronné

Région: **Océanie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte citronné apporte la finale intense. 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 1219

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Australie au gingembre

Région: **Océanie** - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Australie. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de gingembre; pandan 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. 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 1220

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Australie au menthe verte

Région: **Océanie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. 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, 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 Australie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; vanille 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. 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 1221

Australie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane désaltérante: myrte citronné, zeste de citron vert non traité et menthe verte

Région: **Océanie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 myrte citronné, 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 Australie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*;
zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*;
menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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 1222

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: myrte anisé, pandan

Région: **Océanie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer myrte anisé, pandan 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*;
pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; pandan apporte la finale végétal. 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 1223

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Zélande au citronnelle

Région: **Océanie** - 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 - mangue séchée 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 Nouvelle-Zélande. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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. 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 1224

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Nouvelle-Zélande: hibiscus ou roselle et citronnelle

Région: **Océanie** - 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
- 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 dans 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 Nouvelle-Zélande. 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*; 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 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. 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 1225

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Zélande au pandan

Région: **Océanie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 pandan, citronnelle, zeste de citron vert 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1226

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Zélande: pandan et myrte citronné

Région: **Océanie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pandan, myrte citronné 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pandan; myrte citronné apporte la finale intense. 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 1227

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Zélande: pois papillon et zeste de citron vert non traité

Région: **Océanie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de pois papillon; zeste de citron vert 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. 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 1228

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Nouvelle-Zélande: myrte anisé et hibiscus ou roselle

Région: **Océanie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 hibiscus ou roselle, zeste de citron vert 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 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; gingembre 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. 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 1229

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Nouvelle-Zélande: myrte anisé et ananas séché sans sucre

Région: Océanie - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 ananas séché sans sucre, 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; vanille: *Vanilla planifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; citronnelle 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1230

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: ananas séché sans sucre, myrte anisé

Région: Océanie - 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
- 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 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 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; myrte anisé apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1231

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Zélande: vanille et pois papillon

Région: **Océanie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 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 Nouvelle-Zélande. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de vanille; pois papillon 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. 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 1232

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Zélande au zeste de citron vert non traité

Région: **Océanie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, citronné, vanillé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1233

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Zélande au vanille

Région: Océanie - Saison conseillée: toute l'année

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 - 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1234

Nouvelle-Zélande

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Zélande: pandan et myrte anisé

Région: Océanie - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 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 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 Nouvelle-Zélande. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; myrte anisé 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.

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

RECETTE 1235

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Fidji: pandan et pois papillon

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pandan, pois papillon 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de pandan; pois papillon 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.

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

RECETTE 1236

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Fidji: pois papillon et citronnelle

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 pois papillon, 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*;
citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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.

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

RECETTE 1237

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1237 - Fidji: citronnelle et zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanésie** - 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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, frais. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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 1238

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Fidji: myrte citronné et vanille

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 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 citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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. 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 1239

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Fidji: pandan et menthe verte

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pandan, 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1240

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Fidji: hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 hibiscus ou roselle, 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 Fidji. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 1241

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Fidji: myrte anisé et vanille

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. 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 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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: 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 1242

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Fidji: hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Fidji. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte citronné apporte la finale intense. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1243

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Fidji: gingembre et zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanésie** - 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

- 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 gingembre, zeste de citron vert 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 Fidji. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; zeste de citron vert 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. 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 1244

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Fidji: gingembre et zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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 gingembre, zeste de citron vert 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 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; myrte anisé 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. 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 1245

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1245 - Fidji: hibiscus ou roselle et myrte anisé

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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 1246

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Fidji: myrte citronné, citronnelle, mangue séchée sans sucre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vif, tropical. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1247

Fidji

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Fidji: hibiscus ou roselle, zeste de citron vert non traité et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Fidji. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, vif. 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. 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 1248

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: zeste de citron vert non traité, copeaux de noix de coco non sucrés et citronnelle

Région: **Polynésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 zeste de citron vert 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 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; myrte anisé 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. 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 1249

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Samoa: mangue séchée sans sucre et gingembre

Région: **Polynésie** - 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
- 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 Samoa. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de mangue séchée 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. 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 1250

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Samoa au pois papillon

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pois papillon, pandan, 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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.

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

RECETTE 1251

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: menthe verte, pandan et hibiscus ou roselle

Région: Polynésie - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, vanillé, végétal. 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: 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 1252

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Samoa au pois papillon

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pois papillon, pandan, myrte citronné 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de pois papillon; myrte citronné 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.

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

RECETTE 1253

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Samoa au myrte anisé

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 myrte anisé, citronnelle, pois papillon 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; pois papillon 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: 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.

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

RECETTE 1254

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: pois papillon, vanille et hibiscus ou roselle

Région: **Polynésie** - 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
- 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. Faire frémir vanille, 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 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1255

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: citronnelle, menthe verte et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Polynésie** - 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 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
- 1/2 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, menthe verte, copeaux de noix de coco non sucrés, myrte anisé 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 Samoa. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; myrte anisé 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. 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 1256

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: gingembre, myrte anisé et mangue séchée sans sucre

Région: **Polynésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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, 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 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de gingembre; pandan 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 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 1257

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1257 - Samoa: pois papillon et myrte citronné

Région: **Polynésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 pois papillon, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1258

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Samoa: myrte citronné, vanille, hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 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
- 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 vanille, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; copeaux de noix de coco non sucrés 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. 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 1259

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Samoa: citronnelle, gingembre et vanille

Région: **Polynésie** - 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
- 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 Samoa. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, piquant, vanillé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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. 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 1260

Samoa

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: mangue séchée sans sucre, ananas séché sans sucre et vanille

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **automne**

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
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 Samoa. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, vanillé. 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. 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 1261

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1261 - Tonga: vanille et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Polynésie** - 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 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, coco, piquant. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1262

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Tonga: gingembre et mangue séchée sans sucre

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; vanille 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. 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 1263

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1263 - Tonga: pandan et myrte anisé

Région: **Polynésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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. 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 1264

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1264 - Tonga: myrte anisé et hibiscus ou roselle

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte anisé, 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; pois papillon 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: 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. 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 1265

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tonga: gingembre et pandan

Région: **Polynésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; pandan 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 1266

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Tonga: copeaux de noix de coco non sucrés et myrte anisé

Région: Polynésie - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Tonga. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste de citron vert 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 1267

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tonga au pois papillon

Région: **Polynésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 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 pois papillon, 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1268

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1268 - Tonga: gingembre et myrte citronné

Région: **Polynésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, intense, coco. 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1269

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1269 - Tonga: myrte citronné et hibiscus ou roselle

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 hibiscus ou roselle, zeste de citron vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; zeste de citron vert 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 1270

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Tonga: gingembre et menthe verte

Région: **Polynésie** - 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

- 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 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 Tonga. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1271

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tonga au hibiscus ou roselle

Région: Polynésie - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 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 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pandan 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. 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 1272

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tonga: pois papillon et vanille

Région: **Polynésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Faire frémir mangue séchée sans sucre, 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 pois papillon, 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1273

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Tonga: myrte anisé et pois papillon

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 myrte anisé, pois papillon, 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 Tonga. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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: 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 1274

Tonga

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: mangue séchée sans sucre, menthe verte et pandan

Région: **Polynésie** - 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
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 Tonga. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pois papillon 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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.

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

RECETTE 1275

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: menthe verte, myrte citronné et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de menthe 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.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1276

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Vanuatu: ananas séché sans sucre et menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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. Faire frémir ananas séché sans sucre, 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Vanuatu. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1277

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1277 - Vanuatu: gingembre et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 myrte citronné, 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 Vanuatu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, intense, frais. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1278

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Vanuatu: pois papillon et ananas séché sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 pois papillon, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; myrte citronné 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: 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 1279

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Vanuatu au vanille

Région: **Mélanésie** - 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 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
- 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 vanille, 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 Vanuatu. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1280

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vanuatu: mangue séchée sans sucre, vanille et menthe verte

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

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, vanillé, frais. 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 1281

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: myrte citronné, zeste de citron vert non traité et gingembre

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 de citron vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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 1282

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Vanuatu: mangue séchée sans sucre et pandan

Région: **Mélanésie** - 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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Vanuatu. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, vanillé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pandan apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1283

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Vanuatu: hibiscus ou roselle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Mélanésie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 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 Vanuatu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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. 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 1284

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Vanuatu: menthe verte et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Vanuatu. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; myrte citronné 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 1285

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: ananas séché sans sucre, gingembre et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Vanuatu. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1286

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Vanuatu: ananas séché sans sucre et vanille

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1287

Vanuatu

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Vanuatu au pandan

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 Vanuatu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1288

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1288 - Îles Salomon: menthe verte et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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. 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 1289

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Salomon au menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. 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 Îles Salomon. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; vanille 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.

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

RECETTE 1290

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: citronnelle, gingembre et pois papillon

Région: **Mélanésie** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, piquant, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; copeaux de noix de coco non sucrés 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. 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: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette tisane.

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

RECETTE 1291

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Salomon: mangue séchée sans sucre, pandan et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Mélanésie** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 mangue séchée sans sucre, pandan, 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, vanillé, végétal. 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. 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 1292

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Salomon: gingembre et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 gingembre, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, intense, tropical. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1293

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Salomon au citronnelle

Région: **Mélanésie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux, terreux. 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: 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 1294

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Salomon: citronnelle, myrte citronné et vanille

Région: **Mélanésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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. 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, intense, vanillé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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: 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 1295

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1295 - Îles Salomon: vanille et pois papillon

Région: **Mélanésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1296

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Salomon: myrte anisé et zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; zeste de citron vert non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1297

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1297 - Îles Salomon: hibiscus ou roselle et gingembre

Région: **Mélanésie** - 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
- 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 hibiscus ou roselle, 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. 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: 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. 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 1298

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Salomon au vanille

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **hiver**

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
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Îles Salomon. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, végétal. En bouche, la première impression vient de vanille; pandan apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans 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 1299

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1299 - Îles Salomon: hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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 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 Îles Salomon. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1300

Îles Salomon

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Salomon: myrte citronné, vanille et pois papillon

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, 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 Îles Salomon. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; pois papillon 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: 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.

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

RECETTE 1301

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kiribati: pandan et ananas séché sans sucre

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pandan, 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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.

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

RECETTE 1302

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kiribati: pois papillon et pandan

Région: **Micronésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 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 pois papillon, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pois papillon; pandan 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: 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 1303

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: pois papillon, myrte citronné

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 pois papillon, myrte citronné 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pois papillon; myrte citronné apporte la finale intense. 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.

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

RECETTE 1304

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Kiribati au menthe verte

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 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 Kiribati. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1305

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1305 - Kiribati: zeste de citron vert non traité et mangue séchée sans sucre

Région: Micronésie - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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 zeste de citron vert non traité, 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 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; myrte anisé apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie 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 1306

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Kiribati: vanille et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - 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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de vanille; zeste de citron vert 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 1307

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Infusion citronnée de Kiribati: copeaux de noix de coco non sucrés et hibiscus ou roselle

Région: Micronésie - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Kiribati. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; citronnelle 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. 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 1308

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1308 - Kiribati: ananas séché sans sucre et pois papillon

Région: **Micronésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pois papillon 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. 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 1309

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1309 - Kiribati: menthe verte et myrte citronné

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, myrte citronné 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 Kiribati. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de menthe verte; myrte citronné apporte la finale intense. 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 1310

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1310 - Kiribati: mangue séchée sans sucre et ananas séché sans sucre

Région: Micronésie - 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 - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 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 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 Kiribati. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, anisé. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; myrte anisé 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1311

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Kiribati: pandan et ananas séché sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de pandan; myrte citronné 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 1312

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1312 - Kiribati: zeste de citron vert non traité et vanille

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; vanille: *Vanilla planifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; pandan 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. 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 1313

Kiribati

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Kiribati: ananas séché sans sucre et pois papillon

Région: **Micronésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 Kiribati. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pois papillon 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: 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 1314

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tuvalu au menthe verte

Région: **Polynésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Faire frémir zeste de citron vert non traité, 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 Tuvalu. 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 vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; vanille 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.

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

RECETTE 1315

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tuvalu: myrte anisé, gingembre et mangue séchée sans sucre

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 gingembre, 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 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; gingembre: *Zingiber officinale*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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. 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 1316

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Tuvalu: gingembre, myrte citronné, citronnelle et vanille

Région: **Polynésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. Faire frémir gingembre, 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 citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, intense, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; vanille 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. 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 1317

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tuvalu au myrte anisé

Région: Polynésie - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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: 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 1318

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: myrte citronné, menthe verte et vanille

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; menthe verte: *Mentha spicata*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; vanille 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.

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

RECETTE 1319

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: vanille, mangue séchée sans sucre

Région: Polynésie - Saison conseillée: toute l'année

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tuvalu. 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*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1320

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Tuvalu: menthe verte et pois papillon

Région: Polynésie - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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. Faire frémir zeste de citron vert non traité, 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, 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; vanille 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: 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 1321

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: pandan, mangue séchée sans sucre

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer pandan, mangue 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*;
mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1322

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1322 - Tuvalu: citronnelle et menthe verte

Région: **Polynésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Faire frémir zeste de citron vert 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 Tuvalu. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; copeaux de noix de coco non sucrés 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 1323

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Tuvalu: pandan et hibiscus ou roselle

Région: Polynésie - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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. 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de pandan; 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. 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 1324

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1324 - Tuvalu: vanille et copeaux de noix de coco non sucrés

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 vanille, 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 Tuvalu. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, coco, citronné. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1325

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Tuvalu au citronnelle

Région: Polynésie - 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 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 - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Tuvalu. 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*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; myrte citronné 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 1326

Tuvalu

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Tuvalu: copeaux de noix de coco non sucrés et ananas séché sans sucre

Région: Polynésie - 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
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Tuvalu. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; ananas séché sans sucre 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1327

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1327 - Nauru: gingembre et vanille

Région: **Micronésie** - 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
- 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vanillé, rond. 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 1328

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Nauru: ananas séché sans sucre et myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 ananas séché 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 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1329

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1329 - Nauru: menthe verte et pois papillon

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer menthe verte, pois papillon, pandan 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pandan 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. 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 1330

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: pandan, pois papillon et mangue séchée sans sucre

Région: **Micronésie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de pandan; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1331

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1331 - Nauru: myrte anisé et mangue séchée sans sucre

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 myrte anisé, 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*;
mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*;
menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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 1332

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nauru: myrte anisé et pandan

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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; 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.

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

RECETTE 1333

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Nauru: copeaux de noix de coco non sucrés et mangue séchée sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Nauru. 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*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

RECETTE 1334

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1334 - Nauru: citronnelle et pandan

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **été**

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 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, pandan 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de citronnelle; pandan apporte la finale végétal. 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 1335

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Nauru: pois papillon et gingembre

Région: **Micronésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 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 Nauru. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pois papillon; vanille 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: 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 1336

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nauru au myrte citronné

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 c. à soupe - ananas séché 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. 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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. 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 1337

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1337 - Nauru: pandan et gingembre

Région: **Micronésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. Faire frémir gingembre, 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 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 Nauru. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; gingembre: *Zingiber officinale*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; vanille 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: 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. 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 1338

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1338 - Nauru: myrte citronné et ananas séché sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 de citron vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; zeste de citron vert 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1339

Nauru

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nauru: vanille et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Micronésie** - 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
- 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 Nauru. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1340

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: mangue séchée sans sucre, pandan et menthe verte

Région: **Micronésie** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; menthe verte: *Mentha spicata*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; copeaux de noix de coco non sucrés 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. 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 1341

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1341 - Palaos: copeaux de noix de coco non sucrés et gingembre

Région: **Micronésie** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, 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 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 Palaos. 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*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; pois papillon 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. 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 1342

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: vanille, pois papillon

Région: **Micronésie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de vanille; pois papillon 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.

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

RECETTE 1343

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: vanille, myrte anisé et pandan

Région: **Micronésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de vanille; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale végétal. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1344

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: mangue séchée sans sucre, myrte anisé et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, anisé, boisé. 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 1345

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: hibiscus ou roselle, myrte anisé et gingembre

Région: Micronésie - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 hibiscus ou roselle, 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 1346

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Palaos: ananas séché sans sucre et pois papillon

Région: **Micronésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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, mangue séchée sans sucre, zeste de citron vert 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste de citron vert non traité 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1347

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1347 - Palaos: pois papillon et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Faire frémir zeste de citron vert 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1348

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Palaos: myrte anisé et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Faire frémir zeste de citron vert non traité, 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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 1349

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Palaos: hibiscus ou roselle et pois papillon

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 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 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 Palaos. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; mangue séchée sans sucre 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1350

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: myrte citronné, pandan et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; zeste de citron vert 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 1351

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: zeste de citron vert non traité, mangue séchée sans sucre et vanille

Région: **Micronésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 vert non traité, mangue séchée sans sucre, 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 citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; vanille: *Vanilla planifolia*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; myrte citronné 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1352

Palaos

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: citronnelle, zeste de citron vert non traité et mangue séchée sans sucre

Région: Micronésie - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, tropical. En bouche, la première impression vient de citronnelle; pandan 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 1353

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de États fédérés de Micronésie: myrte citronné, pois papillon et mangue séchée sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 myrte citronné, 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1354

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: hibiscus ou roselle, gingembre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Micronésie - 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
- 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 1355

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de États fédérés de Micronésie au myrte anisé

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 myrte anisé, pois papillon 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; pois papillon 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.

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

RECETTE 1356

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de États fédérés de Micronésie: hibiscus ou roselle et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 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 États fédérés de Micronésie. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte anisé 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. 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 1357

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1357 - États fédérés de Micronésie: copeaux de noix de coco non sucrés et menthe verte

Région: **Micronésie** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 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. Faire frémir gingembre, 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 États fédérés de Micronésie. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; vanille 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. 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 1358

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: pandan, myrte anisé et gingembre

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1359

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de États fédérés de Micronésie au mangue séchée sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à États fédérés de Micronésie. 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*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1360

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1360 - États fédérés de Micronésie: pois papillon et myrte citronné

Région: **Micronésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 pois papillon, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1361

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1361 - États fédérés de Micronésie: zeste de citron vert non traité et myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Faire frémir zeste de citron vert non traité, ananas séché sans sucre, 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 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1362

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: pandan, hibiscus ou roselle et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, zeste de citron vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de pandan; myrte citronné 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 1363

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de États fédérés de Micronésie: citronnelle et ananas séché sans sucre

Région: Micronésie - Saison conseillée: hiver

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 - ananas séché sans sucre
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 citronnelle, ananas séché sans sucre, pandan, 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 États fédérés de Micronésie. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; copeaux de noix de coco non sucrés 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. 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 1364

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à États fédérés de Micronésie: pandan et myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; vanille: *Vanilla planifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, rond, anisé. En bouche, la première impression vient de pandan; myrte anisé 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: 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 1365

États fédérés de Micronésie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de États fédérés de Micronésie au zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 zeste de citron vert non traité, 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 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 États fédérés de Micronésie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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: 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 1366

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Marshall: mangue séchée sans sucre, pois papillon, zeste de citron vert non traité et hibiscus ou roselle

Région: **Micronésie** - 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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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. Faire frémir mangue séchée sans sucre, zeste de citron vert non traité, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 Îles Marshall. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1367

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Marshall au myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 myrte anisé, menthe verte, 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 Îles Marshall. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; menthe verte: *Mentha spicata*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; hibiscus ou roselle 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: 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 1368

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Marshall au ananas séché sans sucre

Région: **Micronésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Îles Marshall. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; myrte citronné apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1369

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Marshall: mangue séchée sans sucre et zeste de citron vert non traité

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Îles Marshall. 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*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, acidulé, agrume. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; zeste de citron vert 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 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 1370

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Îles Marshall: vanille et menthe verte

Région: **Micronésie** - 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
- 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 vanille, 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 Îles Marshall. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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: 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 1371

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Marshall: hibiscus ou roselle, vanille, copeaux de noix de coco non sucrés et myrte anisé

Région: Micronésie - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 Îles Marshall. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte anisé 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. 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 1372

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: mangue séchée sans sucre, myrte citronné

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1373

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Marshall: pandan et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Micronésie - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pandan, 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 Îles Marshall. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1374

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Îles Marshall: vanille et hibiscus ou roselle

Région: **Micronésie** - 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
- 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 Îles Marshall. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1375

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Îles Marshall: hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

Région: Micronésie - 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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 Îles Marshall. 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*; gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, piquant. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1376

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Îles Marshall au citronnelle

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **été**

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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Îles Marshall. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1377

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Marshall: mangue séchée sans sucre et menthe verte

Région: **Micronésie** - 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 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 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 Îles Marshall. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de mangue 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 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 1378

Îles Marshall

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Marshall: citronnelle, hibiscus ou roselle et pandan

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, hibiscus ou roselle, pandan 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 Îles Marshall. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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: 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 1379

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Tisane douce: copeaux de noix de coco non sucrés, pois papillon et myrte anisé

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

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
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. 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 Îles Cook. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; myrte anisé 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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: 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 1380

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Infusion douce de Îles Cook: hibiscus ou roselle et myrte anisé

Région: **Polynésie** - 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
- 1/2 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 dans 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; myrte anisé 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: 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 1381

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Cook: pois papillon et citronnelle

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 pois papillon, myrte citronné, 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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.

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

RECETTE 1382

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Îles Cook: vanille et ananas séché sans sucre

Région: **Polynésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 vanille, ananas séché sans sucre, 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 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de vanille; hibiscus ou roselle 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: 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 1383

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Tisane lumineuse: gingembre, citronnelle et pandan

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **automne**

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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer gingembre, citronnelle, pandan 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, vanillé. En bouche, la première impression vient de gingembre; pandan apporte la finale végétal. 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 1384

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1384 - Îles Cook: hibiscus ou roselle et pandan

Région: **Polynésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; citronnelle 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. 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 1385

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Îles Cook: gingembre et myrte anisé

Région: **Polynésie** - 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

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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 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, 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 Îles Cook. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; myrte anisé apporte la finale anisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1386

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fraîche de Îles Cook: myrte anisé et menthe verte

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*;
menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; 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; 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 1387

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Cook: hibiscus ou roselle, pandan et ananas séché sans sucre

Région: **Polynésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1388

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Cook: myrte anisé, menthe verte, zeste de citron vert non traité et pandan

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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 zeste de citron vert 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 myrte anisé, 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; pandan 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 1389

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Îles Cook: pois papillon, copeaux de noix de coco non sucrés, gingembre et menthe verte

Région: **Polynésie** - 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

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 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, 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, coco, rond. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1390

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1390 - Îles Cook: menthe verte et myrte anisé

Région: **Polynésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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, 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, anisé, boisé. 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 1391

Îles Cook

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Îles Cook: pandan et gingembre

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Îles Cook. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; gingembre: *Zingiber officinale*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1392

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Polynésie française: copeaux de noix de coco non sucrés et zeste de citron vert non traité

Région: **Polynésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Polynésie française. 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*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, vanillé, agrume. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste de citron vert 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. 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 1393

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: pandan, vanille et pois papillon

Région: **Polynésie** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; vanille: *Vanilla planifolia*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, rond, doux. En bouche, la première impression vient de pandan; pois papillon 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.

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

RECETTE 1394

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1394 - Polynésie française: menthe verte et pandan

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer menthe verte, pandan, myrte anisé 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de menthe verte; myrte anisé 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.

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

RECETTE 1395

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: mangue séchée sans sucre, gingembre et citronnelle

Région: **Polynésie** - 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
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Polynésie française. 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*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; 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 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. 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 1396

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Polynésie française: vanille et ananas séché sans sucre

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **printemps**

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 - 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1397

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Polynésie française au hibiscus ou roselle

Région: **Polynésie** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. 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. 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 1398

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: ananas séché sans sucre, myrte citronné et mangue séchée sans sucre

Région: **Polynésie** - 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 - ananas séché sans sucre
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 ananas séché sans sucre, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1399

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1399 - Polynésie française: gingembre et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Polynésie** - 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 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. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés, pandan 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 Polynésie française. 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*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; pandan 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. 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 1400

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: myrte anisé, pandan et zeste de citron vert non traité

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; zeste de citron vert 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 1401

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Polynésie française: vanille et citronnelle

Région: **Polynésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 vanille, 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 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 Polynésie française. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de vanille; citronnelle 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: 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. 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 1402

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: myrte citronné, ananas séché sans sucre

Région: **Polynésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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 1403

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1403 - Polynésie française: mangue séchée sans sucre et pois papillon

Région: **Polynésie** - 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 - mangue séchée sans sucre
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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. Faire frémir mangue séchée sans sucre, vanille, 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 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; hibiscus ou roselle 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1404

Polynésie française

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Polynésie française: pandan et mangue séchée sans sucre

Région: **Polynésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 Polynésie française. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; gingembre: *Zingiber officinale*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de pandan; 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 1405

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Calédonie au pois papillon

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 pois papillon, pandan, 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1406

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Calédonie au citronnelle

Région: **Mélanésie** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 c. à soupe - ananas séché 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. 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 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; copeaux de noix de coco non sucrés 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. Grossesse ou allaitement: demander l'avis d'un professionnel avant une consommation régulière de cette plante. 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 1407

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Calédonie au myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 vanille, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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 1408

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1408 - Nouvelle-Calédonie: pois papillon et menthe verte

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 pois papillon, 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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. 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 1409

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: myrte citronné, zeste de citron vert non traité et menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 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 zeste de citron vert 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 myrte citronné, 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; gingembre 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.

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

RECETTE 1410

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Nouvelle-Calédonie: pois papillon, myrte anisé, citronnelle et menthe verte

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 pois papillon, myrte anisé, 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: pois papillon: *Clitoria ternatea*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, terreux, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de pois papillon; 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: 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.

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

RECETTE 1411

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: gingembre, citronnelle et pois papillon

Région: **Mélanésie** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; pois papillon 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. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. 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 1412

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: hibiscus ou roselle, vanille et menthe verte

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 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 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 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 Nouvelle-Calédonie. 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*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, 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: 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 1413

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1413 - Nouvelle-Calédonie: citronnelle et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - Saison conseillée: **été**

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 - 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 Nouvelle-Calédonie. 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*;
hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1414

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Calédonie: gingembre et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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 - 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 Nouvelle-Calédonie. 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*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. 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. 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 1415

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Nouvelle-Calédonie: zeste de citron vert non traité et myrte citronné

Région: **Mélanésie** - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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 zeste de citron vert 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; citronnelle apporte la finale intense. 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 1416

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nouvelle-Calédonie au menthe verte

Région: **Mélanésie** - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 gingembre, hibiscus ou roselle, zeste de citron vert 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 Nouvelle-Calédonie. 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*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de menthe verte; zeste de citron vert 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. 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 1417

Nouvelle-Calédonie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Nouvelle-Calédonie: myrte citronné et ananas séché sans sucre

Région: **Mélanésie** - 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 c. à café sèche - myrte citronné
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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, vanille, 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*; gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, piquant, vanillé. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1418

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guam: copeaux de noix de coco non sucrés et mangue séchée sans sucre

Région: Micronésie - 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 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 Guam. 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 de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. 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 1419

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1419 - Guam: citronnelle et vanille

Région: **Micronésie** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 vanille, 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; vanille: *Vanilla planifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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: 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 1420

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guam: vanille, pandan, ananas séché sans sucre et gingembre

Région: **Micronésie** - 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
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, végétal, tropical. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1421

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Tisane gourmande: vanille, myrte anisé et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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. Faire frémir vanille, 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 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de vanille; gingembre 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. 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 1422

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1422 - Guam: gingembre et citronnelle

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*;
citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif. 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: 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 1423

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guam: ananas séché sans sucre et pois papillon

Région: **Micronésie** - 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
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pois papillon 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: 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 1424

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1424 - Guam: menthe verte et hibiscus ou roselle

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 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 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, 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 Guam. 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*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; pandan 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: 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. 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 1425

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guam: hibiscus ou roselle, pandan et vanille

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 1426

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1426 - Guam: copeaux de noix de coco non sucrés et myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 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 Guam. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, anisé, boisé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; zeste de citron vert non traité 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1427

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: copeaux de noix de coco non sucrés, myrte anisé et menthe verte

Région: **Micronésie** - 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
- 1/2 c. à café sèche - myrte anisé
- 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 copeaux de noix de coco non sucrés, myrte anisé, 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 Guam. 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*; myrte anisé: *Syzygium anisatum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, anisé, boisé. 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 1428

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guam au myrte anisé

Région: **Micronésie** - 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 c. à café sèche - myrte anisé
- 6 à 10 fleurs sèches - pois papillon
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert 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 vert 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 myrte anisé, 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 Guam. Elle n'est pas présentée comme une recette ancestrale et peut être adaptée aux ingrédients alimentaires disponibles.

Botanique: myrte anisé: *Syzygium anisatum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, boisé, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de myrte anisé; zeste de citron vert 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. 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 1429

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guam: myrte citronné et vanille

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 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. 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 myrte citronné, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

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

Botanique: myrte citronné: *Backhousia citriodora*;
vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, intense, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de myrte citronné; 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: 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 1430

Guam

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Guam: mangue séchée sans sucre et gingembre

Région: **Micronésie** - Saison conseillée: **automne**

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
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de la palette aromatique associée à Guam. 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*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pandan 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. 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.

Index des pays - A

Australie 271-283

Brunei 232-244

Cambodge 140-152

Chine 9-22

Corée du Nord 88-100

Corée du Sud 75-87

Fidji 297-309

Guam 480-492

Hong Kong 36-48

Indonésie 206-218

Japon 62-74

Kiribati 363-375

Laos 127-139

Macao 49-61

Malaisie 180-192

Mongolie 101-113

Myanmar 166-179

Nauru 389-401

Nouvelle-Calédonie 467-479

Index des pays - B

Nouvelle-Zélande 284-296

Palaos 402-414

Papouasie-Nouvelle-Guinée 258-270

Philippines 219-231

Polynésie française 454-466

Samoa 310-322

Singapour 193-205

Taïwan 23-35

Thaïlande 153-165

Timor-Leste 245-257

Tonga 323-336

Tuvalu 376-388

Vanuatu 337-349

Vietnam 114-126

États fédérés de Micronésie 415-427

Îles Cook 441-453

Îles Marshall 428-440

Îles Salomon 350-362

Index des ingrédients - 1

abricot sec non sulfuré 108

ananas séché sans sucre 115, 119, 121, 128, 138, 140, 141, 142, 146, 149, 157, 167, 169, 170, 171, 175, 185, 189, ...

badiane chinoise 117, 119, 125, 130, 132, 141, 152, 154, 155, 156, 168, 173, 175, 190, 197, 201, 207, 223, ...

baies de goji 17, 20, 28, 30, 31, 32, 33, 38, 42, 45, 47, 48, 54, 58

calamansi 117, 118, 120, 123, 125, 127, 128, 134, 137, 139, 142, 147, 148, 149, 162, 163, 165, 166, ...

cannelle de Ceylan 102, 104, 107, 110, 114, 131, 140, 147, 151, 166, 168, 169, 177, 184, 187, 188, 191, 196, ...

cardamome verte 105, 109, 110, 111

chrysanthème comestible 9, 12, 15, 16, 22, 23, 24, 27, 35, 37, 65, 74, 89, 96, 99

citronnelle 122, 138, 145, 146, 154, 158, 162, 165, 166, 179, 180, 182, 187, 200, 204, 215, 225, 230, ...

coing séché 107, 111

copeaux de noix de coco non sucrés 118, 122, 124, 129, 141, 143, 150, 152, 162, 169, 176, 178, 183, 192, 194, 200, 202, 214, ...

curcuma 116, 121, 123, 128, 131, 136, 158, 171, 174, 178, 179, 188, 198, 203, 207, 208, 218, 220, ...

Index des ingrédients - 2

fleurs de cerisier salées alimentaires 63, 65, 66, 72, 74, 80, 97

galanga 114, 122, 127, 135, 136, 143, 146, 151, 156, 157, 161, 163, 164, 169, 173, 178, 183, 184, ...

gingembre 11, 17, 21, 24, 25, 33, 34, 39, 47, 50, 57, 59, 67, 77, 83, 85, 86, 89, ...

hibiscus ou roselle 115, 118, 125, 126, 129, 139, 142, 144, 150, 152, 155, 160, 171, 179, 185, 195, 205, 208, ...

honeybush 76

jujube séché 9, 10, 13, 22, 24, 29, 37, 42, 50, 53, 65, 81, 86, 87, 89, 90, 93, 99, ...

mangue séchée sans sucre 124, 125, 129, 148, 158, 161, 167, 180, 181, 182, 186, 187, 202, 209, 213, 222, 223, 224, ...

maïs grillé 64, 71, 82, 85, 87, 94, 95, 98

menthe verte 102, 103, 110, 262, 266, 269, 270, 274, 276, 278, 282, 283, 299, 301, 305, 313, 317, 329, ...

myrte anisé 258, 262, 264, 265, 278, 284, 286, 290, 291, 292, 296, 303, 306, 307, 310, 315, 317, 318, ...

myrte citronné 263, 266, 269, 271, 273, 274, 280, 283, 288, 300, 304, 308, 314, 319, 320, 330, 331, 337, ...

orge torréfiée 11, 12, 18, 23, 25, 26, 32, 33, 37, 41, 51, 53, 62, 75, 77, 79, 82, 84, ...

Index des ingrédients - 3

osmanthus alimentaire 10, 16, 19, 26, 28, 36, 40, 50, 53, 57, 60

pandan 116, 123, 124, 126, 130, 140, 143, 148, 149, 151, 156, 159, 160, 162, 168, 178, 185, 188, ...

pois papillon 124, 133, 142, 144, 153, 160, 167, 172, 181, 182, 183, 186, 196, 197, 210, 215, 220, 222, ...

pomme séchée 106, 109, 113, 271

pulpe de tamarin 114, 119, 120, 123, 126, 131, 132, 137, 138, 145, 146, 149, 150, 161, 163, 186, 189, 192, ...

pétales de lotus alimentaires 21, 22, 24, 26, 39, 43, 44, 54, 58, 66, 68, 69, 70, 71, 73, 78, 80, 82, ...

pétales de rose alimentaire 12, 21, 29, 36, 47, 51, 52

raisins secs 101, 102, 104, 111, 113

riz grillé 16, 17, 20, 35, 41, 45, 51, 56, 61, 64, 70, 72, 86, 93, 94

safran 105, 108, 112

sarrasin grillé 18, 27, 30, 31, 34, 38, 39, 64, 73, 80, 92, 97

shiso 67, 71, 72, 77, 81, 84, 86, 91, 92, 96

Index des ingrédients - 4

soja noir torréfié alimentaire 13, 15, 20, 28, 40, 42, 46, 48, 49, 57, 58, 61, 66, 78, 83, 88, 91, 100

thym 101, 103, 105, 107

thé noir 14, 23, 30, 32, 35, 37, 39, 40, 43, 44, 52, 59, 60, 104, 111

thé vert 11, 19, 27, 29, 33, 41, 45, 48, 49, 55, 56, 57, 58, 67, 69, 70, 71, 79, ...

vanille 259, 261, 264, 268, 269, 273, 275, 282, 291, 293, 294, 295, 300, 303, 316, 320, 321, 322, ...

zeste de citron non traité 76

zeste de citron vert non traité 115, 121, 133, 134, 135, 136, 137, 148, 151, 153, 154, 155, 176, 177, 186, 192, 193, 195, ...

zeste de mandarine non traitée 10, 14, 15, 30, 36, 38, 40, 44, 46, 52, 54, 55, 60

zeste de yuzu alimentaire 68, 69, 73, 76, 79, 80, 82, 83, 85, 91, 93, 95, 99, 100

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 3 - 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