



LE GRAND ATLAS MONDIAL DES TISANES



VOLUME 4

**Amériques, Caraïbes, créations contemporaines
et index général**

Recettes, méthodes, traditions, créations, conservation et précautions

500 pages - édition intégralement en français



Rappel de sécurité



Les volumes précédents et celui-ci forment un ensemble. Les avertissements généraux du volume 1 restent indispensables.

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.

Maté, yaupon et caféine



Le maté et le yaupon sont des houx caféinés. L'eau trop chaude augmente l'amertume; la consommation doit tenir compte de toutes les sources de caféine.

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.

Hibiscus des Amériques



Agua de jamaica, sorrel et nombreuses boissons caribéennes partagent l'hibiscus mais diffèrent par les épices, fruits, sucre et contexte de service.

À retenir

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

Fruits tropicaux



Ananas, mangue, goyave, tamarin, agrumes et fruit de la passion créent de puissants profils. Les fruits séchés sucrés doivent être évités pour garder la recette équilibrée.

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 mondiales



La dernière partie rassemble des recettes organisées par goût, saison et méthode. Elles sont explicitement modernes et ne revendiquent aucune origine traditionnelle.

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.

Index général



Les dernières pages donnent un index des pays, ingrédients, méthodes et familles gustatives pour les quatre volumes.

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.

Conservation



Toute grande préparation doit être refroidie rapidement. La limite de 24 heures au réfrigérateur est conservatrice et facile à appliquer à la maison.

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 1431

Canada

ADAPTATION FIDÈLE

Pousses d'épicéa et pomme

Nom local ou usuel: **spruce tip tea**

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, 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

Une infusion forestière qui exige une identification botanique certaine ou l'achat de pousses alimentaires.

Botanique: jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées; 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. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

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

RECETTE 1432

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1432 - Canada: fleur de sureau noir et jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer fleur de sureau noir, jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronné. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer.

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

RECETTE 1433

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Tisane toastée: yaupon, pomme séchée et racine de pissenlit torréfiée

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: yaupon: *Ilex vomitoria*; pomme séchée: *Malus domestica*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambrosie, 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 1434

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1434 - Canada: menthe verte et cassis séché

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cassis séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1435

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Canada: hibiscus ou roselle et jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées

Région: Amérique du Nord - 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 soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1436

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Canada: menthe verte et racine de pissenlit torréfiée

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cannelle de Ceylan, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 aux Astéracées (ambrosie, 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 1437

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1437 - Canada: myrtille séchée et pomme séchée

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de 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 myrtille séchée, pomme séchée, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; pomme séchée: *Malus domestica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1438

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: cassis séché, racine de pissenlit torréfiée et fleur de sureau noir

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cassis séché, racine de pissenlit torréfiée, myrtille séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1439

Canada

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Canada au myrtille séchée

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Canada. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1440

États-Unis

TRADITION DOCUMENTÉE

Yaupon torréfié

Nom local ou usuel: **yaupon tea**

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le yaupon est un houx caféiné originaire du sud-est de l'Amérique du Nord; il faut employer un produit alimentaire préparé par un fournisseur fiable.

Botanique: yaupon: *Ilex vomitoria*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1441

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1441 - États-Unis: canneberge séchée non confite et racine de pissenlit torréfiée

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir canneberge séchée non confite, racine de pissenlit torréfiée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1442

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de États-Unis: hibiscus ou roselle et cassis séché

Région: Amérique du Nord - 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
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cassis séché: *Ribes nigrum*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques.

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

RECETTE 1443

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de États-Unis: cassis séché et cannelle de Ceylan

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; yaupon: *Ilex vomitoria*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de cassis séché; cynorrhodon concassé 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

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

RECETTE 1444

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à États-Unis: racine de pissenlit torréfiée et cannelle de Ceylan

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau 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. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée, cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1445

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1445 - États-Unis: menthe verte et racine de pissenlit torréfiée

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir racine de pissenlit torréfiée, pomme séchée, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; pomme séchée: *Malus domestica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1446

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de États-Unis au cannelle de Ceylan

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; yaupon: *Ilex vomitoria*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1447

États-Unis

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à États-Unis: jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées et cynorrhodon concassé

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de États-Unis. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, citronné, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

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

RECETTE 1448

Mexique

TRADITION DOCUMENTÉE

Agua de jamaica

Nom local ou usuel: **agua de jamaica**

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

L'agua de jamaica est une boisson d'hibiscus très populaire au Mexique, le plus souvent servie fraîche.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1449

Mexique

TRADITION DOCUMENTÉE

Té de canela

Nom local ou usuel: **té de canela**

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 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

La cannelle infusée est une boisson domestique simple dans de nombreux foyers mexicains.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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.

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 1450

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1450 - Mexique: zeste d'orange non traité et cannelle de Ceylan

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1451

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1451 - Mexique: citronnelle et zeste d'orange non traité

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; gingembre apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1452

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, maïs grillé

Région: Amérique du Nord - 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

- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de gingembre; maïs 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: 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 1453

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Mexique au maïs grillé

Région: **Amérique du Nord** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1454

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Mexique: citronnelle, hibiscus ou roselle et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de citronnelle; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. 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 1455

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Mexique: gingembre et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique du Nord - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

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

RECETTE 1456

Mexique

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: cannelle de Ceylan, hibiscus ou roselle et piment de la Jamaïque

Région: Amérique du Nord - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Mexique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; piment de la Jamaïque apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1457

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guatemala: citronnelle, goyave séchée et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1458

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1458 - Guatemala: pulpe de tamarin et vanille

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1459

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1459 - Guatemala: zeste de citron vert non traité et coques de cacao alimentaires

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1460

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guatemala: cannelle de Ceylan et pulpe de tamarin

Région: **Amérique centrale** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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. 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 1461

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guatemala: cannelle de Ceylan, ananas séché sans sucre, goyave séchée et maïs grillé

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: printemps

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
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; maïs grillé apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1462

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guatemala au menthe verte

Région: **Amérique centrale** - 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 de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1463

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: vanille, coques de cacao alimentaires et zeste d'orange non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de vanille; ananas séché 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; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1464

Guatemala

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Guatemala: piment de la Jamaïque et cannelle de Ceylan

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guatemala. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1465

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Belize: piment de la Jamaïque et pulpe de tamarin

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir piment de la Jamaïque, pulpe de tamarin dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1466

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Belize au gingembre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, acidulé, caramel. 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.

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

RECETTE 1467

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de Belize: zeste de citron vert non traité et menthe verte

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de citron vert non traité, cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1468

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1468 - Belize: piment de la Jamaïque et maïs grillé

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; maïs grillé: *Zea mays*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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.

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.

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

RECETTE 1469

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Belize: citronnelle et goyave séchée

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1470

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Belize: ananas séché sans sucre et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, agrume, vif. 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 1471

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Belize: gingembre, menthe verte et piment de la Jamaïque

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, piment de la Jamaïque dans 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; piment de la Jamaïque apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1472

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Belize: citronnelle et vanille

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 goyave séchée, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; menthe verte: *Mentha spicata*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; vanille apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1473

Belize

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1473 - Belize: maïs grillé et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Belize. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; vanille: *Vanilla planifolia*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1474

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Honduras au pulpe de tamarin

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1475

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Honduras: menthe verte, hibiscus ou roselle et maïs grillé

Région: Amérique centrale - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1476

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1476 - Honduras: piment de la Jamaïque et hibiscus ou roselle

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; hibiscus ou roselle apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1477

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: hibiscus ou roselle, coques de cacao alimentaires et piment de la Jamaïque

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; piment de la Jamaïque apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. 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 1478

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ensoleillée: goyave séchée, hibiscus ou roselle et menthe verte

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; coques de cacao alimentaires apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1479

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1479 - Honduras: ananas séché sans sucre et maïs grillé

Région: **Amérique centrale** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; maïs grillé: *Zea mays*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1480

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Honduras: maïs grillé et cannelle de Ceylan

Région: Amérique centrale - 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 - maïs grillé
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1481

Honduras

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Honduras au zeste d'orange non traité

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

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 d'orange non traité
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Honduras. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; goyave séchée: *Psidium guajava*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1482

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Salvador: goyave séchée et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. 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 1483

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1483 - Salvador: hibiscus ou roselle et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1484

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Salvador: maïs grillé et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; coques de cacao alimentaires apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. 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 1485

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Salvador: zeste de citron vert non traité et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; coques de cacao alimentaires 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1486

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Salvador au goyave séchée

Région: Amérique centrale - 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 - goyave séchée
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*;
coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; coques de cacao alimentaires 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1487

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Salvador au maïs grillé

Région: **Amérique centrale** - 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 - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1488

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: vanille, citronnelle et menthe verte

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, piment de la Jamaïque dans 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de vanille; piment de la Jamaïque 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 1489

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Salvador: menthe verte et vanille

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 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 - 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, hibiscus ou roselle, ananas séché sans sucre dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1490

Salvador

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Salvador: ananas séché sans sucre et piment de la Jamaïque

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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, piment de la Jamaïque dans 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Salvador. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché 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.

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

RECETTE 1491

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Tisane ronde: vanille, zeste d'orange non traité

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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.

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

RECETTE 1492

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nicaragua au goyave séchée

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; maïs grillé: *Zea mays*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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.

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

RECETTE 1493

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nicaragua au maïs grillé

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; 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 1494

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1494 - Nicaragua: zeste d'orange non traité et piment de la Jamaïque

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; piment de la Jamaïque 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: 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 1495

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Nicaragua: cannelle de Ceylan et pulpe de tamarin

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; coques de cacao alimentaires apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1496

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Nicaragua: maïs grillé, vanille et gingembre

Région: Amérique centrale - 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 - maïs grillé
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; vanille: *Vanilla planifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1497

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Nicaragua au maïs grillé

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1498

Nicaragua

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Nicaragua: gingembre et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: printemps

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
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Nicaragua. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de gingembre; maïs grillé 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 1499

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Costa Rica: hibiscus ou roselle, menthe verte et coques de cacao alimentaires

Région: **Amérique centrale** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. 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 1500

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Costa Rica: gingembre et hibiscus ou roselle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, acidulé. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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: 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 1501

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: citronnelle, ananas séché sans sucre et pulpe de tamarin

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 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
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; maïs grillé 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 1502

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1502 - Costa Rica: maïs grillé et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; vanille: *Vanilla planifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; 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.

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

RECETTE 1503

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: goyave séchée, piment de la Jamaïque et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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.

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

RECETTE 1504

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1504 - Costa Rica: zeste d'orange non traité et citronnelle

Région: Amérique centrale - 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 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; maïs 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: 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 1505

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1505 - Costa Rica: hibiscus ou roselle et maïs grillé

Région: Amérique centrale - 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 soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; maïs 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: 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 1506

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Costa Rica au ananas séché sans sucre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, agrume. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; goyave séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1507

Costa Rica

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Costa Rica au cannelle de Ceylan

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

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Costa Rica. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; maïs grillé: *Zea mays*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1508

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Panama: piment de la Jamaïque et vanille

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; vanille 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 1509

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Tisane vanillée: coques de cacao alimentaires, maïs grillé et vanille

Région: Amérique centrale - 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 - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; maïs grillé: *Zea mays*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, doux, vanillé. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; 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: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1510

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Panama: cannelle de Ceylan et coques de cacao alimentaires

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; coques de cacao alimentaires 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

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

RECETTE 1511

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Panama: goyave séchée et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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 1512

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1512 - Panama: goyave séchée et maïs grillé

Région: **Amérique centrale** - 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 - goyave séchée
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; maïs grillé: *Zea mays*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1513

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1513 - Panama: goyave séchée et zeste de citron vert non traité

Région: Amérique centrale - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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
- 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 goyave séchée, 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 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; hibiscus ou roselle apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1514

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tonique: ananas séché sans sucre, hibiscus ou roselle et cannelle de Ceylan

Région: Amérique centrale - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité, chaud. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1515

Panama

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Panama au menthe verte

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Panama. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; goyave séchée: *Psidium guajava*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1516

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Cuba: ananas séché sans sucre et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - 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
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1517

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Cuba: zeste d'orange non traité et vanille

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; 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: 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 1518

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cuba: gingembre, copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle et ananas séché sans sucre

Région: **Caraïbes** - 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 soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1519

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Cuba: ananas séché sans sucre et vanille

Région: **Caraïbes** - 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
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, vanillé. 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.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1520

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: goyave séchée, piment de la Jamaïque

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; piment de la Jamaïque apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1521

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1521 - Cuba: menthe verte et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir piment de la Jamaïque, clou de girofle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1522

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cuba: piment de la Jamaïque, zeste de citron vert non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1523

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

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

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, coco, rond. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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. 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 1524

Cuba

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Cuba: zeste de citron vert non traité, hibiscus ou roselle, clou de girofle et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Cuba. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1525

Jamaïque

TRADITION DOCUMENTÉE

Sorrel de fête

Nom local ou usuel: **sorrel**

Région: **Caraïbes** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Le sorrel jamaïcain associe l'hibiscus à des épices, particulièrement pendant les fêtes.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste d'orange non traité apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1526

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Jamaïque: cannelle de Ceylan et menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 cannelle de Ceylan, clou de girofle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1527

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Jamaïque: goyave séchée et hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1528

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

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

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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.

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

RECETTE 1529

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Jamaïque au citronnelle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de citronnelle; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1530

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Jamaïque: clou de girofle et piment de la Jamaïque

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, boisé, coco. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; pulpe de tamarin apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1531

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Jamaïque: cannelle de Ceylan et goyave séchée

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1532

Jamaïque

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Jamaïque au cannelle de Ceylan

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Jamaïque. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1533

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1533 - Haïti: hibiscus ou roselle et gingembre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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. 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 1534

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Haïti au hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; piment de la Jamaïque apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1535

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Haïti: citronnelle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Caraïbes** - 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 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1536

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Haïti: copeaux de noix de coco non sucrés et pulpe de tamarin

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1537

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Haïti: copeaux de noix de coco non sucrés, vanille, gingembre et clou de girofle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; vanille: *Vanilla planifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, vanillé, piquant. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; clou de girofle apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1538

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Haïti: vanille et hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - 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
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, coco, chaud. En bouche, la première impression vient de vanille; hibiscus ou roselle apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1539

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Haïti au gingembre

Région: **Caraïbes** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; ananas séché sans sucre apporte la finale coco. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1540

Haïti

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Haïti: piment de la Jamaïque et vanille

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Haïti. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1541

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1541 - République dominicaine: cannelle de Ceylan et goyave séchée

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1542

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République dominicaine: clou de girofle et piment de la Jamaïque

Région: Caraïbes - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle, ananas séché sans sucre, piment de la Jamaïque dans 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; menthe verte: *Mentha spicata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

RECETTE 1543

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fraîche: hibiscus ou roselle, cannelle de Ceylan et menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir hibiscus ou roselle, cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. 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.

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

RECETTE 1544

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Infusion verte de République dominicaine: cannelle de Ceylan et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Caraïbes** - 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 - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, coco, rond. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1545

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République dominicaine au hibiscus ou roselle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, caramel, épicé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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. 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 1546

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République dominicaine: clou de girofle et cannelle de Ceylan

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1547

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de République dominicaine au hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; clou de girofle apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1548

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de République dominicaine: zeste de citron vert non traité, hibiscus ou roselle et pulpe de tamarin

Région: Caraïbes - 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 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, acidulé, fruité. 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1549

République dominicaine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à République dominicaine: cannelle de Ceylan et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de République dominicaine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; piment de la Jamaïque apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1550

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bahamas: zeste de citron vert non traité, copeaux de noix de coco non sucrés, cannelle de Ceylan et ananas séché sans sucre

Région: Caraïbes - 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 soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; ananas séché sans sucre 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 1551

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bahamas: clou de girofle et ananas séché sans sucre

Région: **Caraïbes** - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1552

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bahamas: zeste d'orange non traité, zeste de citron vert non traité et gingembre

Région: Caraïbes - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1553

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1553 - Bahamas: clou de girofle et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, boisé. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; piment de la Jamaïque 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: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1554

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Bahamas: cannelle de Ceylan et ananas séché sans sucre

Région: Caraïbes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1555

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Bahamas: zeste d'orange non traité et ananas séché sans sucre

Région: Caraïbes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; gingembre 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. 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 1556

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bahamas: goyave séchée et gingembre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1557

Bahamas

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1557 - Bahamas: citronnelle et clou de girofle

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bahamas. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de citronnelle; 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.

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

RECETTE 1558

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Infusion lumineuse de Barbade: gingembre et citronnelle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, acidulé. En bouche, la première impression vient de gingembre; vanille 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. 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 1559

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Barbade: piment de la Jamaïque et citronnelle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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. 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 1560

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1560 - Barbade: zeste d'orange non traité et zeste de citron vert non traité

Région: Caraïbes - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1561

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Barbade: goyave séchée et vanille

Région: Caraïbes - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1562

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Barbade au hibiscus ou roselle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tropical, épicé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; piment de la Jamaïque apporte la finale boisé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1563

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: ananas séché sans sucre, piment de la Jamaïque et zeste de citron vert non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; goyave séchée 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 1564

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Barbade: menthe verte et vanille

Région: Caraïbes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 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 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de menthe verte; 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 1565

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Barbade: piment de la Jamaïque et clou de girofle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, puissant, agrume. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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.

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

RECETTE 1566

Barbade

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Barbade: piment de la Jamaïque et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Barbade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; vanille: *Vanilla planifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1567

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Trinité-et-Tobago: ananas séché sans sucre et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - 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
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après 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, pulpe de tamarin, piment de la Jamaïque dans 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, frais. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; piment de la Jamaïque apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1568

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Trinité-et-Tobago: menthe verte, goyave séchée et hibiscus ou roselle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 goyave séchée, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1569

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1569 - Trinité-et-Tobago: menthe verte et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 piment de la Jamaïque, goyave séchée, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1570

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Trinité-et-Tobago: cannelle de Ceylan et clou de girofle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1571

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: zeste de citron vert non traité, pulpe de tamarin et clou de girofle

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1572

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Trinité-et-Tobago: menthe verte et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Caraïbes** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 goyave séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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. 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 1573

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Trinité-et-Tobago: menthe verte et zeste d'orange non traité

Région: **Caraïbes** - 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
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, cannelle de Ceylan, zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1574

Trinité-et-Tobago

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Trinité-et-Tobago: citronnelle et clou de girofle

Région: **Caraïbes** - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Trinité-et-Tobago. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1575

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1575 - Grenade: piment de la Jamaïque et gingembre

Région: Caraïbes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1576

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Tisane épicée: goyave séchée, zeste de citron vert non traité et gingembre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; clou de girofle 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 1577

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: piment de la Jamaïque, vanille et zeste de citron vert non traité

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; clou de girofle 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.

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

RECETTE 1578

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1578 - Grenade: clou de girofle et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, boisé, agrume. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; zeste d'orange non traité apporte la finale viv. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1579

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Grenade au pulpe de tamarin

Région: Caraïbes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 1580

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1580 - Grenade: clou de girofle et hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1581

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Grenade: piment de la Jamaïque et citronnelle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1582

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: zeste de citron vert non traité, zeste d'orange non traité

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1583

Grenade

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Grenade au vanille

Région: **Caraïbes** - 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 - 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Grenade. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, acidulé, caramel. 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 1584

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Sainte-Lucie: hibiscus ou roselle, pulpe de tamarin et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1585

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: copeaux de noix de coco non sucrés, piment de la Jamaïque et clou de girofle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1586

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1586 - Sainte-Lucie: goyave séchée et vanille

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 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 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir goyave séchée, vanille, clou de girofle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; vanille: *Vanilla planifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; clou de girofle apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1587

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sainte-Lucie: pulpe de tamarin et goyave séchée

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; vanille: *Vanilla planifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; goyave séchée apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1588

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Sainte-Lucie: hibiscus ou roselle et citronnelle

Région: **Caraiïbes** - 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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; gingembre: *Zingiber officinale*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; citronnelle apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1589

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane acidulée: gingembre, hibiscus ou roselle et ananas séché sans sucre

Région: Caraïbes - 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 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1590

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Sainte-Lucie: vanille et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - 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
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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, piment de la Jamaïque, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1591

Sainte-Lucie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane exotique: hibiscus ou roselle, goyave séchée

Région: **Caraïbes** - 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 - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Sainte-Lucie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1592

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Dominique: piment de la Jamaïque, pulpe de tamarin et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Caraïbes - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1593

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Dominique: piment de la Jamaïque et cannelle de Ceylan

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir piment de la Jamaïque, cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1594

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Dominique au citronnelle

Région: **Caraïbes** - 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
- 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. 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 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; menthe verte: *Mentha spicata*; 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 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 1595

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Dominique: goyave séchée et cannelle de Ceylan

Région: Caraïbes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; ananas séché sans sucre apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1596

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vive de Dominique: ananas séché sans sucre et hibiscus ou roselle

Région: Caraïbes - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1597

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: piment de la Jamaïque, copeaux de noix de coco non sucrés et menthe verte

Région: Caraïbes - 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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir piment de la Jamaïque, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1598

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Dominique: zeste de citron vert non traité et hibiscus ou roselle

Région: Caraïbes - 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 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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: 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 1599

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Dominique: gingembre et vanille

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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 1600

Dominique

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tropicale: zeste de citron vert non traité, goyave séchée et menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de citron vert non traité, goyave séchée, cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Dominique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1601

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tonique: ananas séché sans sucre, menthe verte et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir ananas séché sans sucre, pulpe de tamarin dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pulpe de tamarin apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1602

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Antigua-et-Barbuda au zeste d'orange non traité

Région: Caraïbes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1603

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: piment de la Jamaïque, cannelle de Ceylan et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Caraïbes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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. 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 1604

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Antigua-et-Barbuda: piment de la Jamaïque et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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.

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

RECETTE 1605

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Antigua-et-Barbuda: pulpe de tamarin, citronnelle, cannelle de Ceylan et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Caraïbes - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 1 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; copeaux de noix de coco non sucrés apporte la finale 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. 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 1606

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Antigua-et-Barbuda au vanille

Région: **Caraïbes** - 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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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 1607

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Antigua-et-Barbuda: pulpe de tamarin, piment de la Jamaïque, gingembre et hibiscus ou roselle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; hibiscus ou roselle apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1608

Antigua-et-Barbuda

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Antigua-et-Barbuda: copeaux de noix de coco non sucrés et goyave séchée

Région: Caraïbes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer copeaux de noix de coco non sucrés, goyave séchée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Antigua-et-Barbuda. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; goyave séchée apporte la finale parfumé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1609

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: pulpe de tamarin, gingembre

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1610

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Saint-Christophe-et-Niévès: ananas séché sans sucre et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, caramel, chaud. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; clou de girofle apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1611

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Saint-Christophe-et-Niévès au menthe verte

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cannelle de Ceylan, goyave séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1612

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1612 - Saint-Christophe-et-Niévès: ananas séché sans sucre et menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; 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 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 1613

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1613 - Saint-Christophe-et-Niévès: goyave séchée et ananas séché sans sucre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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 1614

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1614 - Saint-Christophe-et-Niévès: zeste de citron vert non traité et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: **Caraïbes** - 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 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, coco, rond. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; zeste d'orange non traité apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1615

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Tisane tonique: pulpe de tamarin, goyave séchée et hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - 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 - goyave séchée
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 1616

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Saint-Christophe-et-Niévès au gingembre

Région: **Caraïbes** - 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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, coco, rond. En bouche, la première impression vient de gingembre; piment de la Jamaïque apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1617

Saint-Christophe-et-Niévès

CRÉATION ORIGINALE

Infusion vanillée de Saint-Christophe-et-Niévès: ananas séché sans sucre et cannelle de Ceylan

Région: Caraïbes - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Christophe-et-Niévès. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1618

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Saint-Vincent-et-les-Grenadines: gingembre et menthe verte

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, pulpe de tamarin dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1619

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Saint-Vincent-et-les-Grenadines: piment de la Jamaïque et zeste de citron vert non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1620

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Saint-Vincent-et-les-Grenadines au ananas séché sans sucre

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pulpe de tamarin apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1621

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Saint-Vincent-et-les-Grenadines: clou de girofle et zeste de citron vert non traité

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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.

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

RECETTE 1622

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Saint-Vincent-et-les-Grenadines: zeste d'orange non traité, zeste de citron vert non traité et citronnelle

Région: Caraïbes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1623

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Saint-Vincent-et-les-Grenadines au zeste de citron vert non traité

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1624

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1624 - Saint-Vincent-et-les-Grenadines: zeste de citron vert non traité et cannelle de Ceylan

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1625

Saint-Vincent-et-les-Grenadines

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Saint-Vincent-et-les-Grenadines au pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Saint-Vincent-et-les-Grenadines. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, fruité, tropical. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; citronnelle apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1626

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Porto Rico au ananas séché sans sucre

Région: **Caraïbes** - 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 - ananas séché 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 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, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; menthe verte 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. 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 1627

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Porto Rico au vanille

Région: **Caraïbes** - 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 - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1628

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Porto Rico: clou de girofle et ananas séché sans sucre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; goyave séchée: *Psidium guajava*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1629

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1629 - Porto Rico: piment de la Jamaïque et pulpe de tamarin

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1630

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Porto Rico: citronnelle et vanille

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, vanille dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, vanillé, rond. 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.

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

RECETTE 1631

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Porto Rico au menthe verte

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 c. à 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. Faire frémir pulpe de tamarin, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1632

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1632 - Porto Rico: piment de la Jamaïque et gingembre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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. 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 1633

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Porto Rico: pulpe de tamarin et goyave séchée

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

RECETTE 1634

Porto Rico

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ronde de Porto Rico: cannelle de Ceylan et zeste de citron vert non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Porto Rico. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; vanille apporte la finale tropical. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1635

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guadeloupe: vanille, zeste d'orange non traité, piment de la Jamaïque et goyave séchée

Région: Caraïbes - 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 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de vanille; goyave séchée apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1636

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Infusion acidulée de Guadeloupe: pulpe de tamarin et hibiscus ou roselle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, fruité, piquant. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 1637

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Guadeloupe: goyave séchée et copeaux de noix de coco non sucrés

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, coco, rond. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; pulpe de tamarin apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1638

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guadeloupe: clou de girofle et vanille

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1639

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guadeloupe: cannelle de Ceylan, gingembre et menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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
- 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 cannelle de Ceylan, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; menthe verte apporte la finale frais. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1640

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1640 - Guadeloupe: clou de girofle et citronnelle

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; ananas séché sans sucre 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 1641

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guadeloupe: goyave séchée, zeste d'orange non traité et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: goyave séchée: *Psidium guajava*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; piment de la Jamaïque apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1642

Guadeloupe

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guadeloupe au menthe verte

Région: **Caraïbes** - 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 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir vanille, zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guadeloupe. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; vanille: *Vanilla planifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1643

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion gourmande de Martinique: vanille et pulpe de tamarin

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de vanille; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1644

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: piment de la Jamaïque, gingembre et zeste de citron vert non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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. 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 1645

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1645 - Martinique: piment de la Jamaïque et zeste de citron vert non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1646

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1646 - Martinique: citronnelle et piment de la Jamaïque

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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, piment de la Jamaïque 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; piment de la Jamaïque 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: 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 1647

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Martinique: gingembre et zeste d'orange non traité

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1648

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Martinique au cannelle de Ceylan

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pulpe de tamarin apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1649

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Martinique au gingembre

Région: **Caraïbes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, agrume, doux. 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 1650

Martinique

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1650 - Martinique: ananas séché sans sucre et piment de la Jamaïque

Région: **Caraïbes** - 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
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Martinique. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, épicé, boisé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1651

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Infusion chaleureuse de Guyana: piment de la Jamaïque et zeste d'orange non traité

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; clou de girofle apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1652

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guyana au ananas séché sans sucre

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1653

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Infusion ensoleillée de Guyana: cannelle de Ceylan et goyave séchée

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; goyave séchée apporte la finale parfumée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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 1654

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guyana: pulpe de tamarin, ananas séché sans sucre, goyave séchée et citronnelle

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1655

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1655 - Guyana: zeste de citron vert non traité et cannelle de Ceylan

Région: Plateau des Guyanes - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; ananas séché sans sucre apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1656

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guyana: zeste d'orange non traité, pulpe de tamarin, goyave séchée et citronnelle

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1657

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1657 - Guyana: citronnelle et zeste de citron vert non traité

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: hiver

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 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, agrume, épicé. En bouche, la première impression vient de citronnelle; piment de la Jamaïque 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: 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 1658

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guyana au zeste de citron vert non traité

Région: Plateau des Guyanes - 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
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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. 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 1659

Guyana

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guyana: gingembre et zeste de citron vert non traité

Région: **Plateau des Guyanes** - 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 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyana. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, acidulé, fruité. 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: 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 1660

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1660 - Suriname: zeste de citron vert non traité et goyave séchée

Région: Plateau des Guyanes - 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 - goyave séchée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; goyave séchée: *Psidium guajava*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1661

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Suriname au goyave séchée

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: automne

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, parfumé, acidulé, coco. En bouche, la première impression vient de goyave séchée; 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 1662

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1662 - Suriname: menthe verte et clou de girofle

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **toute l'année**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir clou de girofle, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1663

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Suriname au zeste d'orange non traité

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1664

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Suriname: gingembre, pulpe de tamarin, menthe verte et hibiscus ou roselle

Région: **Plateau des Guyanes** - 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 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, pulpe de tamarin, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; menthe verte: *Mentha spicata*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1665

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Suriname: vanille et citronnelle

Région: **Plateau des Guyanes** - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1666

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Suriname: cannelle de Ceylan et menthe verte

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cannelle de Ceylan, clou de girofle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; clou de girofle apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1667

Suriname

CRÉATION ORIGINALE

Tisane chaleureuse: goyave séchée, clou de girofle

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Suriname. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1668

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1668 - Guyane française: yerba maté et citronnelle

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 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 ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de yerba maté; pulpe de fruit de la passion apporte la finale acidulée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1669

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: ananas séché sans sucre, yerba maté

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; yerba maté apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; 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 1670

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Guyane française: copeaux de noix de coco non sucrés et menthe verte

Région: **Plateau des Guyanes** - 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
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mangue séchée sans sucre dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, tropical, frais. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; 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. 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 1671

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Tisane verte: yerba maté, hibiscus ou roselle

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de yerba maté; 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: 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 1672

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guyane française au menthe verte

Région: Plateau des Guyanes - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; 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 1673

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tropicale de Guyane française: menthe verte et coques de cacao alimentaires

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. 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 1674

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Guyane française au ananas séché sans sucre

Région: **Plateau des Guyanes** - 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 - ananas séché sans sucre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

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

RECETTE 1675

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Guyane française: zeste d'orange non traité, menthe verte, pulpe de fruit de la passion et goyave séchée

Région: **Plateau des Guyanes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste d'orange non traité, pulpe de fruit de la passion, goyave séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; menthe verte: *Mentha spicata*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1676

Guyane française

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1676 - Guyane française: citronnelle et cannelle de Ceylan

Région: **Plateau des Guyanes** - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Guyane française. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

Variantes: 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 1677

Colombie

TRADITION CONTEMPORAINE

Agua aromática fruitée

Nom local ou usuel: **agua aromática**

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **été**

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer ananas séché sans sucre, menthe verte, 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

En Colombie, les aguas aromáticas associent volontiers herbes fraîches, fruits et épices.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; menthe verte: *Mentha spicata*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1678

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1678 - Colombie: gingembre et pomme séchée

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; pomme séchée: *Malus domestica*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux.

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

RECETTE 1679

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Colombie: hibiscus ou roselle, clou de girofle et zeste d'orange non traité

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1680

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1680 - Colombie: clou de girofle et gingembre

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe - quinoa 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; gingembre: *Zingiber officinale*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; quinoa grillé 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

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

RECETTE 1681

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Infusion exotique de Colombie: ananas séché sans sucre et coques de cacao alimentaires

Région: **Amérique du Sud** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; coques de cacao alimentaires 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1682

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Colombie: quinoa grillé et gingembre

Région: **Amérique du Sud** - 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 - quinoa 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*;
gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, terreux, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de quinoa 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 1683

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Colombie: coques de cacao alimentaires et cynorrhodon concassé

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: hiver

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

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

RECETTE 1684

Colombie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane désaltérante: cynorrhodon concassé, menthe verte et citronnelle

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Colombie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

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

RECETTE 1685

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1685 - Venezuela: zeste d'orange non traité et clou de girofle

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: printemps

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

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

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; 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.

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

RECETTE 1686

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Venezuela: ananas séché sans sucre, piment de la Jamaïque et gingembre

Région: Amérique du Sud - 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
- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, épicé, 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1687

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Venezuela au piment de la Jamaïque

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: toute l'année

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1688

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

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

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; zeste d'orange non traité apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1689

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1689 - Venezuela: vanille et clou de girofle

Région: **Amérique du Sud** - 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 à 3 clous - clou de girofle
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de vanille; cannelle de Ceylan 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1690

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1690 - Venezuela: copeaux de noix de coco non sucrés et pulpe de tamarin

Région: **Amérique du Sud** - 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 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, caramel. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; gingembre 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 1691

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Venezuela: zeste de citron vert non traité, zeste d'orange non traité, citronnelle et ananas séché sans sucre

Région: Amérique du Sud - 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 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, doux, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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 1692

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Venezuela: clou de girofle et zeste d'orange non traité

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1693

Venezuela

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Venezuela: piment de la Jamaïque, zeste d'orange non traité et pulpe de tamarin

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: été

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 baies concassées - piment de la Jamaïque
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Venezuela. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: piment de la Jamaïque: *Pimenta dioica*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, boisé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de piment de la Jamaïque; 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 1694

Équateur

ADAPTATION CULINAIRE

Horchata lojana simplifiée

Nom local ou usuel: **horchata lojana**

Région: **Andes** - Saison conseillée: **printemps**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

La horchata lojana équatorienne est un vaste mélange de plantes et fleurs; cette version courte en évoque la couleur et la fraîcheur.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; zeste d'orange non traité apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1695

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Tisane citronnée: cynorrhodon concassé, citronnelle

Région: **Andes** - 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 - cynorrhodon concassé
- 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 cynorrhodon concassé, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

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

RECETTE 1696

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: gingembre, cannelle de Ceylan et pomme séchée

Région: **Andes** - 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 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; pomme séchée: *Malus domestica*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; clou de girofle apporte la finale 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. 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 1697

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Tisane juteuse: pomme séchée, hibiscus ou roselle

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

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 1 à 2 c. à soupe 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1698

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Équateur: zeste d'orange non traité et cynorrhodon concassé

Région: **Andes** - Saison conseillée: **été**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

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

PRÉPARATION

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

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pomme séchée: *Malus domestica*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

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

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

RECETTE 1699

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Équateur: clou de girofle et hibiscus ou roselle

Région: **Andes** - Saison conseillée: **hiver**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

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

RECETTE 1700

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Infusion épicée de Équateur: maïs grillé et clou de girofle

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

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

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

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1701

Équateur

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Équateur au coques de cacao alimentaires

Région: **Andes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Équateur. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; 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; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

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

RECETTE 1702

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Pérou: clou de girofle et maïs grillé

Région: **Andes** - Saison conseillée: **automne**

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

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe - quinoa 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 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; maïs grillé: *Zea mays*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; quinoa grillé apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

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

RECETTE 1703

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pérou au ananas séché sans sucre

Région: **Andes** - 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 - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; maïs grillé: *Zea mays*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; cannelle de Ceylan apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1704

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Pérou: cynorrhodon concassé et citronnelle

Région: **Andes** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1705

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pérou: menthe verte, citronnelle et quinoa grillé

Région: Andes - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - quinoa 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de menthe verte; quinoa 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 1706

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Pérou: pomme séchée et quinoa grillé

Région: **Andes** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - quinoa grillé
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, noisette, terreux. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; menthe verte 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1707

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Pérou au quinoa grillé

Région: **Andes** - 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 - quinoa grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, terreux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de quinoa grillé; 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 1708

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Pérou: quinoa grillé et coques de cacao alimentaires

Région: **Andes** - 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 - quinoa grillé
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*;
ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*;
coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, terreux, tropical, acidulé. En bouche, la première impression vient de quinoa grillé; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1709

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pérou: ananas séché sans sucre, cynorrhodon concassé et hibiscus ou roselle

Région: Andes - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; hibiscus ou roselle apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1710

Pérou

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Pérou: gingembre, menthe verte et cynorrhodon concassé

Région: **Andes** - 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 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir gingembre, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Pérou. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; menthe verte: *Mentha spicata*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de gingembre; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1711

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1711 - Bolivie: hibiscus ou roselle et clou de girofle

Région: **Andes** - 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 soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, épicé, puissant. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. 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 1712

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane aromatique: coques de cacao alimentaires, menthe verte et gingembre

Région: **Andes** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; menthe verte: *Mentha spicata*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; 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; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1713

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Bolivie: cynorrhodon concassé et coques de cacao alimentaires

Région: **Andes** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe - quinoa grillé
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, noisette, terreux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1714

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1714 - Bolivie: menthe verte et cynorrhodon concassé

Région: **Andes** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*;
cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; cynorrhodon concassé 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1715

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bolivie: quinoa grillé et cannelle de Ceylan

Région: **Andes** - 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 - quinoa grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*;
cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, terreux, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de quinoa grillé; 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 1716

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bolivie: coques de cacao alimentaires, menthe verte et ananas séché sans sucre

Région: **Andes** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; menthe verte: *Mentha spicata*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est cacao, toasté, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coques de cacao alimentaires; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1717

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Bolivie: clou de girofle, maïs grillé et cannelle de Ceylan

Région: **Andes** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 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. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; maïs grillé: *Zea mays*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1718

Bolivie

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: pomme séchée, citronnelle

Région: **Andes** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 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 pomme séchée, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Bolivie. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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 1719

Brésil

TRADITION DOCUMENTÉE

Erva-cidreira fraîche

Nom local ou usuel: **erva-cidreira**

Région: **Amérique du Sud** - 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 café sèches - mélisse
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer citronnelle, mélisse dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Au Brésil, le nom erva-cidreira peut désigner plusieurs plantes citronnées; cette recette précise les espèces employées.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*;
mélisse: *Melissa officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux. En bouche, la première impression vient de citronnelle; mélisse 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1720

Brésil

TRADITION DOCUMENTÉE

Chimarrão doux

Nom local ou usuel: **chimarrão**

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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

Le chimarrão est une préparation de maté; la technique traditionnelle au récipient et à la bombilla est résumée ici de façon accessible.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer. En bouche, la première impression vient de yerba maté; yerba maté apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1721

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Brésil: copeaux de noix de coco non sucrés, citronnelle et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: été

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; coques de cacao alimentaires apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1722

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Tisane végétale: hibiscus ou roselle, yerba maté et cannelle de Ceylan

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; goyave séchée 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1723

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1723 - Brésil: ananas séché sans sucre et zeste d'orange non traité

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; pulpe de fruit de la passion apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1724

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Infusion tonique de Brésil: hibiscus ou roselle et zeste d'orange non traité

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pulpe de fruit de la passion 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 1725

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brésil: citronnelle et copeaux de noix de coco non sucrés

Région: Amérique du Sud - 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
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, acidulé, fruité. 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1726

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brésil: pulpe de fruit de la passion et cannelle de Ceylan

Région: **Amérique du Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de pulpe de fruit de la passion; 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 1727

Brésil

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Brésil: mangue séchée sans sucre et coques de cacao alimentaires

Région: Amérique du Sud - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Placer les ingrédients dans un récipient parfaitement propre avec 750 ml d'eau potable froide.
3. Fermer et laisser infuser uniquement au réfrigérateur pendant 6 à 10 heures.
4. Remuer une fois à mi-parcours; ne pas laisser la préparation à température ambiante.
5. Filtrer, conserver au froid et consommer de préférence dans les 24 heures.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Brésil. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; coques de cacao alimentaires apporte la finale toasté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1728

Paraguay

TRADITION DOCUMENTÉE

Tereré citronné

Nom local ou usuel: **tereré**

Région: **Cône Sud** - 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 soupe - yerba maté
- 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. 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

Le tereré est une infusion froide de maté très liée au Paraguay; il contient de la caféine.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de yerba maté; 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; 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 1729

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Paraguay: cannelle de Ceylan, cynorrhodon concassé et pomme séchée

Région: Cône Sud - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; pomme séchée apporte la finale doux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1730

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: cynorrhodon concassé, coing séché

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1731

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Paraguay: cynorrhodon concassé et coing séché

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.
3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.
4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.
5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; coing séché: *Cydonia oblonga*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, tannique, toasté. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1732

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1732 - Paraguay: épilobe en épi fermenté et cannelle de Ceylan

Région: **Cône Sud** - 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 café - épilobe en épi fermenté
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1733

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Paraguay: poire séchée et yerba maté

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; menthe verte: *Mentha spicata*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de poire séchée; yerba maté 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. 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 1734

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Jardin de Paraguay: hibiscus ou roselle, orge torréfiée et yerba maté

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; yerba maté 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1735

Paraguay

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Paraguay: coing séché et yerba maté

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Paraguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de coing séché; cynorrhodon concassé 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. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1736

Uruguay

TRADITION DOCUMENTÉE

Maté uruguayen

Nom local ou usuel: **mate**

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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

Le maté structure un important rituel social en Uruguay; l'eau ne doit pas être bouillante.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer. En bouche, la première impression vient de yerba maté; yerba maté apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1737

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Uruguay: pomme séchée et hibiscus ou roselle

Région: **Cône Sud** - 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 de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; 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. Contient de l'orge et donc du gluten. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1738

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Uruguay: coing séché et pomme séchée

Région: Cône Sud - Saison conseillée: toute l'année

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir coing séché, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux. En bouche, la première impression vient de coing séché; 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 1739

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1739 - Uruguay: pomme séchée et coing séché

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: pomme séchée: *Malus domestica*; coing séché: *Cydonia oblonga*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, tannique, végétal. En bouche, la première impression vient de pomme séchée; orge torréfiée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; 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 1740

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1740 - Uruguay: verveine citronnée et cannelle de Ceylan

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cannelle de Ceylan dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*;
cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; cannelle de Ceylan apporte la finale sucrée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1741

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1741 - Uruguay: coing séché et menthe verte

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir coing séché, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; menthe verte: *Mentha spicata*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de coing séché; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1742

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Uruguay: cynorrhodon concassé et zeste d'orange non traité

Région: **Cône Sud** - 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 - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1743

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Uruguay: hibiscus ou roselle et menthe verte

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 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, 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 verveine citronnée, 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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.

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. 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 1744

Uruguay

CRÉATION ORIGINALE

Infusion végétale de Uruguay: yerba maté et cynorrhodon concassé

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Uruguay. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de yerba maté; verveine citronnée 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. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1745

Argentine

TRADITION DOCUMENTÉE

Maté argentin

Nom local ou usuel: **mate**

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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

Cette version ajoute un peu de verveine citronnée à la yerba maté, une pratique courante dans certaines préparations aromatisées.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*;
verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de yerba maté; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; 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 1746

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Argentine: orge torréfiée et cynorrhodon concassé

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Déposer les grains ou ingrédients torréfiés dans une casserole sèche et les réchauffer 30 secondes à feu doux, sans les brûler.
3. Ajouter 800 ml d'eau, porter à petit frémissement et cuire 5 minutes.
4. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 6 à 8 minutes.
5. Filtrer finement; servir chaud ou refroidir rapidement avant de placer au réfrigérateur.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de l'orge et donc du gluten. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1747

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: zeste d'orange non traité, cynorrhodon concassé et épilobe en épi fermenté

Région: Cône Sud - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste d'orange non traité, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; épilobe en épi fermenté apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1748

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: poire séchée, cynorrhodon concassé et menthe verte

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir poire séchée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, acidulé, frais. En bouche, la première impression vient de poire séchée; menthe verte apporte la finale herbacée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1749

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Argentine: orge torréfiée et épilobe en épi fermenté

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; épilobe en épi fermenté 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1750

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Infusion fruitée de Argentine: hibiscus ou roselle et yerba maté

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; coing séché: *Cydonia oblonga*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; pomme séchée apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. 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 1751

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1751 - Argentine: orge torréfiée et cannelle de Ceylan

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1752

Argentine

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1752 - Argentine: zeste d'orange non traité et épilobe en épi fermenté

Région: Cône Sud - Saison conseillée: hiver

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 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 d'orange non traité, hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter épilobe en épi fermenté, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Argentine. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; hibiscus ou roselle apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1753

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Mélange 1753 - Chili: verveine citronnée et orge torréfiée

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torréfiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, fin, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de verveine citronnée; coing séché apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de 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 1754

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chili au épilobe en épi fermenté

Région: Cône Sud - 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 café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé, toasté. En bouche, la première impression vient de épilobe en épi fermenté; orge torréfiée apporte la finale céréale. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Contient de l'orge et donc du gluten.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1755

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: cynorrhodon concassé, yerba maté et menthe verte

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; menthe verte: *Mentha spicata*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de cynorrhodon concassé; pomme séchée 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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1756

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Infusion aromatique de Chili: zeste d'orange non traité et cynorrhodon concassé

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; cynorrhodon concassé apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1757

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Infusion généreuse de Chili: poire séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; coing séché: *Cydonia oblonga*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de poire séchée; cannelle de Ceylan apporte la finale chaud. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1758

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Escapade à Chili: orge torréfiée et zeste d'orange non traité

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torréfiée
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, végétal, amer. En bouche, la première impression vient de orge torréfiée; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1759

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Tisane fruitée: hibiscus ou roselle, poire séchée

Région: **Cône Sud** - 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 de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; poire séchée apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1760

Chili

CRÉATION ORIGINALE

Éclat de Chili au poire séchée

Région: **Cône Sud** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir poire séchée, coing séché, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création contemporaine inspirée de saveurs que l'on peut rencontrer dans l'environnement culinaire de Chili. Le classement est géographique et gustatif, non une attribution historique stricte.

Botanique: poire séchée: *Pyrus communis*; coing séché: *Cydonia oblonga*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miellé, tannique, citronné. En bouche, la première impression vient de poire séchée; cynorrhodon concassé apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1761

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 001: souci officinal alimentaire et cassis séché avec zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café de pétales - souci officinal alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 c. à café - yaupon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: souci officinal alimentaire: *Calendula officinalis*; cassis séché: *Ribes nigrum*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; yaupon: *Ilex vomitoria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, poivré, fruité, acidulé. En bouche, la première impression vient de souci officinal alimentaire; yaupon 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 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 1762

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 002: zeste d'orange non traité et graines d'anis vert avec poire séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; poire séchée: *Pyrus communis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, anisé, fruité. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; cannelle de Ceylan apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. 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 1763

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 003: riz grillé et zeste de citron vert non traité avec ananas séché sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - riz grillé
- 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. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: riz grillé: *Oryza sativa*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, agrume, vif. En bouche, la première impression vient de riz grillé; 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 1764

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 004: fleur d'oranger alimentaire et marjolaine avec calamansi

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 1 c. à café sèche - marjolaine
- 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. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*; marjolaine: *Origanum majorana*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, agrume, doux, herbacé. En bouche, la première impression vient de fleur d'oranger alimentaire; 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1765

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 005: zeste de mandarine non traitée et osmanthus alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de 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. 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, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, abricot. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1766

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 006: framboise séchée et cynorrhodon concassé avec pomme séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - framboise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; 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.

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. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1767

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 007: clou de girofle et graines d'anis vert

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; graines d'anis vert apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1768

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 008: sarrasin grillé et vanille avec quinoa grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - quinoa grillé
- 2 c. à soupe - soja noir torrifié 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; vanille: *Vanilla planifolia*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*; soja noir torrifié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; soja noir torrifié alimentaire apporte la finale terreux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1769

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 009: zeste d'orange non traité et caroube torréfiée avec laurier-sauce

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer zeste d'orange non traité, caroube torréfiée, laurier-sauce dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*; laurier-sauce: *Laurus nobilis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; laurier-sauce 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1770

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 010: curcuma et gingembre avec citronnelle

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café râpée ou 1/2 c. à café poudre - curcuma
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; gingembre: *Zingiber officinale*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de curcuma; citronnelle apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1771

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 011: gingembre et zeste de citron non traité avec thé noir

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; thé noir: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, vif, tannique. En bouche, la première impression vient de gingembre; thé noir apporte la finale malté. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. 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 1772

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 012: argousier séché et tilleul avec jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir argousier séché dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter tilleul, jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; tilleul: *Tilia spp.*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, floral, doux. En bouche, la première impression vient de argousier séché; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1773

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 013: shiso et zeste de mandarine non traitée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, agrume, floral. En bouche, la première impression vient de shiso; 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1774

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 014: cardamome verte et vanille

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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 1775

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 015: rooibos et coing séché

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer rooibos, coing 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

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; coing séché: *Cydonia oblonga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de rooibos; coing séché apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1776

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 016: basilic et myrte citronné avec verveine citronnée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café de feuilles - basilic
- 1/2 c. à café sèche - myrte citronné
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: basilic: *Ocimum basilicum*; myrte citronné: *Backhousia citriodora*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vert, poivré, citronné, intense. En bouche, la première impression vient de basilic; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; 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 1777

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 017: zeste de citron vert non traité et calamansi avec camomille matricaire

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de citron 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 camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; calamansi: *Citrus microcarpa*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, acidulé, floral. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; camomille matricaire 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. 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 1778

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 018: pétales de rose alimentaire et mûre séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - pétales de rose alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - mûre séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir mûre séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; mûre séchée: *Rubus fruticosus agg.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, velouté, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de pétales de rose alimentaire; mûre séchée apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1779

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 019: datte dénoyautée et vanille avec gingembre

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; vanille: *Vanilla planifolia*; gingembre: *Zingiber officinale*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est caramel, doux, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de datte dénoyautée; cardamome 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1780

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 020: soja noir torréfié alimentaire et maïs grillé avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 2 c. à soupe - maïs grillé
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à soupe - quinoa 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; maïs grillé: *Zea mays*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, rond, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de soja noir torréfié alimentaire; quinoa grillé 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. 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 1781

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 021: raisins secs et zeste d'orange non traité avec feuille d'olivier alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - raisins secs
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: raisins secs: *Vitis vinifera*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, fruité, agrume, amer. En bouche, la première impression vient de raisins secs; figue sèche 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 1782

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 022: ananas séché sans sucre et goyave séchée avec mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - ananas séché sans sucre
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; goyave séchée: *Psidium guajava*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, parfumé, rond. 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; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la 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 1783

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 023: thé vert et zeste de citron non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

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 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de thé vert; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1784

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 024: framboise séchée et maïs grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 soupe - framboise séchée
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; maïs grillé: *Zea mays*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, doux, toasté. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; maïs 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1785

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 025: enveloppe séchée de café alimentaire et menthe poivrée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 à 2 c. à café sèches - menthe poivrée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*; menthe poivrée: *Mentha x piperita*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, miel, frais, mentholé. En bouche, la première impression vient de enveloppe séchée de café alimentaire; menthe poivrée apporte la finale mentholé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. 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 1786

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 026: zeste d'orange non traité et rooibos avec clou de girofle

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café - rooibos
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; rooibos: *Aspalathus linearis*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; clou de girofle apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1787

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 027: pêche séchée et poire séchée avec myrtille séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; poire séchée: *Pyrus communis*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, miellé, doux. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; myrtille séchée apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1788

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 028: zeste de mandarine non traitée et origan avec canneberge séchée non confite

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; origan: *Origanum vulgare*; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, herbacé, poivré. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; canneberge séchée non confite apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1789

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 029: mélisse et zeste de citron non traité avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 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 citron non traité, zeste d'orange non traité, 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 mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: mélisse: *Melissa officinalis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, doux, vif, agrume. En bouche, la première impression vient de mélisse; 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: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1790

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 030: fraise séchée et cerise séchée dénoyautée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - fraise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cerise séchée dénoyautée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, amande. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; cerise séchée dénoyautée apporte la finale amande. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1791

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 031: cardamome verte et gingembre avec vanille

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; gingembre: *Zingiber officinale*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, piquant, vanillé. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; 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 1792

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 032: orge torrifiée et coques de cacao alimentaires avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - orge torrifiée
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: orge torrifiée: *Hordeum vulgare*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, cacao, agrume. En bouche, la première impression vient de orge torrifiée; zeste d'orange non traité apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; 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. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible. Vérifier les allergies alimentaires individuelles.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1793

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 033: laurier-sauce et graines de fenouil avec caroube torréfiée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer laurier-sauce, graines de fenouil, caroube torréfiée dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: laurier-sauce: *Laurus nobilis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est boisé, balsamique, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de laurier-sauce; caroube torréfiée apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1794

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 034: ananas séché sans sucre et pandan avec cannelle de Ceylan

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, acidulé, vanillé, végétal. En bouche, la première impression vient de ananas séché sans sucre; papaye séchée sans sucre 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1795

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 035: thé noir et menthe verte avec zeste de citron non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; menthe verte: *Mentha spicata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de thé noir; zeste de citron non traité apporte la finale citronnée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1796

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 036: fleur de sureau noir et goyave séchée avec graines d'anis vert

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir goyave séchée, graines d'anis vert dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter fleur de sureau noir, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*; goyave séchée: *Psidium guajava*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, tropical, parfumé. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; graines d'anis vert apporte la finale anisée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1797

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 037: poudre de fruit de baobab alimentaire et camomille matricaire avec souci officinal alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 c. à café de pétales - souci officinal alimentaire
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir papaye séchée sans sucre dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter camomille matricaire, souci officinal 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; souci officinal alimentaire: *Calendula officinalis*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, poudré, floral, miellé. En bouche, la première impression vient de poudre de fruit de baobab alimentaire; papaye séchée 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1798

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 038: gingembre et poire séchée avec cannelle de Ceylan

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; poire séchée: *Pyrus communis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, fruité, miellé. 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 1799

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 039: origan et pétales de lotus alimentaires

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - origan
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer origan, pétales de lotus 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: origan: *Origanum vulgare*; pétales de lotus alimentaires: *Nelumbo nucifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, poivré, floral, végétal. En bouche, la première impression vient de origan; 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 1800

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 040: fleur de sureau noir et fleur d'oranger alimentaire avec caroube torréfiée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe sèche - fleur de sureau noir
- 1 c. à café sèche ou 1 c. à soupe d'eau de fleur alimentaire - fleur d'oranger alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fleur de sureau noir: *Sambucus nigra*;
fleur d'oranger alimentaire: *Citrus aurantium*;
caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, fruité, agrume, cacao. En bouche, la première impression vient de fleur de sureau noir; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1801

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 041: zeste d'orange non traité et mélisse avec verveine citronnée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter mélisse, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; mélisse: *Melissa officinalis*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; verveine citronnée apporte la finale fin. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1802

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 042: fraise séchée et arilles de grenade séchées avec pétales de rose alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir fraise séchée, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1803

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 043: clou de girofle et pomme séchée avec poire séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; pomme séchée: *Malus domestica*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; poire séchée apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1804

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 044: sarrasin grillé et soja noir torrifié alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - sarrasin grillé
- 2 c. à soupe - soja noir torrifié 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; soja noir torrifié alimentaire: *Glycine max*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, rond. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; soja noir torrifié 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 1805

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 045: thym et zeste d'orange non traité avec feuille d'olivier alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - thym
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thym: *Thymus vulgaris*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est herbacé, résineux, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de thym; feuille d'olivier alimentaire apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1806

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 046: pulpe de tamarin et pulpe de fruit de la passion avec ananas séché sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 2 c. à soupe - ananas séché 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*; ananas séché sans sucre: *Ananas comosus*; galanga: *Alpinia galanga*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, tropical, 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 1807

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 047: gingembre et cannelle de Ceylan avec yerba maté

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de gingembre; yerba maté 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. 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 1808

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 048: marjolaine et laurier-sauce

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - marjolaine
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer marjolaine, laurier-sauce dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: marjolaine: *Origanum majorana*;
laurier-sauce: *Laurus nobilis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, herbacé, boisé, balsamique. En bouche, la première impression vient de marjolaine; laurier-sauce apporte la finale balsamique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1809

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 049: canneberge séchée non confite et menthe verte

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 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 canneberge séchée non confite dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; menthe verte: *Mentha spicata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, frais, herbacé. En bouche, la première impression vient de canneberge séchée non confite; menthe verte apporte la finale herbacé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1810

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 050: clou de girofle et datte dénoyautée avec cardamome verte

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: clou de girofle: *Syzygium aromaticum*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est épicé, puissant, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de clou de girofle; 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. 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 1811

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 051: coing séché et figue sèche

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, miellé. En bouche, la première impression vient de coing séché; figue sèche apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1812

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 052: shiso et copeaux de noix de coco non sucrés avec pulpe de fruit de la passion

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 feuilles fraîches ou 1 c. à café sèche - shiso
- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe ajoutées après infusion - pulpe de fruit de la passion
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: shiso: *Perilla frutescens*; copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; pulpe de fruit de la passion: *Passiflora edulis*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anis, vert, coco, rond. En bouche, la première impression vient de shiso; cassis séché 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1813

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 053: citronnelle et mélisse avec zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 café sèches - mélisse
- 2 rubans de zeste - zeste de citron vert non traité
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de citron vert non traité, zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter mélisse, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: citronnelle: *Cymbopogon citratus*; mélisse: *Melissa officinalis*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, vif, doux, agrume. En bouche, la première impression vient de citronnelle; zeste de citron 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 1814

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 054: mûre séchée et canneberge séchée non confite avec cassis séché

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - mûre séchée
- 1 à 2 c. à soupe - canneberge séchée non confite
- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: mûre séchée: *Rubus fruticosus* agg.; canneberge séchée non confite: *Vaccinium macrocarpon*; cassis séché: *Ribes nigrum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, acidulé. En bouche, la première impression vient de mûre séchée; cassis séché apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1815

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 055: cardamome verte et cannelle de Ceylan avec rooibos

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; rooibos apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1816

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 056: maïs grillé et soja noir torréfié alimentaire avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - maïs grillé
- 2 c. à soupe - soja noir torréfié alimentaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; soja noir torréfié alimentaire: *Glycine max*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, noisette, rond. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1817

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 057: zeste d'orange non traité et sauge officinale

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste d'orange non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter sauge officinale, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, herbacé, sec. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1818

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 058: cannelle de Ceylan et hibiscus ou roselle avec vanille

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à soupe de calices secs - hibiscus ou roselle
- 2 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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: 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 1819

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 059: thé noir et zeste de citron non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de thé noir; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1820

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 060: avoine grillée et baies de sureau noir séchées

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - avoine grillée
- 1 c. à soupe - baies de sureau noir séchées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: avoine grillée: *Avena sativa*; baies de sureau noir séchées: *Sambucus nigra*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est crémeux, céréale, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de avoine grillée; baies de sureau noir séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. L'avoine peut être contaminée par du gluten; choisir une certification adaptée si nécessaire. Les baies de sureau doivent être correctement identifiées et bouillies; ne jamais utiliser feuilles, tiges ou fruits crus. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1821

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 061: cassis séché et abricot sec non sulfuré avec menthe verte

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 à 2 c. à soupe - cerise séchée dénoyautée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cassis séché, abricot sec non sulfuré, cerise séchée dénoyautée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; menthe verte: *Mentha spicata*; cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, miellé, frais. En bouche, la première impression vient de cassis séché; cerise séchée dénoyautée 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. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1822

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 062: zeste d'orange non traité et graines d'anis vert avec clou de girofle

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 2 à 3 clous - clou de girofle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; clou de girofle: *Syzygium aromaticum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, anisé, épicé. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; clou de girofle apporte la finale puissant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. 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 1823

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 063: racine de pissenlit torréfiée et poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer racine de pissenlit torréfiée, poudre de fruit de baobab alimentaire dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, amer, acidulé, poudré. En bouche, la première impression vient de racine de pissenlit torréfiée; poudre de fruit de baobab alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1824

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 064: souci officinal alimentaire et tilleul avec poudre de fruit de baobab alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café de pétales - souci officinal alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 1 c. à soupe délayée après infusion - poudre de fruit de baobab alimentaire
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: souci officinal alimentaire: *Calendula officinalis*; tilleul: *Tilia spp.*; poudre de fruit de baobab alimentaire: *Adansonia digitata*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, poivré, doux, acidulé. En bouche, la première impression vient de souci officinal alimentaire; sumac alimentaire apporte la finale poudré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1825

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 065: zeste de mandarine non traitée et pétales de rose alimentaire avec citronnelle

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, velouté, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1826

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 066: cassis séché et arilles de grenade séchées avec cerise séchée dénoyautée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - cassis séché
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 1 à 2 c. à soupe - cerise séchée dénoyautée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cassis séché: *Ribes nigrum*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, tannique, amande. En bouche, la première impression vient de cassis séché; cerise séchée dénoyautée apporte la finale amande. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1827

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 067: rooibos et poire séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; poire séchée: *Pyrus communis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de rooibos; poire séchée 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; 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 1828

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 068: vanille et cannelle de Ceylan avec riz grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; riz grillé: *Oryza sativa*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de vanille; zeste d'orange non traité 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: 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 1829

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 069: menthe verte et figue sèche avec arilles de grenade séchées

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir figue sèche, arilles de grenade séchées dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter menthe verte, verveine citronnée, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; figue sèche: *Ficus carica*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de menthe verte; verveine citronnée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1830

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 070: cannelle de Ceylan et badiane chinoise avec pois papillon

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; badiane chinoise: *Illicium verum*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, anisé, doux. 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1831

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 071: gingembre et yaupon

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 10 à 15 g frais en fines tranches - gingembre
- 2 c. à café - yaupon
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; yaupon: *Ilex vomitoria*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, toasté, végétal. En bouche, la première impression vient de gingembre; yaupon 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. 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 1832

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 072: osmanthus alimentaire et graines d'anis vert avec laurier-sauce

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 de fleurs sèches - osmanthus alimentaire
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 1 à 2 c. à soupe - mûre séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir graines d'anis vert, mûre séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*; graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; laurier-sauce: *Laurus nobilis*; mûre séchée: *Rubus fruticosus* agg.

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est abricot, floral, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de osmanthus alimentaire; mûre séchée 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. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1833

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 073: jujube séché et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

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 - 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: jujube séché: *Ziziphus jujuba*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, pomme, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de jujube séché; mangue séchée sans sucre apporte la finale rond. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1834

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 074: rooibos et graines de fenouil avec badiane chinoise

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 1 étoile - badiane chinoise
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; badiane chinoise: *Illicium verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de rooibos; zeste d'orange non traité 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 au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. 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 1835

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 075: sarrasin grillé et orge torréfiée avec goyave séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe - orge torréfiée
- 2 c. à soupe - goyave séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; orge torréfiée: *Hordeum vulgare*; goyave séchée: *Psidium guajava*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est noisette, toasté, céréale, tropical. En bouche, la première impression vient de sarrasin grillé; goyave séchée apporte la finale parfumé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1836

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 076: menthe poivrée et fraise séchée avec poire séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à café sèches - menthe poivrée
- 1 à 2 c. à soupe - fraise séchée
- 2 c. à soupe de dés - poire séchée
- 1 c. à soupe - pulpe de tamarin
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: menthe poivrée: *Mentha x piperita*; fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; poire séchée: *Pyrus communis*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, mentholé, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de menthe poivrée; pulpe de tamarin 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. 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 1837

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 077: camomille matricaire et zeste de citron non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de citron non traité dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter camomille matricaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; zeste de citron non traité apporte la finale vif. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1838

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 078: fraise séchée et pétales de rose alimentaire avec cynorrhodon concassé

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - fraise séchée
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir fraise séchée, cynorrhodon concassé, pomme séchée dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: fraise séchée: *Fragaria x ananassa*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, doux, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de fraise séchée; pomme séchée apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1839

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 079: graines d'anis vert et pomme séchée avec badiane chinoise

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 2 c. à soupe de dés - pomme séchée
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; pomme séchée: *Malus domestica*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, fruité, chaud. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; badiane chinoise apporte la finale chaude. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. 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 1840

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 080: avoine grillée et vanille avec riz grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - avoine grillée
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - riz grillé
- 2 c. à soupe - quinoa 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: avoine grillée: *Avena sativa*; vanille: *Vanilla planifolia*; riz grillé: *Oryza sativa*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est crémeux, céréale, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de avoine grillée; quinoa 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: 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. L'avoine peut être contaminée par du gluten; choisir une certification adaptée si nécessaire.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1841

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 081: menthe verte et verveine citronnée avec sauge officinale

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 2 c. à café sèches - verveine citronnée
- 1/2 à 1 c. à café sèche - sauge officinale
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer menthe verte, verveine citronnée, sauge officinale dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*; verveine citronnée: *Aloysia citrodora*; sauge officinale: *Salvia officinalis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, citronné, fin. En bouche, la première impression vient de menthe verte; sauge officinale apporte la finale sec. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier. La sauge doit rester une infusion culinaire occasionnelle; ne pas prolonger ni concentrer sans avis compétent.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1842

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 082: curcuma et vanille

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: curcuma: *Curcuma longa*; vanille: *Vanilla planifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est terreux, chaud, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de curcuma; 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. 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 1843

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 083: gingembre et thé vert

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

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
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; thé vert: *Camellia sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de gingembre; 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. 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 1844

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 084: pêche séchée et cynorrhodon concassé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*;
cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, acidulé. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1845

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 085: thé noir et mangue séchée sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé noir: *Camellia sinensis*; mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tannique, malté, tropical, rond. En bouche, la première impression vient de thé noir; 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; réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie connue à la mangue, à la noix de cajou ou au latex.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1846

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 086: rooibos et badiane chinoise

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à café - rooibos
- 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 rooibos, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: rooibos: *Aspalathus linearis*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est rond, vanillé, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de rooibos; badiane chinoise 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. 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 1847

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 087: copeaux de noix de coco non sucrés et sumac alimentaire avec épilobe en épi fermenté

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - copeaux de noix de coco non sucrés
- 1 c. à café - sumac alimentaire
- 2 c. à café - épilobe en épi fermenté
- 1 à 2 c. à soupe - tilleul
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir sumac alimentaire dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter épilobe en épi fermenté, tilleul, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: copeaux de noix de coco non sucrés: *Cocos nucifera*; sumac alimentaire: *Rhus coriaria*; épilobe en épi fermenté: *Chamaenerion angustifolium*; tilleul: *Tilia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est coco, rond, acidulé, fruité. En bouche, la première impression vient de copeaux de noix de coco non sucrés; tilleul apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Vérifier les allergies alimentaires individuelles. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1848

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 088: marjolaine et feuille d'olivier alimentaire avec basilic

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - marjolaine
- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 2 c. à café de feuilles - basilic
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: marjolaine: *Origanum majorana*; feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; basilic: *Ocimum basilicum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, herbacé, amer, végétal. En bouche, la première impression vient de marjolaine; basilic apporte la finale vert. Servir dans une tasse préchauffée pour la version 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1849

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 089: calamansi et osmanthus alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 fruit en rondelles ou 1 c. à soupe de jus ajouté après infusion - calamansi
- 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 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: calamansi: *Citrus microcarpa*;
osmanthus alimentaire: *Osmanthus fragrans*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, acidulé, abricot, floral. En bouche, la première impression vient de calamansi; 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: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1850

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 090: framboise séchée et cynorrhodon concassé avec cerise séchée dénoyautée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - framboise séchée
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 1 à 2 c. à soupe - cerise séchée dénoyautée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: framboise séchée: *Rubus idaeus*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*; cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, acidulé, amande. En bouche, la première impression vient de framboise séchée; cerise séchée dénoyautée apporte la finale amande. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1851

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 091: graines d'anis vert et badiane chinoise avec cardamome verte

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café légèrement écrasée - graines d'anis vert
- 1 étoile - badiane chinoise
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: graines d'anis vert: *Pimpinella anisum*; badiane chinoise: *Illicium verum*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, doux, chaud, citronné. En bouche, la première impression vient de graines d'anis vert; cardamome verte apporte la finale épicée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. 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 1852

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 092: cannelle de Ceylan et sarrasin grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, noisette, toasté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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: 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 1853

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 093: menthe verte et laurier-sauce avec thym

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de feuilles fraîches ou 2 c. à café sèches - menthe verte
- 1 petite feuille - laurier-sauce
- 1 c. à café sèche - thym
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer menthe verte, laurier-sauce, thym dans une théière préchauffée, verser l'eau et couvrir immédiatement.
4. Laisser infuser 6 à 9 minutes; goûter à partir de la sixième minute afin de garder un bon équilibre.
5. Filtrer, servir nature, puis ajuster éventuellement avec un peu de miel ou de jus de citron dans la tasse.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: menthe verte: *Mentha spicata*;
laurier-sauce: *Laurus nobilis*; thym: *Thymus vulgaris*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est frais, herbacé, boisé, balsamique. En bouche, la première impression vient de menthe verte; thym apporte la finale résineux. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1854

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 094: gingembre et papaye séchée sans sucre

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: gingembre: *Zingiber officinale*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est piquant, citronné, tropical, doux. En bouche, la première impression vient de gingembre; papaye séchée sans sucre apporte la finale douce. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. La menthe forte, les épices piquantes ou le gingembre peuvent gêner certaines personnes sujettes au reflux. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1855

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 095: thé vert et cannelle de Ceylan

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de thé vert; 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: 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 1856

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 096: pulpe de tamarin et jujube séché

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 3 fruits fendus - jujube séché
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; jujube séché: *Ziziphus jujuba*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, doux, pomme. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; 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 1857

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 097: pêche séchée et mûre séchée avec enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - pêche séchée
- 1 à 2 c. à soupe - mûre séchée
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pêche séchée: *Prunus persica*; mûre séchée: *Rubus fruticosus* agg.; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea* spp.; camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, floral, tannique, miel. En bouche, la première impression vient de pêche séchée; camomille matricaire apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambrosie, 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 1858

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 098: badiane chinoise et gingembre avec datte dénoyautée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

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
- 1 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: badiane chinoise: *Illicium verum*; gingembre: *Zingiber officinale*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est anisé, chaud, piquant, citronné. En bouche, la première impression vient de badiane chinoise; datte dénoyautée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1859

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 099: feuille d'olivier alimentaire et jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées avec cardamome verte

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 1 c. à soupe fraîche ou 1 c. à café sèche - jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées
- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 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 cardamome verte, 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 jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées: *Picea spp.*; cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est amer, végétal, résineux, citronné. En bouche, la première impression vient de feuille d'olivier alimentaire; zeste de mandarine non traitée apporte la finale épicé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. La cueillette sauvage exige une identification certaine et un site non pollué; en cas de doute, ne pas consommer. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1860

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 100: pandan et mélisse avec calamansi

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

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
- 2 c. à café sèches - mélisse
- 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. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pandan: *Pandanus amaryllifolius*; mélisse: *Melissa officinalis*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, végétal, citronné, doux. 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; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1861

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 101: zeste de mandarine non traitée et calamansi avec citronnelle

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 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. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; calamansi: *Citrus microcarpa*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, acidulé, citronné. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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 1862

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 102: cerise séchée dénoyautée et pétales de rose alimentaire avec cynorrhodon concassé

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - cerise séchée dénoyautée
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 1 à 2 c. à soupe - cynorrhodon concassé
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir cerise séchée dénoyautée, cynorrhodon concassé dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*; cynorrhodon concassé: *Rosa canina*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, amande, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de cerise séchée dénoyautée; cynorrhodon concassé apporte la finale acidulé. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux. Filtrer très finement les cynorrhodons afin d'éliminer les poils irritants.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1863

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 103: vanille et cannelle de Ceylan avec badiane chinoise

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de vanille; 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. 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 1864

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 104: zeste d'orange non traité et vanille avec sarrasin grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - sarrasin 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 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; vanille: *Vanilla planifolia*; sarrasin grillé: *Fagopyrum esculentum*; riz grillé: *Oryza sativa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, doux, vanillé, rond. En bouche, la première impression vient de zeste d'orange non traité; riz 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.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1865

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 105: figue sèche et lavande vraie alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1/4 à 1/2 c. à café - lavande vraie alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir figue sèche dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter lavande vraie alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; lavande vraie alimentaire: *Lavandula angustifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, floral, camphré. En bouche, la première impression vient de figue sèche; lavande vraie alimentaire apporte la finale camphré. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1866

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 106: pulpe de tamarin et citronnelle avec pandan

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 1 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, caramel, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de pulpe de tamarin; calamansi apporte la finale vanillée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1867

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 107: yerba maté et zeste de citron non traité avec gingembre

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron 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. Chauffer 750 ml d'eau à 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: yerba maté: *Ilex paraguariensis*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, amer, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de yerba maté; 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: 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 1868

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 108: romarin et baies de sureau noir séchées avec enveloppe séchée de café alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1/2 à 1 c. à café sèche - romarin
- 1 c. à soupe - baies de sureau noir séchées
- 2 c. à soupe - enveloppe séchée de café alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau à 85-90 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 3 à 5 minutes.
4. Filtrer sans presser excessivement les feuilles.
5. Servir en petites tasses; tenir compte de l'apport total de caféine de la journée.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: romarin: *Salvia rosmarinus*; baies de sureau noir séchées: *Sambucus nigra*; enveloppe séchée de café alimentaire: *Coffea spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est résineux, camphré, fruité, tannique. En bouche, la première impression vient de romarin; enveloppe séchée de café alimentaire apporte la finale miel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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. Les baies de sureau doivent être correctement identifiées et bouillies; ne jamais utiliser feuilles, tiges ou fruits crus. Employer uniquement une plante alimentaire achetée auprès d'une source fiable ou parfaitement identifiée.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1869

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 109: figue sèche et zeste de yuzu alimentaire avec zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 figue en dés - figue sèche
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: figue sèche: *Ficus carica*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, fruité, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de figue sèche; 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.

Variante: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1870

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 110: cardamome verte et rooibos avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 2 c. à café - rooibos
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; rooibos: *Aspalathus linearis*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, rond, vanillé. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: 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 1871

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 111: graines de coriandre et abricot sec non sulfuré avec pandan

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café écrasée - graines de coriandre
- 2 fruits en dés - abricot sec non sulfuré
- 1 feuille nouée ou 1 c. à café sèche - pandan
- 2 c. à café - honeybush
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: graines de coriandre: *Coriandrum sativum*; abricot sec non sulfuré: *Prunus armeniaca*; pandan: *Pandanus amaryllifolius*; honeybush: *Cyclopia spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, fruité, miellé. En bouche, la première impression vient de graines de coriandre; honeybush 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. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1872

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 112: thé vert et caroube torréfiée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 vert
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: thé vert: *Camellia sinensis*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est végétal, tannique, cacao, caramel. En bouche, la première impression vient de thé vert; caroube torréfiée apporte la finale caramel. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; 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 1873

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 113: camomille matricaire et zeste de yuzu alimentaire avec pétales de rose alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction puis infusion	frémissement puis hors feu	7-10 min + 5-7 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 à 2 c. à soupe de capitules - camomille matricaire
- 1 à 2 c. à café de zeste - zeste de yuzu alimentaire
- 1 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir zeste de 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 camomille matricaire, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: camomille matricaire: *Matricaria chamomilla*; zeste de yuzu alimentaire: *Citrus junos*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est floral, miellé, agrume, complexe. En bouche, la première impression vient de camomille matricaire; 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).

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1874

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 114: cerise séchée dénoyautée et arilles de grenade séchées

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 - cerise séchée dénoyautée
- 1 à 2 c. à soupe - arilles de grenade séchées
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cerise séchée dénoyautée: *Prunus avium*; arilles de grenade séchées: *Punica granatum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, amande, acidulé, tannique. En bouche, la première impression vient de cerise séchée dénoyautée; arilles de grenade séchées apporte la finale tannique. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. N'utiliser que des fruits dénoyautés; ne pas concasser les noyaux. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1875

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 115: cardamome verte et badiane chinoise avec pomme séchée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 capsules légèrement écrasées - cardamome verte
- 1 étoile - badiane chinoise
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cardamome verte: *Elettaria cardamomum*; badiane chinoise: *Illicium verum*; pomme séchée: *Malus domestica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est citronné, épicé, anisé, chaud. En bouche, la première impression vient de cardamome verte; pomme séchée apporte la finale fruitée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1876

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 116: vanille et orge torrifiée avec zeste d'orange non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion de grains torrifiés	frémissement	5 min + repos 6-8 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 cm de gousse fendue ou 1/4 c. à café poudre - vanille
- 2 c. à soupe - orge torrifiée
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; orge torrifiée: *Hordeum vulgare*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, toasté, céréale. En bouche, la première impression vient de vanille; zeste d'orange non traité apporte la finale agrume. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. 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 1877

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 117: feuille d'olivier alimentaire et figue sèche

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Chauffer 750 ml d'eau jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer feuille d'olivier alimentaire, figue sèche 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est amer, végétal, miellé, fruité. En bouche, la première impression vient de feuille d'olivier alimentaire; figue sèche apporte la finale fruité. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1878

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 118: mangue séchée sans sucre et papaye séchée sans sucre avec zeste de citron vert non traité

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe - mangue séchée sans sucre
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: mangue séchée sans sucre: *Mangifera indica*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*; zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; pulpe de tamarin: *Tamarindus indica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est tropical, rond, doux, agrume. En bouche, la première impression vient de mangue séchée sans sucre; pulpe de tamarin 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. Prudence en cas d'allergie au latex ou à la papaye.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1879

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 119: cannelle de Ceylan et zeste d'orange non traité avec yerba maté

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	70-80 °C	4-6 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 larges rubans de zeste - zeste d'orange non traité
- 1 à 2 c. à soupe - yerba maté
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, 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 70-80 °C; éviter l'eau bouillante qui accentue l'amertume.
3. Verser sur les ingrédients, couvrir et infuser 4 à 6 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; zeste d'orange non traité: *Citrus sinensis*; yerba maté: *Ilex paraguariensis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, agrume, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; yerba maté 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1880

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 120: safran et shiso

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion chaude	90-95 °C	6-9 min	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 4 à 6 filaments - safran
- 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 jusqu'à 90-95 °C, sans longue ébullition.
3. Placer safran, shiso 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: safran: *Crocus sativus*; shiso: *Perilla frutescens*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est miellé, métallique, anis, vert. En bouche, la première impression vient de safran; shiso apporte la finale vert. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: doubler les feuilles fraîches plutôt que d'augmenter fortement la durée; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1881

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fraîcheur sans sucre 121: argousier séché et myrtille séchée avec caroube torréfiée

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à soupe - argousier séché
- 1 à 2 c. à soupe - myrtille séchée
- 1 à 2 c. à soupe - caroube torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: argousier séché: *Hippophae rhamnoides*; myrtille séchée: *Vaccinium myrtillus*; caroube torréfiée: *Ceratonia siliqua*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, résineux, fruité, doux. En bouche, la première impression vient de argousier séché; caroube torréfiée apporte la finale cacao. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. 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 1882

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Soirées d'hiver 122: vanille et graines de fenouil avec rooibos

Région: **Mélanges mondiaux** - 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
- 1 c. à café légèrement écrasée - graines de fenouil
- 2 c. à café - rooibos
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: vanille: *Vanilla planifolia*; graines de fenouil: *Foeniculum vulgare*; rooibos: *Aspalathus linearis*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est vanillé, rond, anisé, doux. En bouche, la première impression vient de vanille; rooibos 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. Prudence en cas d'allergie au céleri, à la carotte, au fenouil ou aux Apiacées. Grossesse ou allaitement: éviter les préparations concentrées et demander conseil avant usage régulier.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1883

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Grandes théières familiales 123: maïs grillé et racine de pissenlit torréfiée

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe - racine de pissenlit torréfiée
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: maïs grillé: *Zea mays*; racine de pissenlit torréfiée: *Taraxacum officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est doux, toasté, amer. En bouche, la première impression vient de maïs grillé; racine de pissenlit torréfiée apporte la finale amer. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède; allonger avec un peu d'eau pétillante au service pour une boisson sans alcool. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Prudence en cas d'allergie aux Astéracées (ambroisie, arnica, marguerite et plantes apparentées). Effet diurétique possible: prudence avec les diurétiques, certaines maladies rénales et les restrictions hydriques. Prudence en cas de calculs ou d'obstruction des voies biliaires; demander conseil.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1884

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Infusions glacées 124: coing séché et raisins secs avec pois papillon

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 c. à soupe de lamelles - coing séché
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 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. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: coing séché: *Cydonia oblonga*; raisins secs: *Vitis vinifera*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est fruité, tannique, doux, terreux. En bouche, la première impression vient de coing séché; 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 1885

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Agrumes et fleurs 125: zeste de mandarine non traitée et zeste de citron non traité avec calamansi

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **toute l'année**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 2 larges rubans de zeste - zeste de mandarine non traitée
- 2 larges rubans de zeste - zeste de citron 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de mandarine non traitée: *Citrus reticulata*; zeste de citron non traité: *Citrus limon*; calamansi: *Citrus microcarpa*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, floral, citronné, vif. En bouche, la première impression vient de zeste de mandarine non traitée; 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 1886

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Fruits rouges 126: hibiscus ou roselle et pétales de rose alimentaire

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 c. à soupe - pétales de rose alimentaire
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Faire frémir hibiscus ou roselle dans 800 ml d'eau pendant 7 à 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre une minute.
4. Ajouter pétales de rose alimentaire, couvrir et infuser 5 à 7 minutes.
5. Filtrer soigneusement et servir; cette méthode protège les arômes floraux tout en extrayant les éléments durs.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: hibiscus ou roselle: *Hibiscus sabdariffa*; pétales de rose alimentaire: *Rosa spp.*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est acidulé, fruité, floral, velouté. En bouche, la première impression vient de hibiscus ou roselle; 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. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1887

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Épices douces 127: cannelle de Ceylan et datte dénoyautée avec badiane chinoise

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 datte en petits dés - datte dénoyautée
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; datte dénoyautée: *Phoenix dactylifera*; badiane chinoise: *Illicium verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, caramel, doux. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; 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. 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 1888

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Céréales torrifiées 128: orge torrifiée et cannelle de Ceylan

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **printemps**

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
- 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. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: orge torrifiée: *Hordeum vulgare*; cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est toasté, céréale, chaud, sucré. En bouche, la première impression vient de orge torrifiée; 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. Contient de l'orge et donc du gluten. 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 1889

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Jardins méditerranéens 129: feuille d'olivier alimentaire et raisins secs avec figue sèche

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **automne**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
décoction douce	frémissement	8-12 min + repos	non

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 c. à café sèche - feuille d'olivier alimentaire
- 1 c. à soupe - raisins secs
- 1 figue en dés - figue sèche
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. Mettre les ingrédients les plus durs dans 800 ml d'eau froide et porter doucement à frémissement.
3. Maintenir un frémissement très léger 8 à 12 minutes sous couvercle.
4. Couper le feu, ajouter les éléments délicats s'il y en a et laisser reposer encore 4 minutes.
5. Filtrer; compléter avec un peu d'eau chaude si l'évaporation a été importante et servir.

REPÈRE CULTUREL ET BOTANIQUE

Création originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: feuille d'olivier alimentaire: *Olea europaea*; raisins secs: *Vitis vinifera*; figue sèche: *Ficus carica*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est amer, végétal, doux, fruité. En bouche, la première impression vient de feuille d'olivier alimentaire; figue sèche apporte la finale miellée. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variantes: remplacer la moitié des fruits secs par des morceaux frais et réduire l'infusion de deux minutes; préparer une version froide au réfrigérateur, jamais sur un plan de travail tiède. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1890

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Parfums tropicaux 130: zeste de citron vert non traité et citronnelle avec galanga

Région: **Mélanges mondiaux** - 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 tige fraîche émincée ou 2 c. à café sèches - citronnelle
- 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 zeste de citron vert non traité, 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: zeste de citron vert non traité: *Citrus aurantiifolia*; citronnelle: *Cymbopogon citratus*; galanga: *Alpinia galanga*; pois papillon: *Clitoria ternatea*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est agrume, vif, citronné, poivré. En bouche, la première impression vient de zeste de citron vert non traité; 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.

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. 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 1891

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Boissons caféinées modérées 131: cannelle de Ceylan et coques de cacao alimentaires avec gingembre

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **été**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion caféinée à température...	85-90 °C	3-5 min	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 2 c. à soupe - coques de cacao alimentaires
- 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; coques de cacao alimentaires: *Theobroma cacao*; gingembre: *Zingiber officinale*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, cacao, toasté. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; gingembre apporte la finale piquant. Servir dans une tasse préchauffée pour la version chaude, ou dans un verre sans parfum résiduel pour la version froide.

Variante: réduire la base caféinée de moitié et augmenter les fruits ou les aromates. Pour une théière d'un litre, multiplier les ingrédients par 1,3 plutôt que de les doubler. Goûter avant de sucrer: les fruits secs, la vanille et les épices douces donnent déjà une impression sucrée.

PRÉCAUTIONS ET CONSERVATION

Cette recette est culinaire et ne remplace ni diagnostic ni traitement. Utiliser des plantes alimentaires correctement identifiées. Pour un enfant, pendant la grossesse ou l'allaitement, en cas de maladie chronique, d'allergie ou de traitement régulier, demander un avis professionnel. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine et un peu de caféine; éviter tard le soir si vous y êtes sensible.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

RECETTE 1892

Création mondiale

CRÉATION ORIGINALE

Créations de dégustation 132: cannelle de Ceylan et thé vert avec quinoa grillé

Région: **Mélanges mondiaux** - Saison conseillée: **hiver**

MÉTHODE	EAU	TEMPS	CAFÉINE
infusion froide au réfrigérateur	réfrigérateur	6-10 h	oui

INGRÉDIENTS - POUR 750 ML

- 1 petit bâton - cannelle de Ceylan
- 1 à 2 c. à café - thé vert
- 2 c. à soupe - quinoa grillé
- 2 c. à soupe - papaye séchée sans sucre
- 750 ml d'eau potable au goût neutre
- Facultatif: 1 c. à café de miel ou quelques gouttes de citron, ajoutés après infusion

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients: rincer les éléments frais, couper les fruits, écraser légèrement les graines et épices entières.
2. 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 originale de la section thématique mondiale. Le but est de montrer comment équilibrer une base, un accent aromatique et une finale, sans attribuer la recette à une tradition précise.

Botanique: cannelle de Ceylan: *Cinnamomum verum*; thé vert: *Camellia sinensis*; quinoa grillé: *Chenopodium quinoa*; papaye séchée sans sucre: *Carica papaya*

DÉGUSTATION ET VARIANTES

Le profil est chaud, sucré, végétal, tannique. En bouche, la première impression vient de cannelle de Ceylan; papaye séchée sans sucre 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. Pour une consommation concentrée ou quotidienne, prudence avec les anticoagulants et avant une intervention. En cas de traitement régulier, vérifier les interactions avec un médecin ou un pharmacien. Contient de la caféine: adapter la quantité en cas de grossesse, d'hypertension, de sensibilité ou de consommation le soir.

Conservation: boire immédiatement, ou refroidir rapidement et garder au réfrigérateur au maximum 24 heures. Ne jamais ajouter d'huile essentielle à une tisane.

Index général des pays et territoires - 1

Afghanistan V2: 411-416

Afrique du Sud V2: 271-276

Albanie V1: 368-377

Algérie V1: 465-473

Allemagne V1: 70-79

Angola V2: 226-231

Antigua-et-Barbuda V4: 179-186

Arabie saoudite V2: 366-371

Argentine V4: 323-330

Arménie V1: 291-300

Australie V3: 271-283

Autriche V1: 80-88

Azerbaïdjan V1: 301-310

Bahamas V4: 128-135

Bahreïn V2: 398-403

Bangladesh V2: 443-448

Barbade V4: 136-144

Belgique V1: 41-50

Belize V4: 43-51

Bhoutan V2: 436-442

Bolivie V4: 289-296

Bosnie-Herzégovine V1: 407-415

Botswana V2: 258-263

Brunei V3: 232-244

Brésil V4: 297-305

Bulgarie V1: 243-252

Index général des pays et territoires - 2

Burkina Faso V2: 124-129

Burundi V2: 213-219

Bénin V2: 118-123

Cambodge V3: 140-152

Cameroun V2: 156-161

Canada V4: 9-17

Cap-Vert V2: 315-321

Chili V4: 331-338

Chine V3: 9-22

Chypre V1: 349-358

Colombie V4: 255-262

Comores V2: 309-314

Corée du Nord V3: 88-100

Corée du Sud V3: 75-87

Costa Rica V4: 77-85

Croatie V1: 397-406

Création mondiale V4: 339-360, ...

Cuba V4: 94-102

Côte d'Ivoire V2: 99-104

Danemark V1: 157-165

Djibouti V2: 41-47

Dominique V4: 170-178

Espagne V1: 311-319

Estonie V1: 166-175

Eswatini V2: 283-289

Fidji V3: 297-309

Index général des pays et territoires - 3

Finlande V1: 147-156

France V1: 31-40

Gabon V2: 175-180

Gambie V2: 67-72

Ghana V2: 105-110

Grenade V4: 153-161

Grèce V1: 339-348

Guadeloupe V4: 213-220

Guam V3: 480-492

Guatemala V4: 35-42

Guinée V2: 80-85

Guinée équatoriale V2: 169-174

Guinée-Bissau V2: 73-79

Guyana V4: 229-237

Guyane française V4: 246-254

Géorgie V1: 282-290

Haïti V4: 111-118

Honduras V4: 52-59

Hong Kong V3: 36-48

Hongrie V1: 224-233

Inde V2: 423-429

Indonésie V3: 206-218

Irak V2: 353-359

Iran V2: 360-365

Irlande V1: 108-117

Islande V1: 118-127

Index général des pays et territoires - 4

Israël et Palestine V2: 328-333

Italie V1: 330-338

Jamaïque V4: 103-110

Japon V3: 62-74

Jordanie V2: 347-352

Kazakhstan V2: 462-467

Kenya V2: 201-206

Kirghizistan V2: 468-473

Kiribati V3: 363-375

Kosovo V1: 436-444

Koweït V2: 404-410

Laos V3: 127-139

Lesotho V2: 277-282

Lettonie V1: 176-184

Liban V2: 334-340

Liberia V2: 92-98

Libye V1: 484-492

Lituanie V1: 185-194

Luxembourg V1: 60-69

Macao V3: 49-61

Macédoine du Nord V1: 378-387

Madagascar V2: 290-295

Malaisie V3: 180-192

Malawi V2: 239-244

Maldives V2: 455-461

Mali V2: 130-136

Index général des pays et territoires - 5

Malte V1: 359-367

Maroc V1: 455-464

Martinique V4: 221-228

Maurice V2: 296-301

Mauritanie V2: 54-59

Mexique V4: 26-34

Moldavie V1: 253-261

Mongolie V3: 101-113

Monténégro V1: 416-425

Mozambique V2: 245-250

Myanmar V3: 166-179

Namibie V2: 264-270

Nauru V3: 389-401

Nicaragua V4: 69-76

Niger V2: 137-142

Nigeria V2: 143-149

Norvège V1: 128-136

Nouvelle-Calédonie V3: 467-479

Nouvelle-Zélande V3: 284-296

Népal V2: 430-435

Oman V2: 379-384

Ouganda V2: 194-200

Ouzbékistan V2: 487-492

Pakistan V2: 417-422

Palaos V3: 402-414

Panama V4: 86-93

Index général des pays et territoires - 6

Papouasie-Nouvelle-Guinée V3: 258-270

Paraguay V4: 306-313

Pays-Bas V1: 51-59

Philippines V3: 219-231

Pologne V1: 195-204

Polynésie française V3: 454-466

Porto Rico V4: 204-212

Portugal V1: 320-329

Pérou V4: 280-288

Qatar V2: 392-397

Roumanie V1: 234-242

Royaume-Uni V1: 99-107

Russie européenne V1: 272-281

Rwanda V2: 207-212

République centrafricaine V2: 162-168

République dominicaine V4: 119-127

République du Congo V2: 181-187

République démocratique du Congo V2:
188-193

Saint-Christophe-et-Niévès V4: 187-195

Saint-Vincent-et-les-Grenadines V4: 196-203

Sainte-Lucie V4: 162-169

Salvador V4: 60-68

Samoa V3: 310-322

Sao Tomé-et-Principe V2: 322-327

Serbie V1: 388-396

Seychelles V2: 302-308

Index général des pays et territoires - 7

Sierra Leone V2: 86-91

Singapour V3: 193-205

Slovaquie V1: 214-223

Slovénie V1: 426-435

Somalie V2: 48-53

Soudan V2: 16-21

Soudan du Sud V2: 22-28

Sri Lanka V2: 449-454

Suisse V1: 89-98

Suriname V4: 238-245

Suède V1: 137-146

Syrie V2: 341-346

Sénégal V2: 60-66

Tadjikistan V2: 474-480

Tanzanie V2: 220-225

Taïwan V3: 23-35

Tchad V2: 150-155

Tchéquie V1: 205-213

Thaïlande V3: 153-165

Timor-Leste V3: 245-257

Togo V2: 111-117

Tonga V3: 323-336

Trinité-et-Tobago V4: 145-152

Tunisie V1: 474-483

Turkménistan V2: 481-486

Turquie V1: 445-454

Index général des pays et territoires - 8

Tuvalu V3: 376-388

Ukraine V1: 262-271

Uruguay V4: 314-322

Vanuatu V3: 337-349

Venezuela V4: 263-271

Vietnam V3: 114-126

Yémen V2: 372-378

Zambie V2: 232-238

Zimbabwe V2: 251-257

Égypte V2: 9-15

Émirats arabes unis V2: 385-391

Équateur V4: 272-279

Érythrée V2: 35-40

États fédérés de Micronésie V3: 415-427

États-Unis V4: 18-25

Éthiopie V2: 29-34

Îles Cook V3: 441-453

Îles Marshall V3: 428-440

Îles Salomon V3: 350-362

Index général des ingrédients - 1

abricot sec non sulfuré V1: 282-283, 285, 290-294, 303; V2: 411, 466, 469-471, 487, 489; V3: 108; V4: 399, 449

airelle rouge séchée V1: 119, 123, 138, 140, 148, 157, 160, 162, 167, 172, 175, 180, ...

ananas séché sans sucre V2: 18, 21, 23, 27, 33, 37, 40-41, 45, 51, 56, 63, ...; V3: 115, 119, 121, 128, 138, 140-142, 146, 149, 157, 167, ...; V4: 39, 41, 48, 57, 67-68, 76, 79, 84, 92, 94, 96, ...

argousier séché V1: 121, 124-125, 134, 149, 152, 157, 168, 173-174, 180, 185, ...; V4: 350, 459

arilles de grenade séchées V1: 243, 245, 248, 250, 311, 313, 316-317, 327, 329, 333-334, ...; V2: 328, 334, 341-342, 344-345, 347, 360, 366, 374, 377, 381, ...; V4: 380, 404, 407, 452

avoine grillée V4: 398, 418

badiane chinoise V3: 117, 119, 125, 130, 132, 141, 152, 154-156, 168, 173, ...; V4: 408, 412, 417, 424, 429, 436, 441, 453, 465

baies de genévrier alimentaire V1: 121, 131, 135, 160, 181, 190-191

Index général des ingrédients - 2

baies de goji V3: 17, 20, 28, 30-33, 38, 42, 45, 47-48, ...

baies de sureau noir séchées V4: 398, 446

basilic V4: 354, 426

calamansi V3: 117-118, 120, 123, 125, 127-128, 134, 137, 139, 142, 147, ...; V4: 342, 355, 427, 438-439, 444, 463

camomille matricaire V1: 43, 49, 54, 65-66, 71, 78, 84, 86, 90, 98, 104, ...; V4: 355, 375, 415, 435, 451

canneberge séchée non confite V1: 125, 131, 139, 141, 144, 151, 159, 161, 163-164, 169, 171, ...; V4: 17, 19, 366, 387, 392

cannelle de Ceylan V1: 41, 286, 288, 295, 303, 306, 308, 469, 475, 481, 486-487; V2: 9, 14-15, 19, 24, 28, 48, 57, 78, 84, 89, 96, ...; V3: 102, 104, 107, 110, 114, 131, 140, 147, 151, 166, 168-169, ...; V4: 14, 17, 21-22, 24, 26-28, 34, 38-39, 42, ...

cardamome verte V1: 282, 289-290, 292, 297, 305, 307, 309, 447, 449, 452; V2: 11, 13-14, 20, 39, 47-48, 53, 198, 205, 212, 214, ...; V3: 105, 109-111; V4: 352, 357, 369, 388, 393, 429, 437, 448, 453

Index général des ingrédients - 3

caroube torréfiée V1: 313-315, 319, 322, 324-325, 329, 332-333, 336, 360, ...; V4: 347, 371, 378, 450, 459

cassis séché V1: 40, 49, 58, 62, 67, 101, 109, 113, 118-119, 122, 126, ...; V4: 12, 16, 20-21, 339, 390, 392, 399, 404

cerise séchée dénoyautée V4: 368, 399, 404, 428, 440, 452

chrysanthème comestible V3: 9, 12, 15-16, 22-24, 27, 35, 37, 65, 74, ...

citronnelle V2: 17-18, 26, 28, 30, 33, 49-50, 67-68, 70-71, ...; V3: 122, 138, 145-146, 154, 158, 162, 165-166, 179-180, 182, ...; V4: 28-29, 32, 35, 47, 50, 52, 65-66, 78-80, ...

clou de girofle V2: 20, 25, 32, 40-41, 43, 49-50, 59, 64, 68, 74, ...; V4: 99, 101-102, 104-106, 108, 114-115, 120, 123-124, ...

coing séché V1: 236, 249, 284, 287, 296, 299, 301, 304, 307-308, 347, 369, ...; V2: 411-412, 414-415, 472-473, 480, 488, 490-491; V3: 107, 111; V4: 308-309, 313, 316-317, 319, 328, 331, 335, 338, 353, 389, ...

copeaux de noix de coco non sucrés V2: 55, 59, 68, 72-73, 77, 80, 91-92, 100, 105-106, ...; V3: 118, 122, 124, 129, 141, 143, 150, 152, 162, 169, 176, 178, ...; V4: 96, 100-101, 104, 108, 113-117, 122-123, ...

Index général des ingrédients - 4

coques de cacao alimentaires V2: 227, 230, 232, 238, 246, 250, 260, 264, 266, 269, 273, 280, ...; V4: 13, 29, 31-33, 37, 41, 51, 55-56, 59-60, ...

curcuma V2: 422, 425, 431, 434-436, 445, 448, 451, 456; V3: 116, 121, 123, 128, 131, 136, 158, 171, 174, 178-179, 188, ...; V4: 348, 420

cynorrhodon concassé V1: 34, 46, 48, 56, 60-61, 63, 67, 72, 74, 86, 88, ...; V2: 416, 463, 467, 469, 479-480, 483-485, 489, 491; V4: 21, 25, 258, 261-262, 273, 276, 282, 287-288, 291-292, ...

datte dénoyautée V1: 461-462, 469, 471, 478, 491; V2: 13, 328, 341-342, 346, 352, 355, 361-362, 364, 379, 396, ...; V4: 357, 388, 436, 465

enveloppe séchée de café alimentaire V2: 17, 30, 32, 35, 37-38, 41, 51-53, 195-196, ...; V4: 363, 435, 446

feuille d'olivier alimentaire V1: 312, 317, 325, 337-338, 349, 351, 353, 355, 362, 367; V4: 359, 383, 426, 437, 455, 467

figue sèche V1: 235, 242, 246, 248, 250-251, 314, 320-321, 324, 334, 336, ...; V4: 359, 389, 407, 443, 447, 455, 467

fleur de sureau noir V1: 45, 55, 64, 69, 76, 78, 81, 85, 88, 99, 102-103, ...; V4: 10, 16, 19, 22, 374, 378

Index général des ingrédients - 5

fleur d'oranger alimentaire V1: 447-449, 455, 459, 464, 466-467, 474-475, 478, 482; V2: 11-13, 15, 329-330, 336, 341, 351, 353, 356, 360, ...; V4: 342, 378

fleurs de cerisier salées alimentaires V3: 63, 65-66, 72, 74, 80, 97

fraise séchée V1: 39, 59, 66, 69, 100-101, 107; V4: 368, 380, 414, 416

framboise séchée V1: 38, 42, 44, 54, 58, 61-62, 66, 102, 104, 111, 115, ...; V4: 344, 362, 428

galanga V3: 114, 122, 127, 135-136, 143, 146, 151, 156-157, 161, 163, ...; V4: 384, 468

gingembre V2: 16, 18, 25, 31, 34, 36, 43, 45, 47, 53-55, ...; V3: 11, 17, 21, 24-25, 33-34, 39, 47, 50, 57, 59, ...; V4: 29-30, 33, 38, 44, 49, 59, 73-74, 76, 78, 86, ...

goyave séchée V2: 63, 66, 74, 79, 81-82, 90, 95, 97, 112, 114-115, ...; V4: 35, 37, 39, 47, 50, 56, 59-61, 64, 70, 81, ...

graines de carvi V1: 57-58, 68, 70, 74, 76, 79, 81, 100, 116, 196, 199, ...

Index général des ingrédients - 6

graines de coriandre V4: 449

graines de fenouil V1: 37, 44, 59-60, 70-71, 73, 78, 86, 95, 101, 117, ...; V2: 329, 338, 340, 348, 352, 365, 370, 377, 380, 386, 391, 398, ...; V4: 371, 412, 460

graines d'anis vert V1: 70, 72, 77, 79, 82, 84, 197, 207, 222, 226, 231-232, ...; V2: 336, 340, 349-350, 354, 368, 381, 384, 386, 392, 396, 398; V4: 340, 345, 374, 400, 410, 417, 429

hibiscus ou roselle V1: 75, 85, 90-94, 97, 199, 201, 216, 218, ...; V2: 9, 16, 19, 22-24, 27, 32-33, 38, 42-43, ...; V3: 115, 118, 125-126, 129, 139, 142, 144, 150, 152, 155, 160, ...; V4: 13, 15, 17, 20, 23, 26, 32, 34, 53-56, ...

honeybush V2: 226-227, 233, 239, 241, 243, 251, 253, 257, 268, 270, 272, ...; V3: 76; V4: 449

jeunes pousses d'épicéa correctement identifiées V1: 125-130, 137-139, 153, 163-164, ...; V4: 9-10, 13, 25, 350, 437

jujube séché V1: 286, 288-289, 296, 298, 301, 307; V2: 462-463, 471, 473-474, 476-478, 486, 492; V3: 9-10, 13, 22, 24, 29, 37, 42, 50, 53, 65, 81, ...; V4: 411, 434

laurier-sauce V1: 315, 318, 324, 352, 358, 367; V4: 347, 371, 386, 410, 431

Index général des ingrédients - 7

lavande vraie alimentaire V1: 35, 53, 55-56, 63, 103, 105, 111, 321-322, 326, 328, ...; V4: 443

mangue séchée sans sucre V2: 22, 27, 34-35, 38, 40, 45-46, 48, 50-51, 54, ...; V3: 124-125, 129, 148, 158, 161, 167, 180-182, 186-187, ...; V4: 248, 251, 305, 360, 411, 423, 456

marjolaine V4: 342, 386, 426

maïs grillé V3: 64, 71, 82, 85, 87, 94-95, 98; V4: 30-31, 36, 39-40, 46-47, 51, 53, 57-58, 62, ...

menthe poivrée V4: 363, 414

menthe verte V1: 38, 40, 50-51, 53, 65, 75, 77, 87, 89, 94, 106, ...; V2: 19, 21, 29, 31, 40, 44, 46, 54, 56, 60-62, ...; V3: 102-103, 110, 262, 266, 269-270, 274, 276, 278, 282-283, ...; V4: 12, 14-15, 23, 31, 40, 43, 45, 49-50, 53, 56, ...

myrte anisé V2: 307; V3: 258, 262, 264-265, 278, 284, 286, 290-292, 296, 303, ...

myrte citronné V3: 263, 266, 269, 271, 273-274, 280, 283, 288, 300, 304, 308, ...; V4: 354

Index général des ingrédients - 8

myrtille séchée V1: 118, 120, 122, 127, 133, 136-138, 141-143, 154, ...; V4: 15-17, 24, 365, 459

mélisse V1: 35, 43, 61, 67, 82-83, 96, 99, 103, 108, 112, 195, ...; V4: 297, 367, 379, 391, 438

mûre séchée V4: 356, 392, 410, 435

orge torréfiée V1: 123-124, 129-130, 137, 142, 144, 147, 155, 160, 170, 172, ...; V2: 462-463, 465, 468, 472, 474, 479, 481, 488; V3: 11-12, 18, 23, 25-26, 32-33, 37, 41, 51, 53, ...; V4: 309-310, 312, 315, 317, 324, 327, 329, 331-332, 336, 370, ...

origan V1: 237, 244, 252, 346, 348, 375, 385-387, 391, 394, 405, ...; V4: 366, 377

osmanthus alimentaire V3: 10, 16, 19, 26, 28, 36, 40, 50, 53, 57, 60; V4: 343, 410, 427

pandan V2: 303-304; V3: 116, 123-124, 126, 130, 140, 143, 148-149, 151, 156, 159, ...; V4: 372, 438, 444, 449

papaye séchée sans sucre V2: 58, 63-64, 73, 77, 80, 86, 95, 105, 114-116, ...; V4: 372, 375, 432, 456, 470

Index général des ingrédients - 9

piment de la Jamaïque V4: 34, 42-43, 46, 49, 54-55, 66, 68, 72, 81, 86, ...

poire séchée V1: 34, 38-40, 42-43, 46, 50, 73, 75, 79-80, ...; V4: 311, 326, 335, 337-338, 340, 365, 376, 381, 405, 414

pois papillon V2: 304; V3: 124, 133, 142, 144, 153, 160, 167, 172, 181-183, 186, ...; V4: 408, 462, 468

poivre noir V2: 424-425, 441

pomme séchée V1: 34, 42, 44-45, 47-48, 57, 60, 64, 69, 76, 79, ...; V2: 226-228, 230, 234, 245, 249-250, 258, 262, 264, 266, ...; V3: 106, 109, 113, 271; V4: 9, 11, 15, 23, 27, 256, 261, 274-276, 284, 296, ...

poudre de fruit de baobab alimentaire V2: 17-18, 20, 24, 28, 36-38, 42, 47, 58-59, ...; V4: 375, 401-402

pulpe de fruit de la passion V4: 246, 253, 301-302, 304, 384, 390

pulpe de tamarin V2: 22-23, 26, 29, 34-35, 39, 53, 57, 62, 66, 72, ...; V3: 114, 119-120, 123, 126, 131-132, 137-138, 145-146, 149, ...; V4: 36, 38, 40, 43-44, 51-52, 57, 73, 79, 84, 86, ...

Index général des ingrédients - 10

pétales de lotus alimentaires V3: 21-22, 24, 26, 39, 43-44, 54, 58, 66, 68-69, ...; V4: 377

pétales de rose alimentaire V1: 450, 452, 465, 481, 484, 486, 489, 491; V2: 10, 330-332, 357-358, 366, 373, 375-377, 386, ...; V3: 12, 21, 29, 36, 47, 51-52; V4: 272, 356, 380, 403, 416, 440, 451, 464

pêche séchée V2: 228, 235, 238, 244, 256, 259-261, 265-266, 268, 276, ...; V4: 365, 422, 435

quinoa grillé V4: 258, 260, 280, 283-286, 291, 293, 346, 358, 418, ...

racine de chicorée torréfiée V1: 36, 41, 47, 71, 73, 87, 94, 97, 100, 105, 107, 110, ...

racine de pissenlit torréfiée V1: 72, 93, 96, 98, 198, 205, 208-209, 213, 216, 220, 223, ...; V4: 11, 13-14, 16, 19-20, 22-23, 401, 461

racine de réglisse V1: 453; V2: 10-11, 330, 333, 336, 343, 354, 362, 374, 386, 388, 395, ...

raisins secs V1: 242, 247, 285, 287, 312, 328, 330, 332, 343-344, 347, 349, ...; V2: 413-414, 464, 469, 478-479, 482-483, 487, 491; V3: 101-102, 104, 111, 113; V4: 359, 462, 467

Index général des ingrédients - 11

riz grillé V3: 16-17, 20, 35, 41, 45, 51, 56, 61, 64, 70, 72, ...; V4: 341, 406, 418, 442

romarin V1: 330, 332, 336, 363-364, 457, 465, 470, 477; V4: 446

rooibos V2: 231-232, 236, 238, 243, 246, 251, 253-255, 261, 265, ...; V4: 353, 364, 393, 405, 412, 424, 448, 460

safran V1: 287-288, 300, 302, 304, 306, 308, 448, 454; V2: 12, 344, 353, 355, 363, 365, 368, 376, 378-380, 384, ...; V3: 105, 108, 112; V4: 458

sarrasin grillé V3: 18, 27, 30-31, 34, 38-39, 64, 73, 80, 92, 97; V4: 346, 382, 413, 430, 442

sauge officinale V1: 234-235, 238-239, 243, 248, 251, 320, 323, 351, 361-362, ...; V2: 15, 338, 342, 350, 359-361, 367, 369-370, 383, 387, ...; V4: 395, 419

shiso V3: 67, 71-72, 77, 81, 84, 86, 91-92, 96; V4: 351, 390, 458

soja noir torréfié alimentaire V3: 13, 15, 20, 28, 40, 42, 46, 48-49, 57-58, 61, ...; V4: 346, 358, 382, 394

Index général des ingrédients - 12

souci officinal alimentaire V4: 339, 375, 402

sumac alimentaire V1: 447, 453; V2: 10-11, 14, 329, 339, 343, 345-346, 348, 352, 356, 359, ...; V4: 402, 425

thym V1: 33, 37, 42, 49, 54, 56, 58-59, 65, 68, 114-115, ...; V2: 328, 331, 335, 337, 339, 344, 351, 355, 375, 378-379, 393, ...; V3: 101, 103, 105, 107; V4: 383, 431

thé des montagnes grec V1: 234-235, 241-242, 247, 339-341, 343, 345, 370, 376, ...

thé noir V1: 282-284, 286, 290, 293, 295, 297, 306, 310; V2: 427-430, 436, 440, 445, 457-458, 460, 462, 465, ...; V3: 14, 23, 30, 32, 35, 37, 39-40, 43-44, 52, 59, ...; V4: 349, 373, 397, 423

thé vert V3: 11, 19, 27, 29, 33, 41, 45, 48-49, 55-57, ...; V4: 361, 421, 433, 450, 470

tilleul V1: 32, 35, 52, 68, 76-77, 80, 83-84, 89, 91, 95, ...; V4: 350, 402, 425

tulsi ou basilic sacré V2: 420, 422-423, 425, 438-439, 442-444, 455, 458-459

Index général des ingrédients - 13

vanille V2: 229-230, 234, 242, 252, 254-255, 261, 263, 267, 272, 281, ...; V3: 259, 261, 264, 268-269, 273, 275, 282, 291, 293-295, ...; V4: 36, 41, 44, 50-52, 66-67, 69, 74, 80, 86, ...

verveine citronnée V1: 31, 36, 40, 46, 49, 52-53, 60, 63-64, 105, 109, ...; V4: 272, 313, 318, 321-323, 327, 331, 338, 354, 379, 407, ...

yaupon V4: 11, 18, 21, 24, 339, 409

yerba maté V4: 246-247, 249-250, 298, 300, 306, 311-314, 317, ...

zeste de citron non traité V1: 33, 51, 239-240, 245, 314, 318, 335, 337, 339, 341, 344, ...; V2: 227, 233, 240, 245, 248-249, 251-252, 256, 263-264, 267, ...; V3: 76; V4: 349, 361, 367, 373, 391, 397, 415, 445, 463

zeste de citron vert non traité V2: 305; V3: 115, 121, 133-137, 148, 151, 153-155, ...; V4: 35, 37, 45-46, 48, 52, 58, 61, 63, 70-71, 76, ...

zeste de mandarine non traitée V3: 10, 14-15, 30, 36, 38, 40, 44, 46, 52, 54-55, ...; V4: 343, 351, 366-367, 403, 437, 439, 463

zeste de yuzu alimentaire V3: 68-69, 73, 76, 79-80, 82-83, 85, 91, 93, 95, ...; V4: 447, 451

Index général des ingrédients - 14

zeste d'orange non traité V1: 316-317, 325, 328, 331, 338, 350, 354, 356, 358, 365, 458, ...; V2: 19, 26-29, 31, 43, 48, 55, 60, 65, 69, ...; V4: 18, 26, 28-29, 41, 58-59, 69, 72, 82, 84-85, ...

épilobe en épi fermenté V1: 118, 126-128, 131, 136, 141, 148, 151-152, 156, 158, ...; V4: 310, 316, 325, 327, 330, 332, 425

Index des méthodes - 1

chaude ou glacée V2: 9, 16, 36, 60, 92, 134, 190, 316, 442, 456; V3: 153, 350, 441; V4: 26, 272

décoction douce V1: 34, 39, 41, 44, 47-48, 57, 62, 72-74, 79, 92-93, 97, 100-101, 119, 122, 161, ...; V2: 14, 18, 20, 22-28, 33-34, 39, 43, 45, 47-48, 50, 55, 57, ...; V3: 90, 106, 113-115, 117-121, 123, 125-129, 131-132, 134-135, ...; V4: 17, 20, 27-28, 34-35, 38, 42, 44, 48, 52, 54, 61, 69, 72, 78, 81, 84, 86, 89, ...

décoction puis infusion V1: 36-38, 40, 42-43, 45-46, 49-50, 54, 56, 58-61, 63-64, 66-67, ...; V2: 10-11, 13, 15, 19, 21, 29, 31, 40, 44, 46, 54, 56, 62, 64-65, 67, 82, 87, 94, ...; V3: 21-22, 24, 36, 47, 50, 54, 65, 68, 81, 89, 99, 101, 105, 110, 112, 124, 133, 142, 144, ...; V4: 12, 14-16, 19, 22-23, 25, 43, 45, 49-50, 66-68, 91, 99, 104, 120-121, ...

infusion caféinée à température contrôlée V1: 282, 284, 286, 290, 293, 295, 297, 306, 310; V2: 17, 32, 35, 37-38, 51, 53, 196-198, 202, 204-205, 207, 213, 218-219, 221-223, ...; V3: 11, 14, 23, 27, 29, 32-33, 35, 37, 39-40, 43-45, 48-49, 55-58, ...; V4: 11, 13, 18, 21, 24, 29, 31-33, 37, 51, 55-56, 59-60, 62, 64, 73, 77, 87, ...

Index des méthodes - 2

infusion chaude V1: 31-33, 35, 51-53, 55, 65, 70, 83, 99, 103, 184, 212, 234, 238, 241, 244, 252, ...; V2: 12, 42, 49, 61, 70-72, 100, 107, 109, 111, 121, 146, 152, 157, 164, 180, 187, 220, 233, ...; V3: 9-10, 63, 74, 76, 96, 103, 116, 122, 130, 143, 145, 159, 162, 180, 194, 200, 204, 237, 240, ...; V4: 9-10, 172, 186, 208, 224, 255, 273, 296-297, 347, 353, 371, 377, 386, 401, 419, 424, 431, 455, ...

infusion de grains torréfiés V1: 123-124, 129-130, 137, 142, 144, 147, 155, 160, 170, 172, 175, 186, 189, 193-194, 273, 291, 299; V2: 463, 472, 474, 479, 488; V3: 12-13, 15-18, 20, 25-26, 28, 31, 34, 38, 42, 46, 51, 53, 61-62, 64, ...; V4: 30, 36, 39-40, 46-47, 53, 57-58, 65, 70-71, 74-76, 79-80, 82-83, 85, ...

infusion froide au réfrigérateur V1: 237, 283, 345, 408; V2: 30, 41, 52, 59, 77, 113, 158, 185, 195, 250, 283, 302, 455, 470, 481; V3: 19, 30, 41, 52, 277, 385, 394, 448, 484; V4: 41, 63, 250, 261, 294, 305-306, 342, 349, 354, 366, 378, 390, 402, 405, 414, 426, 438, 450, 462, ...

Index des familles gustatives - 1

acidulé V1: 91, 125, 134, 157, 162, 167, 173, 180, 183, 192, 216, 223, 227, 274, 340-341, 395, 424-425, 453; V2: 22-24, 33, 37-38, 42, 56, 58, 75, 78, 83, 87-88, 118, 124, 135, 138, 141, 143, ...; V3: 115, 118-120, 123, 125-126, 139, 142, 149-150, 163, 171, 185, 189, 193, 205, 209, 212, 221, ...; V4: 57, 67, 79, 92, 94, 97, 123, 126, 133, 140, 145, 162, 167, 174, 179, 185, 188, 193, 198, 203, ...

agrumes V1: 482; V2: 185, 247; V3: 134, 137, 148, 195, 199, 226-227, 255; V4: 58, 106, 130, 132, 138, 157-158, 160, 192, 200, 241, 266, 269, 334, 342, 355, 427, 439, 447, 463

amer V1: 317

anis V4: 351

anisé V1: 70, 74, 203, 222, 231, 233, 259, 264, 266, 268, 271, 327, 454, 479; V2: 340, 381, 386, 398; V3: 117, 132, 155, 258, 358, 442; V4: 412, 417, 429

cacao V1: 313, 315, 367, 472; V4: 63, 347, 371

caramel V1: 491; V2: 364

chaud V1: 469, 487; V2: 9, 57, 146, 346, 408, 436, 449; V3: 131, 147, 168, 177, 188, 198; V4: 26, 88, 408, 441, 465

citronné V1: 31, 253, 316, 318-319, 352, 356, 358-359, 456; V2: 14, 18, 26, 28, 39, 47, 53, 70, 107, 134, 157, 181, 188, 200, 205, 212, 221, 240, 245, 248, ...; V3: 122, 138, 145-146, 165-166, 231, 240, 245, 266, 280, 285-286, 308, 319, 321, 330-331, 339, 343, ...; V4: 28-29, 32, 78, 96, 136-137, 166, 204, 218, 222, 254, 273, 282, 297, 318, 348-349, 354, 357, ...

coco V2: 72, 92, 109, 306, 315-317, 324; V3: 152, 260, 263, 302, 328; V4: 183, 299, 303

doux V1: 195, 207, 258, 298, 312, 328, 349-350, 357, 365-366, 386, 434, 458, 485, 492; V2: 396, 474, 478, 486, 492; V3: 42, 81, 87, 95, 101, 106, 133, 153, 196, 225, 230, 232, 236, 250, 298, 315, 326, 345, 355, 365, ...; V4: 65, 71, 75, 82-83, 85, 359, 386, 394, 434, 462

floral V1: 32, 35, 52, 55, 63, 76, 78, 83-84, 86, 99, 103, 105, 140, 168, 184, 188, 197, 200, 202, ...; V2: 13, 330, 341, 356, 358, 366, 373, 377, 382, 390, 400, 426; V3: 9-10, 12, 15-16, 21-22, 24, 26, 36, 44, 52, 54, 63, 65-66, 68, 74, 80, 96; V4: 272, 343, 375, 378, 402-403, 415, 451, 464

frais V1: 51, 53, 77, 174, 196, 232, 245, 329, 331, 337-338, 360, 412, 430, 451-452, 455, 460, 473, 483; V2: 19, 29, 44, 60-61, 71, 99, 108, 150, 194, 203, 214, 220, 237, 269, 280, 302, 308, 319, 323, ...; V3: 110, 270, 283, 317, 335, 350, 371, 429, 448, 470, 472, 489; V4: 40, 45, 53, 77, 121-122, 172, 262, 279, 292, 321, 387

fruité V1: 34, 38-40, 42, 44-46, 48, 50, 57-58, 60-62, 64, 66-67, 69, 75, ...; V2: 17, 30, 32, 52, 196-197, 218-219, 228, 234-235, 244, 249-250, 256, 258-260, 262, 264, ...; V3: 113, 271; V4: 12, 15-17, 20-21, 23, 27, 261, 275-276, 296, 307-309, 313, 315-317, 319, ...

herbacé V1: 33, 37, 49, 54, 56, 59, 65, 68, 234-235, 237-239, 243-244, 249, 252, 289, 294, 311, ...; V2: 15, 328, 331, 335, 337-338, 342, 350-351, 359-360, 367, 369-370, 375, 383, 387, 389, 399, 403, ...; V3: 103; V4: 366, 377, 383, 395, 419, 431

miellé V1: 43, 228, 241-242, 246-248, 250, 254, 288, 300, 302, 304, 314, 320-321, 324, 334, 354, 362, ...; V2: 12, 227, 233, 239, 257, 278, 289, 298, 344, 353, 355, 363, 365, 368, 376, 378-380, 384, 393, ...; V3: 76, 105, 108, 112; V4: 407, 443, 449, 455, 458, 467

Index des familles gustatives - 2

noisette V3: 13, 28, 31, 38, 46, 73, 78, 97, 100;
V4: 283-284, 291, 293, 346, 358, 382, 430

piquant V2: 16, 31, 36, 55, 69, 110-111, 156, 170, 195, 215, 223, 226, 241, 270, 274, 322, 372, 424, 441, ...; V3: 34, 47, 50, 83, 85, 89-90, 99, 144, 172, 176, 191, 197, 219, 234, 262, 290, 305-306, 332, ...; V4: 30, 33, 38, 73, 151, 187, 196, 217, 227, 236-237, 256, 260, 268, 288, 290, 376, 436, 469

poivré V3: 114, 127, 135, 164, 173, 183-184, 190, 201, 248

rond V2: 231-232, 236, 238, 243, 246, 251, 253, 265, 271, 275, 283, 287-288, 300; V4: 353, 393, 405, 424, 448

résineux V1: 121, 135, 139, 163, 179, 185, 190-191, 281, 330, 332, 336, 363-364, 457, 465, 470, 477; V4: 9-10, 25, 350

sucré V2: 10-11, 333, 336, 343, 354, 362, 388, 395, 401-402

tannique V1: 284, 286, 293, 295, 306, 403, 416; V2: 429, 440, 457, 460, 467, 480, 484; V3: 14, 30, 39-40, 43, 59-60, 104, 111; V4: 373, 397

terreux V2: 434, 445, 456; V3: 136, 174, 179, 203, 207, 220, 235, 249, 254

toasté V1: 36, 41, 47, 71-73, 87, 93-94, 96-98, 110, 112, 114, 117, 123-124, 129-130, ...; V2: 462-463, 465, 468, 472, 479, 481, 488; V3: 17-18, 20, 23, 25, 32, 35, 37, 41, 51, 53, 61-62, 64, 72, 75, 77, 82, 86, 93, ...; V4: 11, 13-14, 18-19, 22, 24, 31, 62, 310, 324, 327, 329, 331, 339, 370, 401, 409, 413, 442, ...

tropical V2: 21, 27, 34-35, 40, 45-46, 48, 51, 54, 62-63, 65-67, 73, 77, 79-81, ...; V3: 121, 128-129, 141, 157-158, 161, 167, 169-170, 175, 180-182, 186-187, 202, 210, 214, 217, ...; V4: 37, 39, 47-48, 56, 59-61, 64, 70, 76, 84, 89-91, 93, 107, 111, 113, 117, ...

vanillé V2: 229-230, 242, 254-255, 261, 263, 267, 272, 281-282, 285, 297, 303-304, 307; V3: 116, 124, 130, 140, 143, 151, 156, 159-160, 162, 178, 192, 194, 204, 206, 208, 211, 213, 216, 218, ...; V4: 36, 41, 44, 50-51, 69, 74, 80, 87, 95, 116, 119, 139, 142, 161, 165, 176-177, 190, 195, ...

vert V4: 426

vif V3: 154, 200, 215, 251, 265, 277, 287, 294, 299, 310, 384, 414, 446; V4: 35, 52, 233

végétal V3: 11, 19, 27, 29, 33, 45, 48-49, 55-58, 67, 69-71, 79, 84, 88, 91, ...; V4: 247, 249-250, 298, 300, 306, 311-312, 314, 322-323, 336, 361, 385, 421, 433, 450, 457, 470

épicé V2: 20, 25, 41, 43, 49-50, 59, 64, 68, 74, 76, 85, 89, 94, 96, 102, 104-106, 112, ...; V4: 34, 42-43, 46, 49, 54-55, 66, 68, 72, 81, 86, 98-105, ...

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.

Glossaire récapitulatif



Infusion chaude: eau chaude versée sur des feuilles, fleurs ou fruits. Décoction: frémissement des racines, écorces, épices et grains. Infusion froide: extraction au réfrigérateur.

Tisane sans caféine: aucune plante caféinée ajoutée. Boisson caféinée: thé, maté, yaupon ou cascara. Les coques de cacao apportent surtout de la théobromine.

Tradition documentée: boisson largement reconnue. Adaptation: version simplifiée. Création originale: recette moderne clairement signalée.

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.

Méthode, limites et remerciement au lecteur



Cet atlas privilégie la clarté des recettes, la diversité des goûts et une prudence supérieure à la recherche d'effets thérapeutiques.

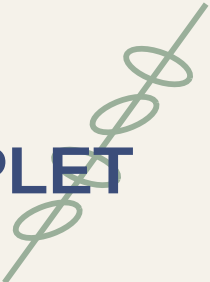
Les noms botaniques réduisent les confusions, mais ne remplacent jamais l'étiquette d'un produit alimentaire fiable ni la compétence d'un botaniste pour la cueillette.

Les cuisines du monde évoluent. Le lecteur est invité à documenter les variantes familiales, à respecter leur origine et à signaler honnêtement ses propres créations.

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.

FIN DE L'ATLAS COMPLET



Volume 4 - 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.

Ensemble complet: 4 volumes - 2 000 pages - 1 892 recettes et préparations.



Fichiers PDF standards, sans mot de passe ni protection