

Chic des Plantes!

NOUVELLES INFUSIONS

—

**LE LIVRET
RECETTES**

INFUSIONS



AU SOMMAIRE...

5 — LES INFUSIONS...

8 à 28 — LES RECETTES

LES EAUX INFUSÉES

- 6 — *L'Élixir, concombre et basilic*
- 7 — *Belle Plante, pomme et framboise*
- 9 — *Ô Zen, poire et myrtilles*
- 10 — *La Radieuse, carottes et basilic*
- 11 — *Blanche, noix de coco*
- 12 — *Fantasma, ananas et fraises*
- 14 — *Bulle Rouge, cerise et coco*
- 15 — *Chic Chai, orange*

LES BOISSONS

- 17 — *Le choco latte*
- 18 — *Le latte amande-coco*
- 19 — *Le chocolat show*
- 20 — *Le cocktail acidulé*
- 21 — *Le cocktail green cidre*
- 22 — *Le smoothie pomme-cannelle*
- 23 — *Le latte amande-fleur d'oranger*
- 24 — *Le grog citron gingembre*
- 25 — *Le cocktail à la rose*
- 26 — *Le cocktail végétal à la verveine*
- 27 — *Le smoothie ananas-orange*
- 28 — *Le smoothie poire-camomille*
- 29 — *Le granité pamplemousse-rose*

LES PETITS PLATS

- 31 — *La salade estivale*
- 32 — *Le gaspacho*

LES DESSERTS

- 34 — *Le crumble poire-cannelle*
- 35 — *La crème à la rose*
- 36 — *Le porridge avoine-ananas*
- 37 — *La panna cotta mirabelle-cannelle*
- 38 — *Le porridge amande-banane*
- 39 — *La compote pomme rose*
- 40 — *Les bonbons acidulés*
- 41 — *La tarte chocolat agrumes*
- 42 — *Madeleines fleur d'oranger*
- 43 — *Fruits infusés*
- 44 — *Le cheesecake fruits rouges*
- 45 — *Le porridge du sportif*
- 46 — *La panna cotta fruits rouges*
- 47 — *La semoule au lait chocolat*
- 48 — *La panna cotta chai*
- 49 — *Poires d'hiver*
- 50 — *Crème chocolat-menthe*
- 51 — *Madeleines miellées*
- 52 — *Panna Cotta ananas-gingembre*

LES INFUSIONS...

Infusions 100% bio, fabriquées en France sans arôme ajouté, prêtes à conquérir tous les palais. Un pharmacien botaniste, une chef renommée et une aromaticienne un peu magicienne ont créé des mélanges incomparables par leurs goûts et leurs bienfaits.



Coco – Gourmand
Noix de coco · Châtaigne · Banane · Amande · Gingembre · Camomille



Grillé – Gourmand
Kasha · Cacao · Cynorrhodon · Bruyère · Sureau · Cannelle cassia



Menthé – Végétal
Tilleul · Sauge officinale · Ronce · Menthe nanah · Fleur d'Oranger



Boisé – Gourmand
Coriandre · Baie de Goji · Cannelle · Gingembre · Primevère · Camomille · Bergamote



Frais – Végétal
Fenouil · Angélique · Romarin · Verveine · Sarriette · Menthe poivrée · Souci



Floral – Végétal
Pomme · Camomille · Tilleul · Thè des bergers · Sureau · Gingembre



Floral – Végétal
Rose de Damas · Frêne · Framboise · Ortie · Baie rose · Tilleul



Zesté – Fruité
Citronnelle · Orange · Pomme · Citron jaune · Bergamote



Piquant — Fruité
Gingembre · Oranger Bigaradier · Citron · Combava



Réglissé — Épicé
Cannelle · Orange · Réglisse · Cardamome · Cynorrhodon · Tilleul · Badiane



Chaud — Épicé
Cannelle cassia · Cardamome · Gingembre · Citronnelle · Girofle



Cacaoté — Gourmand
Cacao · Racine de Guimauve · Pomme · Badiane



Miellé — Fruité
Vigne rouge · Frêne · Tilleul · Camomille · Gingembre · Bergamote · Guimauve



Frais — Fruité
Ananas · Ginkgo · Eucalyptus · Galanga · Baie de genévrier · Souci · Menthe



Citronné — Épicé
Gingembre · Passiflore · Baie rose · Cardamome · Citron · Baie de genévrier · Bleuet · Laurier



Amandé — Fruité
Guarana · Amande · Noix de cola · Myrtille · Coquelicot · Cannelle · Bergamote



L'ÉLIXIR, CONCOMBRE ET BASILIC

INFUSION L'ÉLIXIR



INGRÉDIENTS

*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion L'Élixir
4 rondelles de concombre bio
5 feuilles de basilic frais bio*



PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.

FANTASMA, ANANAS ET FRAISES

INFUSION FANTASMA



INGRÉDIENTS

*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Fantasma
5 morceaux d'ananas bio
5 fraises bio coupée en deux*

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.



BELLE PLANTE, POMME ET FRAMBOISE

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Belle Plante
1/2 pomme verte bio en quartier
1 poignée de framboises bio
5 feuilles de menthe fraîche bio*

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.

BULLE ROUGE, CERISE ET NOIX DE COCO

INFUSION BULLE ROUGE



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Bulle Rouge
1 poignée de cerises bio
1 poignée de morceaux/copeaux de coco bio

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.

CHIC CHAÏ, ORANGE

INFUSION CHIC CHAÏ



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion L'Élixir
4 rondelles de concombre bio
5 feuilles de basilic frais bio



PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.

LA RADIEUSE, BASILIC ET CAROTTES

INFUSION LA RADIEUSE



INGRÉDIENTS

*1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion La Radieuse
2 carottes bio en tagliatelles
5 feuilles de basilic frais bio*

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.



BLANCHE, NOIX DE COCO

INFUSION BLANCHE



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Blanche
1 poignée de morceaux/copeaux de coco bio

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.

Ô ZEN, POIRE ET MYRTILLES

INFUSION Ô ZEN



INGRÉDIENTS

1 litre d'eau minérale ou filtrée
2 sachets d'infusion Ô Zen
1 poire bio en quartier
1 poignée de myrtilles bio

PRÉPARATION

Mettre le tout dans une grande bouteille et réservez au frais au moins 3h.





LES BOISSONS

LE CHOCO LATTE

INFUSION PÉCHÉ CAPITAL



INGRÉDIENTS

*60 cl de lait de coco bio
2 sachets d'infusion Péché Capital
2 cuillères à café de sirop d'érable bio
1 pincée de sel de mer bio*

PRÉPARATION

Faire chauffer sur feu doux le lait de coco jusqu'à ébullition. Hors du feu, verser les sachets de Péché Mignon et laisser infuser une bonne dizaine de minutes. Retirer les sachets. Verser le lait infusé dans un Blender, ajouter la pincée de sel de mer, le sirop d'érable et mixer 2-3 minutes le temps qu'une mousse épaisse se forme en surface.

LE LATTE AMANDE COCO

INFUSION BLANCHE



INGRÉDIENTS

30 cl de lait d'amande bio
10 cl de lait de coco bio
2 sachets d'infusion Blanche
1 datte bio

PRÉPARATION

Faire chauffer sur feu doux le mélange lait d'amande et lait de coco jusqu'à ébullition. Hors du feu, verser les 2 sachets de Blanche et faire infuser une bonne dizaine de minutes. Retirer les sachets. Verser le lait infusé dans un Blender, ajouter la datte coupée en petits morceaux. Mixer 2-3 minutes, le temps qu'une mousse épaisse se forme en surface. Servir dans un Mug Nomade à anse *Chic des Plantes !* et déguster !

LE CHOCOLAT SHOW

INFUSION PÉCHÉ CAPITAL



INGRÉDIENTS

2 sachets d'infusion Péché Capital
0,5 l de lait d'amande
20 cl de crème de coco
2 cuillères à soupe de sucre glace
1 cuillère à soupe de poudre de cacao cru

PRÉPARATION

Réfrigérer la crème de coco 24h au préalable. Faire infuser sur feu très doux pendant une vingtaine de minutes les 2 sachets de Péché Mignon dans le lait d'amande. Pendant ce temps, battre à pleine puissance la partie solide de la crème de coco, puis ajouter le sucre glace. Battre encore quelques minutes. Retirer les sachets de la casserole, verser dans deux tasses, ajouter la chantilly coco montée, saupoudrer de cacao cru et déguster au coin du feu !

LE COCKTAIL ACIDULÉ

INFUSION FANTASMA



INGRÉDIENTS

30 cl d'infusion fraîche de Fantasma (réalisée avec 2 sachets)
5 cl de miel liquide bio
5 cl de jus de pamplemousse frais bio
7,5 cl de jus d'orange frais bio
1 pamplemousse bio
1 orange bio

PRÉPARATION

Verser tous les ingrédients dans une grande carafe en verre. Bien mélanger et réserver au frais. Ajouter des quartiers de pamplemousse et d'orange frais juste avant de servir.

LE COCKTAIL GREEN CIDRE

INFUSION POUSSE DÉLICE



INGRÉDIENTS

50 cl de cidre doux
25 cl d'infusion fraîche de Pousse Délice (réalisée avec 2 sachets)
4 cl de gin
4 cl de jus de citron frais bio
4 cl de sirop de sucre

PRÉPARATION

Presser le jus du citron. Dans une carafe en verre, mélanger les différents ingrédients sauf le cidre doux. Garder au frais. Au moment de servir, ajouter le cidre bien frais.

LE SMOOTHIE POMME CANNELLE

INFUSION Ô ZEN



INGRÉDIENTS

25 cl d'eau
25 cl de lait d'amande bio
2 sachets de Morphée
1 cuillère à café de miel d'Acacia bio

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets de O Zen dans une tasse, laisser refroidir une bonne quinzaine de minutes. Laver, évider et couper poires et pommes en quartiers. Couper la figue en quartiers. Verser les fruits dans un blender, ajouter le miel et mixer finement. Délayer avec l'infusion et servir aussitôt !

LE LATTE AMANDE FLEUR D'ORANGER

INFUSION MORPHÉE



INGRÉDIENTS

25 cl d'eau
25 cl de lait d'amande bio
2 sachets de Morphée
1 cuillère à café de miel d'Acacia bio

PRÉPARATION

Faire chauffer le mélange eau et lait d'amande dans une casserole avec les 2 sachets de Morphée. Laisser frémir à feu doux 5 minutes en évitant l'ébullition. Ajouter le miel, verser dans une tasse et déguster bien chaud.

LE GROG CITRON GINGEMBRE

INFUSION L'ÉLIXIR



INGRÉDIENTS

*2 sachets d'infusion L'Élixir
2 cuillères à soupe de miel d'acacia bio*

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets de L'Élixir dans 0,5 l d'eau portée à 90°C pendant 10 à 12 minutes. Retirer les sachets, ajouter le miel et bien mélanger. Déguster bien chaud.

LE COCKTAIL À LA ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

*1 sachet de l'infusion Belle Plante
1 bouteille de bon champagne
4 framboises fraîches*

PRÉPARATION

Faire infuser le sachet d'infusion Belle Plante dans 80 ml d'eau à 80°C pendant une bonne heure puis retirer le sachet. Placer au frais. Au moment de servir, verser le champagne bien frais, un filet d'infusion et déposer 2 belles framboises. Santé !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.

LE COCKTAIL VÉGÉTAL À LA VERVEINE

INFUSION POUSSE DÉLICE



INGRÉDIENTS

1 sachet de l'infusion Pousse Délice
1 quartier de citron
15 cl de vodka
5 cl de sirop de sucre de canne
Fleur de sel

PRÉPARATION

Faire infuser le sachet d'infusion Pousse Délice à 80°C durant une dizaine de minutes. Ôter le sachet puis laisser refroidir au frais. Verser la fleur de sel sur une soucoupe. Frotter le rebord du verre avec le quartier de citron. Poser le verre retourné sur le sel et le tourner doucement pour déposer une bande fine sur les bords du verre. Mélanger l'infusion, le jus du quartier de citron, la vodka et le sirop de sucre de canne et verser dans le verre. Déguster bien frais !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.

LE SMOOTHIE ANANAS ORANGE

INFUSION Ô JOIE



INGRÉDIENTS

1 ananas
1 pomme
1 orange
1 sachet de Ô Joie

PRÉPARATION

La veille : faire chauffer de l'eau à 90°. Verser l'eau dans une tasse avec le sachet de Ô Joie et laisser infuser une petite dizaine de minutes. Retirer le sachet et disposer dans un bac à glaçons. Laisser prendre au congélateur. Le jour même : dans un blender, verser l'ananas épluché et coupé en cubes (sans la partie centrale, trop fibreuse), la pomme coupée en quartiers puis évidée, l'orange pelée et coupée en quartiers et mixer le tout. Filtrer éventuellement au chinois et verser dans un mug. Ajouter les glaçons de Ô Joie. Déguster frais à la paille !

LE SMOOTHIE POIRE CAMOMILLE

INFUSION L'ENSOMMEILLÉE



INGRÉDIENTS

1 sachet de l'infusion L'Ensommeillée
1 pomme
1 poire

PRÉPARATION

Faire infuser les 2 sachets de L'Élixir dans 0,5 l d'eau portée à 90°C pendant 10 à 12 minutes. Retirer les sachets, ajouter le miel et bien mélanger. Déguster bien chaud.

LE GRANITÉ ROSE PAMPLEMOUSSE

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

4 pamplemousses bio
80 g de sucre en poudre
2 sachets de Belle Plante
Une vingtaine de baies de Goji

PRÉPARATION

Presser les pamplemousses, mélanger le jus et le sucre dans une casserole et faire frémir le mélange pour dissoudre le sucre. Retirer la casserole du feu, laisser infuser les 2 sachets de Belle Plante une quinzaine de minutes et laisser refroidir à température ambiante une heure. Retirer les sachets d'infusion, verser le jus dans un plat et déposer au congélateur, laisser figer une heure. Gratter à la fourchette toutes les 30 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne granuleux. Verser dans des petits verres, ajouter les Baies de Goji coupées en petits morceaux et déguster (très) frais à la petite cuillère

LA SALADE ESTIVALE

INFUSION POUSSE DÉLICE

INGRÉDIENTS

*3 coeurs de sucrine
250 g de cottage cheese,
1 grenade
1 avocat
2 cuillères à soupe de noix de cajou
1 sachet d'infusion Pousse Délice,
Coriandre fraîche
Huile d'olive
Sel et poivre*

PRÉPARATION

Couper les coeurs de sucrine en quartiers et les disposer sur une petite assiette. Saupoudrer de petites cuillères de cottage cheese. Couper la grenade en deux et récupérer, en la pressant, les graines et le jus (sans les parties fibreuses blanches) et les parsemer sur l'assiette. Couper l'avocat en quartiers puis en lamelles et les répartir entre les quartiers de sucrine. Saupoudrer de noix de cajou grossièrement hachées. Ouvrir le sachet de Pousse Délice à l'aide d'un ciseau, récupérer les plantes et les parsemer sur le cottage cheese. Effeuille la coriandre et parsemer le tout. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer à votre goût et... déguster bien frais !



LES PETITS
PLATS

LA GASPACHO

INFUSION BULLE ROUGE



INGRÉDIENTS

1 sachet de l'infusion Bulle Rouge

5 tomates

1 concombre

½ oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de basilic frais

½ cuillère à café de piment d'Espelette

PRÉPARATION

Faire infuser un sachet de Bulle Rouge une vingtaine de minutes dans une tasse. Pendant ce temps, plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante puis les peler et ôter le pédoncule. Éépiner et couper grossièrement les tomates et le concombre. Placer les légumes et tous les ingrédients dans le bol du blender. Ajouter l'infusion de Bulle Rouge. Rectifier l'assaisonnement. Garder au frais et décorer de quelques feuilles de basilic frais au moment de servir.



LE CRUMBLE POIRE CANNELLE

INFUSION Ô ZEN



INGRÉDIENTS

4 pommes à cuire type Reinette grise du Canada

4 poires Williams

1 sachet d'infusion Ô Zen

Pour le crumble :

50 g de flocons d'avoine

100 g de farine de riz complet

60 g de sucre de coco

3 cuillères à soupe d'huile de coco

25 g de margarine végétale.

PRÉPARATION

Peler, évider et couper en quartiers les poires et les pommes. Les disposer dans une casserole avec un fond d'eau. Ajouter le sachet d'infusion Ô Zen et laisser cuire à couvert 15 minutes sur feu moyen. Préchauffer le four à 180°. Préparer le crumble en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier, sabler la préparation du bout des doigts. Retirer le sachet d'infusion de la casserole, disposer les fruits au fond d'un plat allant au four, recouvrir de crumble et enfourner 20 minutes. Savourer aussitôt !

LA CRÈME À LA ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

100g de noix de cajou non salées et bio

2 sachets d'infusion Belle Plante

320 ml de lait de riz (ou autre lait végétal)

4 cuillères à café de graines de chia

2 dattes Medjool bio

PRÉPARATION

Verser les noix de cajou dans un bol et les couvrir d'eau fraîche pendant minimum 4 heures. Pendant ce même temps, infuser le sachet de Belle Plante dans le lait végétal froid. Retirer l'infusion, ajoutez les graines de chia et laisser prendre pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement. Égoutter, rincer à l'eau claire et mixer les noix de cajou, le lait infusé avec les graines de chia et les dattes coupées en morceaux jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Garder au frais ou déguster immédiatement avec le Granola Parfait de Myyaam !

LE PORRIDGE AVOINE ANANAS

INFUSION Ô JOIE



INGRÉDIENTS

90 g de flocons d'avoine
3 cuillères à soupe de graines de chia
2 yaourts au lait de brebis ou de chèvre ou de soja
1 banane
1/2 ananas
2 sachets de O Joie

PRÉPARATION

La veille, faire infuser une bonne dizaine de minutes l'infusion O Joie dans une tasse d'eau chaude. Mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia, les yaourts et l'infusion tiédie dans un grand bol. Placer au réfrigérateur pour la nuit. Le lendemain matin, découper la banane en rondelles et l'ananas en morceaux. Verser le porridge dans deux petits bols, décorez avec les fruits et dégustez bien frais !

LA PANNA COTTA MIRABELLE CANNELLE

INFUSION Ô ZEN



INGRÉDIENTS

200 ml de lait d'amande
200 ml de crème de riz
1 cuillère à soupe de maïzena
1 cuillère à café d'agar agar
1 gousse de vanille
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à soupe de sirop d'agave
2 sachets de Ô Zen
400 g de mirabelles fraîches ou surgelées

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire chauffer la crème de riz, le lait d'amande, le sucre de coco et le sirop d'agave. Couper la gousse de vanille en deux, râcler les graines à l'aide de la pointe d'un couteau et les ajouter au mélange. Lorsqu'il arrive à ébullition, ajouter l'agar agar et la maïzena progressivement. Verser le mélange dans des verrines. Les disposer au frais 2 à 3 h. Pendant ce temps, verser les mirabelles dans une casserole et faire chauffer quelques minutes avec un fond d'eau. Retirer du feu, ajouter les sachets de O Zen et laisser refroidir. Bien mélanger. Au moment de servir, verser la compote parfumée sur la panna cotta.

LE PORRIDGE BANANE AMANDE

INFUSION BLANCHE



INGRÉDIENTS

2 sachets d'infusion Blanche
6 cuillères à soupe bombées de flocons d'avoine
0,5 l de lait d'amande
1 banane
2 poignées de baies de Goji
2 poignées d'amandes concassées

PRÉPARATION

Sur feu doux, verser dans une casserole les sachets de Blanche, le lait d'amande et les flocons d'avoine. Laisser mijoter une quinzaine de minutes, le temps que les flocons gonflent bien. Servir dans des bols, saupoudrer de rangées de banane coupée en rondelles, d'amandes et de baies de Goji. Déguster sous la couette !

LA COMPOTE POMME ROSE

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

4 pommes
2 sachets d'infusion Belle Plante
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe d'amandes
1 cuillère à soupe de noix de cajou non salées
1 cuillère à soupe de graines de courge
1 cuillère à soupe de graines de lin

PRÉPARATION

Peler, couper en quartiers et évider les pommes. Les mettre à cuire sur feu très doux avec un fond d'eau et 2 sachets d'infusion Belle Plante. Recouvrir et laisser cuire une bonne quinzaine de minutes. Retirer les sachets puis mixer finement à l'aide d'un blender. Laisser tiédir puis répartir dans deux petits bols et parsemer de raisins secs, d'amandes et noix de cajou grossièrement hachées, de graines de courge et de lin. Déguster et savourer !

LES BONBONS ACIDULÉS

INFUSION L'ÉLIXIR



INGRÉDIENTS

400 ml d'eau
1 sachet d'infusion L'Élixir
60 g de miel d'Acacia
4 g d'agar-agar

PRÉPARATION

Sur feu doux, verser dans une casserole les sachets de Blanche, le lait d'amande et les flocons d'avoine. Laisser mijoter une quinzaine de minutes, le temps que les flocons gonflent bien. Servir dans des bols, saupoudrer de rangées de banane coupée en rondelles, d'amandes et de baies de Goji. Déguster sous la couette !

LA TARTE CHOCOLAT AGRUMES

INFUSION L'ÉLIXIR



INGRÉDIENTS

Pâte : 150 g de dattes bio
145 g de noix de cajou bio
75 g de noisettes bio
75 g de pistaches bio
4 cas d'huile de coco bio et quelques gouttes de fleur d'oranger
Ganache : 400 g de chocolat noir 100 % cacao bio
2 sachets d'infusion L'Élixir
325 g de crème de soja liquide bio
4 cas d'huile de coco
4 cas de miel d'oranger bio
Dressage : 1 citron bergamotte bio • 1 orange bio
1 sachet d'infusion L'Élixir

PRÉPARATION

Recouvrir les dattes d'eau bouillante et d'eau de fleur d'oranger pendant 40 min. Faire fondre l'huile de coco et la mixer avec les dattes égouttées et les fruits secs. Disposer la pâte sur le fond d'un cercle à pâtisserie posé sur un joli plat à dessert, bien remonter sur les bords et tasser au fond. Mettre au frais pendant 2h. Pendant ce temps, faire chauffer sur feu doux la crème de soja et les sachets de L'Élixir : laisser infuser 20 min hors du feu puis retirer les sachets. Sur feu doux, ajouter le chocolat, l'huile de coco et le miel. Bien mélanger. Sortir le cercle du réfrigérateur, verser la ganache sur la pâte, parsemer de zestes de citron et d'orange. Mettre au frais 3h. Au moment de servir, ôter le cercle et accompagner d'une infusion bien chaude de L'Élixir.

LES MADELEINES FLEUR D'ORANGER

INFUSION MORPHÉE



INGRÉDIENTS

*100g de poudre d'amandes
150g de sucre glace
60g de farine complète
100g de beurre
4 blancs d'oeufs
1 pincée de sel
1 sachet d'infusion Morphée*

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre, y ajouter le sachet d'infusion Morphée et laisser refroidir (cette étape peut se faire la veille pour que l'infusion soit bien concentrée, il faudra juste réchauffer le beurre le lendemain). Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amandes et le sucre glace. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement au mélange précédent de façon homogène. Ajouter le beurre infusé, sans les sachets. Verser la pâte dans un moule à madeleines et faire cuire 15 à 20 minutes. Laisser refroidir puis démouler. Tremper la madeleine dans l'infusion Morphée et se régaler !

LES FRUITS INFUSÉS

INFUSION FANTASMA



INGRÉDIENTS

*1 sachet d'infusion Fantasma
1 ananas
1 barquette de framboises
2 poignées de cerises
Une barquette de fraises
3 feuilles de basilic frais*

PRÉPARATION

Faire infuser le sachet de Fantasma 15 minutes à 80°C dans 250 ml d'eau puis laisser refroidir au frais. Découper tous les fruits et les déposer délicatement dans une grande soupière (ou 4 assiettes creuses). Au dernier moment, verser l'infusion fraîche et parsemer de basilic finement ciselé. Déguster bien frais !

LE CHEESECAKE FRUITS ROUGES

INFUSION BELLE PLANTE



INGRÉDIENTS

*1 tasse d'amandes · 4 figues
1 tasse de noix de Pécan
200g de noix de cajou
25 cl de lait de coco
4 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à soupe d'huile de coco
1 sachet de l'infusion Belle Plante
1 barquette de framboises
1 barquette de myrtilles
1 cuillère à soupe de graines de chia*

PRÉPARATION

Mixer les amandes, les noix de Pécan et les figues jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Recouvrir le fond de 6 petits moules. Mixer les noix de cajou, le lait de coco, le sirop d'agave et l'huile de coco et verser dans les moules. Faire infuser Belle Plante 10 minutes dans de l'eau à 80°C dans l'équivalent d'une tasse à café. Mixer les fruits rouges, ajouter l'infusion et les graines de chia, laisser gonfler 30 minutes puis verser dans les moules. Placer au frais minimum 3h puis démouler juste avant de servir.

LE PORRIDGE DU SPORTIF

INFUSION L'ÉLIXIR



INGRÉDIENTS

*2 sachets de l'infusion Bulle Rouge
70g de flocons de quinoa
70g de flocons d'avoine
15g de graines de chia
15g de graines de courge
15g de cranberries
1 cuillère à soupe de spiruline en poudre
10g de sucre de coco
1 à 2 tasses de lait d'amande
Topping : framboises · bananes en rondelles · copeaux de coco*

PRÉPARATION

Faire infuser les sachets de Bulle Rouge dans une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir. Dans un grand bol, verser tous les ingrédients et une tasse de lait d'amande. Laisser reposer 15 minutes puis mélanger le contenu des 2 tasses dans un bol. Ajouter éventuellement du lait d'amande selon la consistance souhaitée et laisser reposer toute la nuit au frais. Le matin, servir avec les toppings et déguster !

LA PANNA COTTA FRUITS ROUGES

INFUSION BULLE ROUGE



INGRÉDIENTS

*400 ml de lait de coco
4 sachets de l'infusion Bulle Rouge
2 cuillères à café rases d'agar-agar
Quelques framboises*

PRÉPARATION

Faire bouillir le lait de coco, arrêter le feu. Ouvrir 3 sachets de Bulle Rouge, les mélanger au lait et laisser infuser 20 minutes à couvert. Retirer les sachets. Dans un petit verre, mélanger l'agar agar à un peu d'eau puis le verser sur le lait de coco infusé. Transvaser dans des verrines et mettre au frais 1 à 2 heures. Ouvrir un sachet de Bulle Rouge et saupoudrer le dessus puis ajouter quelques framboises fraîches pour la déco. C'est prêt !

LA SEMOULE AU LAIT ET CHOCOLAT

INFUSION PÉCHÉ CAPITAL



INGRÉDIENTS

*60g de semoule de blé très fine
40g de sucre blond de canne
500ml de lait de quinoa ou de riz
2 sachets de l'infusion Pêché Capital*

PRÉPARATION

Mélanger la semoule et le sucre dans une casserole. Ajouter le lait de quinoa ou de riz, les sachets de Pêché Capital et faire épaissir sur feu très doux pendant 15 à 20 minutes en mélangeant constamment. Retirer les sachets d'infusion puis verser dans des petits pots. Déguster tiède ou froid.

LA PANNA COTTA CHAÏ

INFUSION CHIC CHAÏ



INGRÉDIENTS

2 sachets de l'infusion Chic Chaï
40 g de sucre de coco
2 g d'agar-agar
250 ml de crème de coco
250 ml de lait de coco
1 banane
2 cuillères à soupe d'amandes effilées

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser le sucre, la crème de coco, le lait de coco et les 2 sachets de Chic Chaï. Porter doucement à ébullition puis couper le feu, laisser reposer quelques minutes et retirer les 2 sachets. Ajouter l'agar-agar, bien mélanger au fouet et porter de nouveau à ébullition 2 minutes sur feu moyen en mélangeant bien. Verser dans des petits ramequins, laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. Parsemer de petits dés de banane et d'amandes effilées. C'est prêt, régalez-vous !

LES POIRES D'HIVER INFUSÉES AU RÉGLISSE

INFUSION RÉCOLTE D'HIVER



INGRÉDIENTS

2 poires
2 sachets de l'infusion Récolte d'Hiver
2 yaourts au lait de coco
1 cuillère à soupe de miel
1 poignée de noisettes hachées

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, verser 100 ml d'eau et faire frémir sur feu très doux les sachets de l'infusion Récolte d'Hiver. Ajouter les poires épluchées et coupées en 4 quartiers. Laisser cuire une quinzaine de minutes puis laisser refroidir. Retirer les 2 sachets. Verser les yaourts de coco dans 2 petits bols, ajouter les poires. Délayer une cuillère à soupe de miel dans le jus d'infusion restant et verser sur le yaourt et les poires. Parsemer de noisettes hachées. C'est prêt !

LA CRÈME CHOCOLAT MENTHE

INFUSION MORPHÉE



INGRÉDIENTS

2 sachets de l'infusion Morphée
500 ml de lait d'amande (ou d'avoine)
2 cuillères à soupe de Maïzena
2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
2 cuillères à soupe de sucre de coco

PRÉPARATION

Verser le lait d'amande dans une casserole avec les 2 sachets d'infusion Morphée. Laisser frémir sur feu très doux une quinzaine de minutes. Retirer les sachets puis ajouter la Maïzena, mélanger vigoureusement au fouet 5-6 minutes sur feu moyen le temps que la préparation épaississe. Hors du feu, ajouter le cacao et le sucre de coco. Verser dans 2 petits bols, laisser refroidir au réfrigérateur et déguster juste avant de sombrer dans les bras de Morphée.

MADELEINE MIELLÉES

INFUSION L'ÉLANCÉE



INGRÉDIENTS

2 sachets de l'infusion L'Élancée
3 oeufs
125 g de beurre fondu
130 g de sucre en poudre
1 cuillère à soupe rase de miel bio
170 g de farine
1/2 sachet de levure
1 citron bio non traité
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Faire infuser les 2 sachets de L'Élancée dans l'équivalent d'une petite tasse à thé. Fouetter à la main les oeufs, le sucre et le miel, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors la farine, le sel, la levure, le beurre fondu, et le zeste du citron. Bien mélanger. Ajouter l'infusion, prélever le contenu des 2 sachets et les verser dans l'appareil. Beurrer les moules et les remplir à moitié avec la préparation. Enfourner 5 à 10 min, jusqu'à ce que les madeleines soient bien dorées. Tremper chaque madeleine dans l'infusion L'Élancée et se régaler !

LA PANNA COTTA ANANAS GINGEMBRE

INFUSION FANTASMA



INGRÉDIENTS

Pour la panna cotta : 2 sachets de l'infusion Fantasma

40 g de sucre roux

2 g d'agar-agar

250 ml de crème végétale au choix

250 ml de lait végétal au choix

Pour le coulis ananas : 100 g d'ananas • 10 g de sucre

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser le sucre, la crème, le lait et les 2 sachets de Fantasma. Porter doucement à ébullition puis couper le feu, laisser reposer une bonne quinzaine de minutes puis retirer les 2 sachets. Ajouter l'agar-agar, bien mélanger au fouet et porter de nouveau à ébullition 2 minutes sur feu moyen en continuant à bien mélanger. Verser dans des petits ramequins, laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins une heure avant de servir. Pendant ce temps, pour le coulis, laver, éplucher et couper l'ananas en petits cubes. Dans un blender, ajouter l'ananas et le sucre puis mixer. Verser dans une casserole et laisser confire sur feu doux quelques minutes puis laisser refroidir. Au moment de servir, verser ce coulis sur la panna cotta. C'est prêt !