

EBOOK

R e c e t t e s d e b o i s s o n s

À tes côtés *Toute* l'année



Bienvenue

dans l'univers des saveurs inspirantes !

Ce e-book a été conçu pour vous accompagner tout au long de l'année avec des boissons chaudes et froides adaptées à votre tasse isotherme de 500 millilitres.

Chaque mois, découvrez une recette , soigneusement sélectionnée et ajustée pour que chaque gorgée soit un véritable moment de plaisir, que ce soit pour vous réchauffer en hiver ou vous rafraîchir en été.

Mais ce n'est pas qu'un simple recueil de recettes !
☀ Pour enrichir votre expérience, chaque boisson est accompagnée d'une *citation* inspirante, afin que votre pause gourmande soit aussi un instant de bien-être et de réflexion positive.



À savoir avant de commencer

★ **Des recettes adaptées :**

Toutes les quantités sont ajustées pour correspondre parfaitement aux 500 ml de votre tasse isotherme.

★ **Un équilibre parfait :**

Certaines recettes traditionnelles ont été modifiées pour plus de légèreté, tout en conservant leur authenticité et leur gourmandise.

★ **Une estimation des coûts :**

Les prix des ingrédients sont donnés à titre indicatif et peuvent varier selon les marques et les saisons.

★ **Des instructions claires :**

Pour une lecture fluide, vous trouverez des abréviations simples comme càs (cuillère à soupe) et càc (cuillère à café).

Ce ebook est une invitation à savourer chaque moment de l'année, avec des boissons qui nourrissent à la fois le corps et l'esprit. Alors, laissez-vous emporter par la magie des saveurs et commencez votre voyage avec nous !



Plan du livre

<i>Janvier : Mocha Latte.....</i>	<i>4</i>
<i>Février: Latte vanille.....</i>	<i>7</i>
<i>Mars : Thé à la menthe.....</i>	<i>10</i>
<i>Avril :Smoothie banane et fruits rouges.....</i>	<i>13</i>
<i>Mai : Limonade à la fraise.....</i>	<i>15</i>
<i>Juin : Lassi de mangue.....</i>	<i>18</i>
<i>Juillet : Ice tea peche.....</i>	<i>20</i>
<i>Aout : Piña Colada.....</i>	<i>23</i>
<i>Septembre : Milshake banane chocolat.....</i>	<i>25</i>
<i>Octobre : Chai Latte Matcha.....</i>	<i>27</i>
<i>Novembre :Infusion Pomme, Cannelle et Miel...</i>	<i>30</i>
<i>Décembre : Chocolat chaud épicé.....</i>	<i>32</i>

Mocha Latte

Avec toi en janvier



10min



1 tasse



1.8

KCAL

380

• Ingrédients



1 double espresso



400 ml de lait



20 g de chocolat noir



1 càc de cacao



½ càc d'extrait de vanille



1 càc de sucre roux

- *Ustensiles*



Cafetière



Casserole



Tasse isotherme

- *Préparation*

- ① Commencez par préparer le double espresso et réservez-le.
- ② Faites chauffer le lait dans une casserole à feu moyen, en veillant à ne pas le faire bouillir.
- ③ Ajoutez le chocolat noir en morceaux dans le lait chaud et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
- ④ Incorporez le cacao en poudre, la vanille et le sucre dans le mélange, et fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir une texture homogène et fluide.
- ⑤ Versez l'espresso préparé dans votre tasse isotherme, puis ajoutez le mélange chocolaté.

Mélangez bien et savourez cette boisson chaude immédiatement !

- Gorgée encourageante

*Cette année est
grandiose, alors grandis
et ose, car le meilleur est
encore à venir.*

Latte vanille

7

Avec Toi en Février



3j et 10min



1 tasse



3,7

KCAL

972

• Ingrédients



100 g sucre blanc



100 g sucre de canne



Une gosse de vanille



Glaçons



360 ml de lait

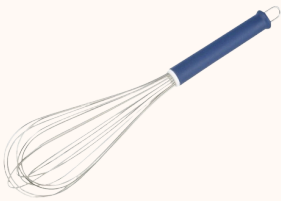


80 ml d'espresso



130 g d'eau

- Ustensiles



Fouet



Casserole



Tasse isotherme

- Préparation

Étape 1 : Préparation de sirop de vanille

- ① Dans une casserole, versez l'eau, les deux types de sucre, et ajoutez la gousse de vanille.
- ② Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur avec un couteau, puis grattez l'intérieur pour récupérer les grains de vanille. Ajoutez les grains et la gousse entière dans la casserole.
- ③ Chauffez le mélange à feu doux tout en fouettant doucement pour bien dissoudre le sucre.
- ④ Lorsque le mélange commence à bouillir, retirez immédiatement du feu.

- ⑤ Laissez refroidir, puis versez le sirop dans une bouteille ou un récipient hermétique. Conservez-le au réfrigérateur pendant au moins 3 jours avant utilisation pour développer pleinement les saveurs.

Étape 2 : Préparation du latte vanille

- ① Dans la tasse, ajoutez une bonne quantité de glaçons.
- ② Versez le lait sur les glaçons.
- ③ Ajoutez l'espresso, puis le sirop de vanille maison.
- ④ Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère pour obtenir un latte vanille parfaitement homogène.

Gorgée encourageante

*L'hiver est le moment où
l'on se prépare en silence,
pour renaître plus fort avec
le printemps en cadence.*

Thé à la menthe

10

Avec *Tai en Mars*



15min



1 tasse



0,8

KCAL

105

• Ingrédients



1 càc du thé vert



15 g de menthe



6 morceaux de sucre



500 ml d'eau

- *Ustensiles*



Bouilloire



Théière



Tasse isotherme

- *Préparation*

Étape 1 : Rinçage du thé

- ① Faites bouillir 500 ml d'eau dans une bouilloire.
- ② Placez une cuillère à café (généreusement remplie de thé vert) dans la théière.
- ③ Versez un demi verre d'eau bouillante dans la théière. Remuez délicatement pendant 2 minutes pour rincer le thé, puis jetez cette eau.
- ④ Répétez le processus avec un autre demi verre d'eau bouillante, mais cette fois, remuez énergiquement pendant 3 minutes pour bien nettoyer le thé. Jetez à nouveau l'eau.

Étape 2 : Infusion et cuisson

- ① Versez le reste de l'eau bouillante dans la théière contenant le thé rincé.

- ② Placez la théière directement sur feu doux et laissez cuire doucement pendant 10 minutes.
- ③ Ajoutez 6 morceaux de sucre (ou ajustez selon vos préférences) et remuez pour bien mélanger le sucre avec le thé.

Étape 3 : Ajout de la menthe

- ① Ajoutez le bouquet de menthe fraîche entier dans la tasse isotherme
- ② Versez le thé dans la tasse isotherme, directement sur la menthe, en le versant d'une hauteur suffisante pour former une belle mousse
- ③ Laissez la menthe infuser pendant 3 minutes, puis savourez !

- Gorgée encourageante

Le meilleur remède c'est le thé:

-Thé'couter

-Thé'stimer

-Thé'veiller

-Thé'merveiller

-T'aimer



Smoothie banane et fruits rouges

13

Avec toi en Avril



5min



1 tasse



4

KCAL

250

• Ingrédients



Une banane



150g de fruits rouges



200 ml de lait de coco



2 càc de sucre



2 glaçons

- *Ustensiles*



Blender



Tasse isotherme

- *Préparation*

Placez la banane, les fruits rouges, le lait de coco, et les glaçons et le sucre (si utilisé) dans un blender. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse.

- *Gorgée encourageante*

*Le printemps nous rappelle
que même après les hivers
les plus froids, un nouveau
départ est toujours
possible.*

Limonade à la fraise

Avec toi en Mai



15min



1 tasse



3,5

KCAL

260

• Ingrédients



125 g de fraises



50g de sucre



60 ml jus de citron



Glaçons



500 ml d'eau



Menth

- *Ustensiles*



Blender



Casserole



Tasse isotherme



Tamis



Presse agrumes

Préparation du sirop

- *Préparation*

Étape 1 : Préparation du sirop

- ① Dans une petite casserole, chauffez les fraises coupées avec le sucre et un peu d'eau (125 ml) pour faire un sirop, pendant environ 5 à 7 minutes.
- ② Mixez les fraises pour obtenir une purée lisse. Utilisez un tamis pour filtrer et éliminer les graines.

Étape 2 : Transfert dans la tasse isotherme

- ① Ajoutez le sirop de fraises dans votre tasse isotherme.
- ② Pressez le jus de 1 ou 2 citrons directement dans la tasse isotherme, selon l'acidité souhaitée.

- ③ Pressez le jus de 1 ou 2 citrons directement dans la tasse isotherme, selon l'acidité souhaitée.
- ④ Complétez avec de l'eau froide (ou gazeuse pour un effet pétillant), environ 250 à 300 ml.
- ⑤ Mettez quelques feuilles de menthe ,fermez la tasse et secouez-la pour bien mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez aussi mélanger avec une cuillère si la tasse le permet.

- *Gorgée encourageante*



*Quand la vie te donne
des citrons, fais-en de la
limonade!*



Lassi de mangue

Avec toi en juin



5min



1 tasse



2.7

KCAL

289

• Ingrédients



Une mangue



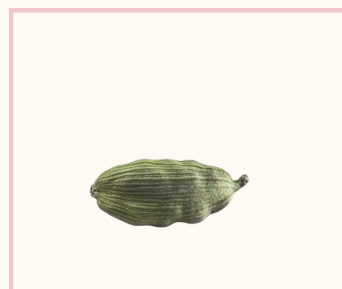
2 pots de yaourt nature



50 ml sirop de vanille



7 glaçons



1 petite cardamome

- *Ustensiles*



Blender



Tasse isotherme

- *Préparation*

- ① Choisissez une mangue bien mûre pour une saveur sucrée et intense. Pelez-la et découpez-la en morceaux.
une gousse de cardamome, ouvrez-la et récupérez les graines.

- ② Dans un blender ou un robot mixeur, ajoutez la mangue, les yaourts, les glaçons et les graines de cardamome (ou la poudre), le sirop de vanille.

- ③ Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

- ④ Versez le lassi dans la tasse et enjoy..

- *Gorgée
encourageante*

*Ne limite pas tes défis,
défis tes limites ,et
celui qui désire le fruit
doit grimper à l'arbre.*

Ice Tea pêche et verveine

Avec toi en Juillet



10 min



1 tasse



0.85

KCAL

81

• Ingrédients



½ pêche blanche



½ pêche jaune



1 càc de thé noir



500 ml d'eau, glaçons



Feuilles de verveine



1 càs sirop d'agave

- *Ustensiles*



Casserole



Tasse isotherme

- *Préparation*

Étape 1 : Infusion

- ① Faites bouillir 500 ml d'eau.
- ② Hors du feu, ajoute 1 petite cuillère de thé noir et 1 grande cuillère de feuilles de verveine
- ③ Couvre et laisse infuser pendant 5 minutes

Étape 1 : Préparation des fruits

- ① Pendant que l'infusion repose, coupe la moitié d'une pêche jaune et d'une pêche blanche en fines tranches
- ② Placez les morceaux au fond de la tasse isotherme.

Étape 3 : Assemblage

- ① Une fois l'infusion prête, filtrez-la pour retirer les feuilles de thé et de verveine.
- ② Ajoute 1 cuillère de sirop d'agave dans le liquide chaud et mélange pour le dissoudre.
- ③ Laissez refroidir légèrement ou transfère dans un récipient pour accélérer le refroidissement au réfrigérateur
- ④ Remplir la tasse de glaçons, ajouter l'infusion refroidie sur les morceaux de pêche, puis mélanger doucement.

- *Gorgée encourageante* 

Ton rêve n'a pas de dates d'expiration. Garde la pêche, respire et réessaye.. jusqu'à la réussite.

Piña Colada

Avec toi en Aout



5 min



1 tasse



2.10

KCAL

309

• Ingrédients



250 ml de jus d'ananas



90 ml de lait de coco



60 ml de crème de coco



2 tasses de glace pilée



1 càs de jus de citron

- *Ustensiles*



Blender



Tasse isotherme



Presse à agrumes

- *Préparation*

- ① Mettez tous les ingrédients dans un blender.
- ② Mixez pendant environ 30 secondes, jusqu'à obtenir une texture lisse et légèrement mousseuse.
- ③ Versez dans la tasse isotherme et déguster ce délice tropical!

- Gorgée encourageante

*Sous la chaleur d'août, les rêves
mûrissent comme des fruits au
soleil.*

*Rappelle-toi qu'un gagnant est un
rêveur qui n'abandonne jamais.*

Milkshake banane chocolat

Avec toi en Septembre



5 min



1 tasse



2.10

KCAL

309

• Ingrédients



250 ml de jus d'ananas



90 ml de lait de coco



60 ml de crème de coco



Glaçons



1 càs de jus de citron

- *Ustensiles*



Blender



Tasse isotherme

- *Préparation*

- ① Mixez la banane, le lait , le cacao en poudre, la poudre d'amandes et les glaçons dans un blender.
- ② Blendez jusqu'à obtenir une texture fluide et onctueuse. Ajustez la quantité de lait selon la consistance désirée.
- ③ Versez dans la tasse et savourez immédiatement.

- Gorgée encourageante

Chaque matin est un nouveau départ, chaque septembre une promesse à part. Il n'est jamais trop tard pour devenir la meilleure version de soi-même et écrire l'histoire que l'on aime.

Chai Latte Matcha

Avec *Tai en* Octobre



10 min



1 tasse



3.50

KCAL

385

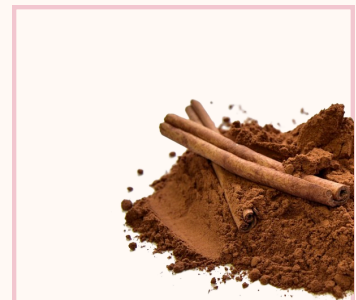
• Ingrédients



2 càc de matcha
en poudre



500 ml de lait d'amande



1/2 càc de cannelle
en poudre



1/4 càc de gingembre



1/4 càc de cardamome



1/4 càc de clou de girofle



1 pincée de muscade



2 c à s de miel



1/2 càc de vanille

• Ustensiles



Casserole



Fouet électrique



Tasse isotherme

• Préparation

Étape 1 : Préparation de matcha

- ① Tamisez 2 c. à café de matcha dans un petit bol pour éviter les grumeaux.
- ② Ajoutez environ 4 c. à soupe d'eau chaude (70°C), pas bouillante.
- ③ Fouettez bien en formant un mouvement en "M" ou "W" pour obtenir une texture mousseuse et homogène.

Étape 2 : Préparation des épices et le lait

- ① Dans une casserole, mélangez 500 ml de lait, la cannelle, le gingembre, la cardamome, le clou de girofle et la muscade.

- ② Faites chauffer à feu moyen-doux en remuant constamment pour ne pas faire brûler le lait. Il doit être bien chaud, mais pas bouillir.

Étape 3 : Mélanger le matcha et le lait épicé

- ① Une fois le lait chaud, versez-le doucement dans le bol contenant le matcha préparé.
- ② Mélangez bien pour incorporer le matcha dans le lait. Pour une texture plus fluide, évitez de trop remuer.

Étape 4 : Sucre et ajouter la vanille

- ① Ajoutez le miel ou le sirop d'érable à votre goût, ainsi que la vanille si vous en avez choisi. Mélangez bien pour que tout se dissolve.
- ② Servir dans la tasse et savourez.

- Gorgée encourageante

*L'automne nous
enseigne que parfois, il
faut savoir laisser partir
pour mieux se préparer
à ce qui vient.*

Infusion Pomme, Cannelle et Miel

Avec toi en Novembre



15min



1 tasse



1,10 €

KCAL

165

• Ingrédients



Une pomme



1 bâton de cannelle



1 càc de sucre vanillé



1 càs de miel



500 ml d'eau chaude



1 rondelle de citron

- *Ustensiles*



Casserole



Tasse isotherme

- *Préparation*

- ① Chauffez l'eau jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, sans bouillir.
- ② Versez l'infusion filtrée dans votre tasse isotherme, ajoutez le miel et le sucre vanillé, puis mélangez bien.
- ③ Servez chaud et dégustez cette boisson parfumée et réconfortante.

- Gorgée encourageante

*L'automne est la preuve
que la beauté existe
même dans le lâcher-
prise.*

Chocolat chaud épicé

Avec toi en Décembre



7min



1 tasse



2

KCAL

551

• Ingrédients



500ml de lait



2 clous de girofle



2 étoiles de badiane



1/2 bâton de cannelle



2 cardamome



30 g de chocolat noir



30 g de chocolat
au lait



1 càs de sucre de
canne



1 càc de cacao en
poudre



Pincée de muscade

• *Ustensiles*



Fouet



Casserole



Tasse isotherme

• *Préparation*

Étape 1 : Préparation des épices

- ① Versez le lait dans une casserole et ajoutez les épices : clous de girofle, étoiles de badiane, bâton de cannelle, et capsules de cardamome légèrement écrasées, une pincée de muscade.
- ② Faites chauffer à feu doux et laissez infuser pendant 5 minutes, en veillant à ne pas faire bouillir le lait.

Pendant que le lait infuse, râpez ou émincez finement les 70 g de chocolat (30 g de chocolat noir et 40 g de chocolat au lait).

Étape 3 :Assemblage

- ① Retirez les épices du lait infusé à l'aide d'une passoire ou d'une cuillère.
- ② Remettez la casserole sur le feu doux.
- ③ Ajoutez une cuillère à soupe de sucre de canne et une cuillère à café de cacao en poudre.
Fouettez énergiquement pour bien mélanger.
- ④ Ajoutez le chocolat râpé ou coupé en petits morceaux petit à petit, en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et le mélange bien lisse.
- ⑤ Servez immédiatement dans la tasse. Vous pouvez garnir de crème fouettée ou saupoudrer d'un peu de cacao pour une touche finale.

- Gorgée encourageante

La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, tu peux apprendre à danser sous la pluie, et le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie .



Phot de fin

Merci d'avoir partagé ce voyage à mes cotés. Chaque boisson, chaque citation, est un rappel de l'attention et la douceur que tu mérites chaque jour. prends soin de toi. Car ton bien être
 *c'est précieux.*

