

À tes côtés *Toute* l'année





Bienvenue

Cet 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 380 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.



Des recettes adaptées :

Toutes les quantités sont ajustées pour correspondre parfaitement aux 380 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).

Cet 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

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

Mocha Latte

4

Avec toi en janvier



10min



1 tasse



1,37 €

KCAL

289

• Ingrédients



1 espresso



300 ml du lait



1 carré de chocolat noir



Cacao (1 c. à café)



Extrait de vanille (½ c. à café)



Sucre roux (1 c. à café)

- *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

Ajoutez le cacao, la vanille et le sucre, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une texture lisse.

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



2,80 €

KCAL

740

• Ingrédients



70 g sucre blanc



70 g sucre de canne



Une gosse de vanille



Glaçons



270 ml de lait



60 ml d'espresso



100 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.

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

Avec *Tai en Mars*



15min



1 tasse



0,6

KCAL

80

• Ingrédients



$\frac{3}{4}$ càc du thé vert



15 g de menthe



4 morceaux de sucre



380 ml d'eau

- *Ustensiles*



Bouilloire



Théière



Tasse isotherme

- *Préparation*

Étape 1 : Rinçage du thé

- ① Faites bouillir 380 ml d'eau dans une bouilloire.
- ② Placez une cuillère à café dans la théière.
Versez un demi verre d'eau bouillante dans la théière.
- ③ 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 4 morceaux de sucre (ou ajustez selon vos préférences) et remuez pour bien mélanger le sucre au 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

1

3

Avec Toi en Avril



5min



1 tasse



2,5

KCAL

190

• Ingrédients



Une petite banane



115g de fruits rouges



150ml de lait de coco



1,5 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

15

Avec Toi en Mai



15min



1 tasse



2,5

KCAL

190

• Ingrédients



95 g de fraises



35g de sucre



45 ml jus de citron



Glaçons



370 ml d'eau



Menth

- *Ustensiles*



Blender



Casserole



Tasse isotherme



Tamis



Presse agrumes

- *Préparation*

Étape 1 : Préparation du sirop

- ① Dans une petite casserole, chauffez les fraises coupées avec le sucre et un peu d'eau (95 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 Complétez avec de l'eau froide (ou gazeuse pour un effet pétillant).

④ Mettez quelques feuilles de menthe ,fermez la tasse et secouez-la pour bien mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez aussi mélanger avec une cuillère .

- *Gorgée encourageante*

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



Lassi de mangue

Avec *Tai en Juin*



5min



1 tasse



2

KCAL

220

• Ingrédients



Une petite mangue



1.5 pots de yaourt nature



40 ml sirop de vanille



5 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. Versez le lassi dans une tasse et dégustez.

- *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 *Tea* en Juillet



KCAL

• Ingrédients



⅓ de pêche blanche



⅓ de pêche jaune



1 càc de thé noir



380 ml d'eau, glaçons



Feuilles de verveine



1 càs sirop d'agave

- *Ustensiles*



Casserole



Tasse isotherme

- *Préparation*

Étape 1 : Infusion

- ① Faites bouillir 380 ml d'eau.
- ② Hors du feu, ajoutez 1 petite cuillère de thé noir et 1 grande cuillère de feuilles de verveine
- ③ Couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes

Étape 1 : Préparation des fruits

- ① Pendant que l'infusion repose, coupez $\frac{1}{3}$ 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*



KCAL

• Ingrédients



190 ml de jus d'ananas



60 ml de lait de coco



45 ml de crème de coco



1,5 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



KCAL

• Ingrédients



Une petite banane



250 ml de lait



2 càc de cacao en poudre



3 glaçons



2 càc de poudre d'amande

- *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



2.70

KCAL

293

• Ingrédients



1.5 càc de matcha
en poudre



380 ml de lait d'amande



$\frac{1}{3}$ càc de cannelle
en poudre



$\frac{1}{4}$ càc de gingembre



$\frac{1}{4}$ càc de cardamome



$\frac{1}{4}$ càc de clou de girofle



1 pincée de muscade



1.5 càs de miel



1/2 càc de vanille

• Ustensiles



Casserole



Fouet électrique



Tasse isotherme

• Préparation

Étape 1 : Préparation de matcha

①

Tamisez 1.5 c. à café de matcha dans un petit bol pour éviter les grumeaux.

②

Ajoutez environ 3.5 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 380 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

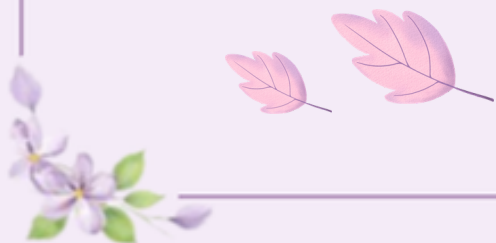
Ajoutez le miel ou le sirop d'érable à votre goût, ainsi que la vanille si vous en avez choisi. Mélangez bien pour que tout se dissolve.

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



0.8

KCAL

125

• Ingrédients



Une petite pomme



1 bâton de cannelle



1 càc de sucre vanillé



2 càc de miel



380 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 Mettez dans la tasse isotherme: pomme, cannelle et citron. Verser l'eau chaude et ajouter du sucre vanillé et du miel.
- 3 Laisser infuser 8 minutes et servez chaud .

- 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



1.5

KCAL

419

• Ingrédients



380ml de lait



2 clous de girofle



1 étoile de badiane



⅓ bâton de cannelle



1 cardamome



20 g de chocolat noir



20 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 40 g de chocolat .

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 le sucre de canne et du 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 .





Not 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.*

