

SABRINA ROMEO-DUSSART

# BOISSONS SANTÉ

au fil des saisons



JouVence

## **AVERTISSEMENT**

Les ingrédients proposés dans les recettes sont tous naturels et bienfaits pour la santé. Cependant, naturel ne veut pas dire sans danger, notamment en ce qui concerne les plantes et les superaliments. En effet, ce sont des produits merveilleux, mais qui peuvent ne pas convenir à tout le monde. Il est donc important de vous assurer de la compatibilité de ces produits avec votre santé. N'hésitez pas à vous rapprocher de professionnels (naturopathe, phytothérapeute ou médecin) pour vous guider.

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
<b>I. AU RYTHME DES SAISONS</b> .....	<b>11</b>
L'importance de vivre au rythme des saisons .....	11
L'impact des saisons sur le corps, le mental et les émotions .....	13
Les bienfaits des boissons naturelles de saison.....	15
<b>II. LES BONNES BASES</b> .....	<b>17</b>
Les eaux aromatisées .....	17
Les boissons fermentées.....	20
Les lattes .....	22
Les thés et infusions .....	24
Les jus de légumes .....	26
Les smoothies.....	28
<b>III. LES ALIMENTS SANTÉ</b> .....	<b>31</b>
Les fruits et légumes.....	31
Les aromates.....	38
Les épices.....	39
Les plantes.....	42
Les hydrolats et huiles essentielles.....	47
Les superaliments .....	49
<b>IV. LES RECETTES AU FIL DES SAISONS</b> .....	<b>57</b>
Les boissons du printemps.....	57
Matcha latte .....	58
Infusion printanière fleurie.....	60

Eau aromatisée citron et romarin.....	62
Infusion « bien-être du foie ».....	64
Jus « détox » à la chlorelle.....	66
Champagne des fées .....	68
Camomille latte.....	70
Eau de rose, citron et vanille .....	72
Smoothie fruits rouges et açai .....	74
Citronnade lavande et miel.....	76
Kéfir figue et citron .....	78
Smoothie « belle peau » .....	80
Eau aromatisée fraise et basilic .....	82
Pétillant de framboise et rose.....	84
<i>Moon latte</i> fleurs d'oranger .....	86
Jus vert aux herbes.....	88
Eau aromatisée citron, fraise et menthe.....	90
Kéfir citron et gingembre .....	92
<i>Moon milk</i> lavande .....	94
Thé vert jasmin, rhubarbe et citron vert .....	96
<b>Les boissons de l'été.....</b>	<b>99</b>
Thé glacé à la pêche.....	100
Eau de coco, passion et citron vert.....	102
<i>Iced matcha</i> coco et vanille .....	104
<i>Marrakech tea</i> .....	106
Infusion « ventre plat » .....	108
Pétillant de mûres.....	110
Citronnade fleurs d'oranger.....	112
Jus « beau teint » .....	114
<i>Chia fresca</i> citron et verveine.....	116
Smoothie abricot, miel et amandes.....	118
Bissap aux fruits rouges.....	120
Smoothie colada touche de cannelle .....	122
Eau aromatisée citron, menthe, concombre et aloe vera .....	124
Infusion « jambes légères » .....	126
Kombucha cerise.....	128
Smoothie melon et citron vert.....	130
<i>Tepache</i> .....	132
Limonade à la pastèque.....	134
<i>Iced chai latte</i> .....	136
Smoothie exotique .....	138

<b>Les boissons de l'automne</b> .....	141
<i>Pumpkin spice latte</i> .....	142
<i>Black sesame latte</i> .....	144
Infusion « respiration » .....	146
Jus de pomme chaud aux épices .....	148
Chocolat aux épices d'automne .....	150
Infusion « coup de froid » .....	152
Citron chaud au miel .....	154
Boisson « tonique » .....	156
<i>Chaï latte</i> .....	158
Smoothie boost .....	160
<i>Golden latte</i> .....	162
Rooibos pomme, vanille, cannelle et anis étoilé .....	164
Latte caroube et noisette .....	166
Cocktail d'Halloween .....	168
Cappuccino chicorée .....	170
Infusion « relaxation » .....	172
Latte <i>hojicha</i> .....	174
Infusion « concentration » .....	176
Latte d'automne .....	178
Jus fortifiant d'automne .....	180
<b>Les boissons de l'hiver</b> .....	183
Infusion « nuit étoilée » .....	184
Lait de poule .....	186
Thé de Noël .....	188
<i>Gingerbread latte</i> .....	190
<i>Glögg</i> .....	192
Jus d'agrumes vitaminé .....	194
Infusion « réchauffante » .....	196
<i>Red latte</i> « adaptogène » .....	198
Latte choco-chaga .....	200
Infusion « tonique » .....	202
Latte vanille et cardamome .....	204
<i>Ginger beer</i> de Noël .....	206
Infusion « digestive » .....	208
Kombucha orange, cranberry et épices .....	210
Chocolat chaud peppermint .....	212
Jus vert reminéralisant .....	214
Eau aromatisée poire, noisette et touche de miel .....	216
Thé sapin d'hiver .....	218

## Boissons santé au fil des saisons

Mocha énergisant .....	220
Eau aromatisée agrumes, grenade et thym.....	222

<b>CONCLUSION .....</b>	<b>224</b>
-------------------------	------------

# INTRODUCTION

Au fil des saisons, la nature nous offre ses trésors, chaque période de l'année apportant son lot de merveilles et de richesses. Ce livre, rédigé par une naturopathe passionnée, est une invitation à découvrir des boissons gourmandes et saines, revisitées avec amour et savoir-faire. L'objectif est simple : se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé, en utilisant des ingrédients bienfaisants comme les épices, les aromates, les hydrolats, les plantes ou encore les superaliments.

**Se faire plaisir  
tout en prenant  
soin de sa santé**

Imaginez-vous parcourant un jardin enchanté, où chaque plante, chaque feuille, chaque pétale recèle un secret bien gardé. Au printemps, les premières herbes fraîches et les fleurs délicates distillent leur douceur et leur vitalité, procurant renouveau et légèreté à vos boissons. L'été, avec ses fruits juteux et ses arômes enivrants, offre des nectars éclatants de saveurs et d'énergie solaire. Lorsque l'automne déploie son manteau doré, les épices chaleureuses et les herbes réconfortantes prennent le relais, diffusant leur chaleur et leur réconfort à chaque gorgée. Et enfin, l'hiver, saison de repos et de contemplation, invite les épices parfumées, les agrumes savoureux, et les hydrolats mystérieux à envelopper vos sens dans une étreinte bienveillante et apaisante.

**Que ce voyage au fil  
des saisons vous inspire  
à célébrer la beauté  
de la nature, à prendre soin  
de votre bien-être,  
et à savourer chaque instant  
avec gratitude  
et émerveillement.**

Chaque recette de ce livre est une alchimie précieuse, où les ingrédients sains sont choisis avec soin pour leurs bienfaits et leurs saveurs uniques. Les épices, pour leurs propriétés curatives et leur chaleur envoûtante, les aromates pour l'éveil des sens et l'apaisement de l'esprit qu'ils permettent, les hydrolats, ces eaux florales délicates, car elles capturent l'essence même des plantes, et les herbes, car elles sont gardiennes de la sagesse ancienne.

Laissez-vous guider par les recettes de cet ouvrage, et découvrez comment chaque saison apporte son lot de merveilles à transformer en boissons gourmandes et saines. Que ce voyage au fil des saisons vous inspire à célébrer la beauté de la nature, à prendre soin de votre bien-être, et à savourer chaque instant avec gratitude et émerveillement.

**Bienvenue dans ce voyage poétique et sensoriel,  
où chaque recette est une invitation à explorer, à créer,  
et à savourer la magie des saisons.**



# I. AU RYTHME DES SAISONS

Depuis la nuit des temps, les peuples du monde entier ont toujours vécu en harmonie avec les rythmes de la nature, adaptant leur train de vie pour être en adéquation avec ses cycles. Les anciens, profondément connectés à la terre, observaient attentivement les changements saisonniers, les mouvements des astres et les comportements des animaux pour guider leurs activités quotidiennes. Chaque saison apportait ses propres tâches et rituels : les semailles et les récoltes suivaient les rythmes du printemps et de l'automne, tandis que l'été et l'hiver dictaient les périodes de travail intense et de repos bien mérité. Les cultures traditionnelles respectaient les lois naturelles, intégrant ces rythmes dans leurs pratiques agricoles, leurs fêtes et même leur médecine. Cette symbiose avec la nature n'était pas seulement une question de survie, mais aussi de spiritualité et de respect profond pour le monde naturel. Les savoirs ancestraux, transmis de génération en génération, enseignaient l'importance de vivre en harmonie avec l'environnement, reconnaissant que le bien-être humain est intrinsèquement lié à la santé et à l'équilibre de la nature. Aujourd'hui encore, ces traditions ancestrales nous rappellent l'importance de renouer avec les cycles naturels, d'écouter les rythmes de la terre et de vivre en accord avec les saisons pour trouver un équilibre durable et harmonieux.

## L'IMPORTANCE DE VIVRE AU RYTHME DES SAISONS

Dans notre monde moderne, où le rythme effréné de la vie quotidienne et la technologie omniprésente nous détachent souvent des cycles naturels, il est essentiel de se reconnecter et de vivre en harmonie avec les saisons. Cette reconnexion à la nature et à ses rythmes ancestraux vous offre de nombreux bienfaits pour votre bien-être physique, mental et émotionnel. En respectant les changements saisonniers et en vous y adaptant, vous pouvez améliorer votre santé globale, votre qualité de vie et votre connexion avec la nature.

### Une santé physique optimisée

- **Meilleure nutrition :** consommer des aliments de saison permet de bénéficier de produits frais, plus riches en nutriments, et souvent plus savoureux. Les légumes et fruits de saison sont récoltés à maturité, ce qui garantit une teneur nutritionnelle optimale.
- **Renforcement du système immunitaire :** les aliments de saison, en particulier les fruits et légumes, contiennent les vitamines et minéraux spécifiques dont votre corps

a besoin à chaque période de l'année, pour vous aider à renforcer votre système immunitaire.

- **Digestion améliorée:** les aliments de saison sont plus en accord avec votre métabolisme naturel, facilitant la digestion et l'absorption des nutriments.

## Bien-être mental et émotionnel

- **Réduction du stress:** se synchroniser avec les cycles naturels aide à réduire le stress en créant des routines plus équilibrées et en accord avec les rythmes de la nature.
- **Humeur équilibrée:** les variations saisonnières, lorsqu'elles sont acceptées et célébrées, peuvent apporter une diversité de stimulations et de plaisirs sensoriels, contribuant ainsi à un état d'esprit plus positif et équilibré.
- **Connexions sociales:** les fêtes et célébrations saisonnières renforcent les liens communautaires et familiaux, apportant un sentiment de cohésion et de soutien.

## Énergie et vitalité

- **Activité physique adaptée:** les saisons influencent vos niveaux d'énergie et vos besoins d'activité physique. L'été favorise les activités en plein air et le mouvement, tandis que l'hiver invite à des exercices plus doux et introspectifs.
- **Cycle de sommeil:** le respect des cycles naturels de lumière et d'obscurité aide à réguler votre horloge biologique, améliorant ainsi la qualité du sommeil et les niveaux d'énergie diurnes.

## Connexion à la nature

- **Respect et gratitude:** vivre en harmonie avec les saisons vous aide à développer un profond respect et une gratitude pour la nature et ses cycles, renforçant votre conscience écologique.
- **Présence et pleine conscience:** prendre le temps d'observer les changements saisonniers encourage la pleine conscience et une plus grande présence dans votre quotidien.

## Promotion de la durabilité

- **Consommation locale:** en consommant des produits de saison, vous soutenez les agriculteurs locaux et réduisez l'empreinte carbone liée au transport des aliments.
- **Réduction du gaspillage:** les aliments de saison sont souvent disponibles en abondance locale, ce qui réduit le gaspillage alimentaire et favorise une consommation plus responsable.

### Rythme de vie équilibré

- **Routines naturelles:** adopter des routines saisonnières, telles que des nettoyages de printemps ou des périodes de repos hivernal, aide à équilibrer les périodes d'activité intense et de détente, favorisant un mode de vie plus harmonieux.

En résumé, vivre au rythme des saisons est une pratique ancienne qui offre de nombreux avantages pour votre bien-être global. En respectant les cycles naturels et en vous y adaptant, vous pouvez améliorer votre santé physique et mentale, renforcer votre connexion avec la nature, et adopter un mode de vie plus durable et équilibré. Cette approche holistique vous invite à célébrer la diversité et la beauté de chaque saison, tout en prenant soin de votre corps, de votre esprit et de votre environnement.

## L'IMPACT DES SAISONS SUR LE CORPS, LE MENTAL ET LES ÉMOTIONS

Chaque saison apporte ses propres énergies et caractéristiques, invitant à des comportements et des modes de vie adaptés. Vivre en accord avec ces cycles naturels vous permet de tirer parti de leurs bienfaits uniques et de maintenir un équilibre harmonieux dans votre vie.

### Le printemps

Il symbolise le renouveau et la croissance. Le rallongement des journées et l'augmentation de la lumière solaire stimulent votre énergie et votre motivation. Le printemps est également une période idéale pour effectuer des cures détoxifiantes, car votre corps est naturellement enclin à se libérer des toxines accumulées pendant l'hiver. C'est donc le moment de purifier votre corps et votre esprit, de vous défaire de l'ancien et d'accueillir le nouveau. Pour la médecine traditionnelle chinoise, le printemps est associé à la couleur verte, à la saveur acide et au couple d'organes foie/vésicule biliaire. Il est donc conseillé de prendre soin de ce couple avec des aliments frais, de la verdure, de jeunes pousses et des saveurs acides, acidulées et plus de légèreté pour « détoxifier » votre organisme. D'un point de vue mental, le renouveau de la nature inspire une clarté mentale et une volonté de commencer de nouveaux projets ou de réorganiser votre vie. L'émergence de nouvelles couleurs et la renaissance de la vie végétale, quant à elles, stimulent la créativité et l'innovation. C'est un moment idéal pour entreprendre et se lancer dans de nouvelles activités et faire de nouvelles rencontres. Sur le plan émotionnel, le retour de la lumière et de la chaleur augmente les sentiments de joie, d'optimisme et d'espoir. Les changements dans la nature encouragent une envie de renouveau et de rajeunissement émotionnel.

## L'été

C'est une période de vitalité et d'abondance. Les longues journées, la chaleur et l'exposition au soleil vous encouragent à profiter de l'extérieur, à vous connecter avec la nature et à vous alimenter de manière hydratante et rafraîchissante. Sur le plan physique, l'exposition au soleil augmente la production de vitamine D, renforçant votre système immunitaire et améliorant votre humeur. En médecine traditionnelle chinoise, c'est la couleur rouge et la saveur amère qui sont à l'honneur ainsi que le couple d'organes cœur/intestin grêle. Les aliments gorgés de soleil tels que les tomates et les poivrons seront parfaits à cette saison. Les températures plus chaudes nécessitent une hydratation accrue et une alimentation légère, riche en fruits et légumes frais. Les fruits juteux, les salades colorées et les herbes aromatiques sont vos alliés pour conserver l'énergie et l'hydratation nécessaires.

D'un point de vue mental, la chaleur peut parfois réduire la concentration et favoriser un rythme de vie plus lent et détendu. L'énergie étant pourtant à son maximum à cette période de l'année, il est judicieux d'utiliser celle-ci en tout début et en toute fin de journée, lorsque les températures sont plus fraîches. Les loisirs en extérieur et les vacances encouragent la sociabilité et les interactions sociales. Sur le plan émotionnel, les activités estivales et les vacances apportent des sentiments de bonheur et d'enthousiasme. La chaleur et les activités de plein air favorisent la relaxation et la diminution du stress.

## L'automne

C'est une saison de transition et de récolte. C'est le moment de réfléchir, de ralentir, de se recentrer et de préparer votre corps pour les mois plus froids. Votre métabolisme s'adapte aux températures plus fraîches, et vous avez souvent besoin de plus de calories pour maintenir votre énergie. Les aliments riches et nourrissants, comme les courges, les légumes racines et les noix, aident à renforcer votre système immunitaire et à stocker l'énergie. En médecine traditionnelle chinoise, l'automne est associé au couple d'organes poumon/gros intestin, à la couleur blanche et à la saveur piquante. Les épices réchauffantes et piquantes comme la cannelle et le gingembre seront les bienvenues à cette période de l'année tout comme les plantes de la sphère ORL.

Sur le plan mental, la période de récolte et le déclin de la lumière encouragent la réflexion et l'introspection, un temps propice à la planification et à l'évaluation de vos objectifs. Les journées plus courtes et le retour des routines scolaires ou professionnelles favorisent la concentration et la productivité. D'un point de vue émotionnel, les changements dans la nature peuvent susciter des sentiments de nostalgie, de tristesse et de mélancolie, mais aussi de gratitude pour les abondances récoltées. Vous êtes invités à vous tourner davantage vers des activités intellectuelles en intérieur. Le retour à des routines structurées peut apporter un sentiment de stabilité et de sécurité émotionnelle.

### L'hiver

Cette saison est une période de repos et de régénération. Les jours plus courts et le froid vous invitent à ralentir, à vous reposer et à vous ressourcer. Les nuits plus longues favorisent un sommeil plus profond et réparateur. En médecine traditionnelle chinoise, l'hiver est associé à la couleur noire, à la saveur salée et au couple d'organes rein/vessie. Les plats chauds et réconfortants, comme les soupes et les ragoûts, apportent la chaleur nécessaire pour soutenir votre corps et votre système immunitaire. Les aliments salés et riches en eau comme les algues et les produits de la mer sont également les bienvenus. Sur le plan mental, le calme et la tranquillité de l'hiver encouragent une réflexion profonde et une introspection. C'est un moment idéal pour méditer et planifier l'année à venir. L'hiver vous pousse à vous concentrer sur l'essentiel, éliminant le superflu et favorisant la simplicité. Les temps calmes accompagnés d'une boisson chaude et réconfortante sont idéaux à cette période.

D'un point de vue émotionnel, les activités intérieures et le temps passé avec les proches créent un sentiment de réconfort et de connexion. Le manque de lumière peut parfois entraîner des troubles affectifs saisonniers (TAS), nécessitant une attention particulière à votre bien-être émotionnel. Être entourée de vos proches et partager un moment autour d'une boisson festive vous fera du bien.

Vivre en harmonie avec les saisons et adapter votre mode de vie aux changements naturels peut avoir un impact profond et positif sur votre bien-être global. Chaque saison apporte des défis et des opportunités uniques qui, lorsqu'ils sont reconnus et respectés, vous permettent de maintenir un équilibre sain entre votre corps, votre mental et vos émotions. En embrassant les cycles naturels, vous pouvez améliorer votre qualité de vie et renforcer votre connexion avec le monde qui vous entoure.

## LES BIENFAITS DES BOISSONS NATURELLES DE SAISON

Dans de nombreuses cultures, les moments de partage et de convivialité sont accompagnés d'un repas ou de boissons à l'image du *tea time* en Angleterre, du thé à la menthe au Maroc, du *pumpkin spice latte* en Amérique ou encore du *glögg* dans les pays scandinaves. Des boissons que vous pouvez partager lors de moments festifs ou bien lors d'un temps calme rien que pour vous. Elles sont de véritables petites gourmandises qui bien souvent peuvent remplacer les produits tels que les gâteaux, chocolats et bonbons.

Adopter des boissons qui allient santé et gourmandise vous offre une multitude de bienfaits pour votre bien-être global. Ces boissons, préparées avec des ingrédients naturels et riches en nutriments, nourrissent non seulement votre corps, mais enchantent également vos papilles. Voici les principaux avantages de consommer des boissons à la fois saines et délicieuses...

- **Apport nutritionnel optimal**

Les boissons naturelles, préparées avec des fruits, des légumes et des herbes, sont riches en vitamines (comme la vitamine C, A ou E) et en minéraux (comme le calcium, le magnésium et le potassium), essentiels au bon fonctionnement de votre corps. Les ingrédients naturels, tels que les baies, le thé vert et les épices comme le curcuma, sont riches en antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres<sup>1</sup> et à prévenir les maladies chroniques.

- **Hydratation**

Les boissons naturelles, comme les infusions d'herbes et les eaux aromatisées, contribuent à une hydratation optimale, essentielle pour le maintien des fonctions corporelles, l'élasticité de la peau et la régulation de la température corporelle.

- **Réduction du stress**

Les infusions à base de plantes comme la camomille, la lavande et la valériane ont des propriétés calmantes qui peuvent réduire le stress et favoriser la relaxation. Les boissons riches en nutriments, comme les smoothies aux baies et les lattes au curcuma, peuvent améliorer l'humeur en régulant les niveaux de sucre dans le sang et en stimulant la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine.

- **Stimulation cognitive**

Les thés verts et les infusions de gingembre ou de ginkgo biloba, par exemple, peuvent améliorer la concentration et la mémoire grâce à leurs propriétés stimulantes et aux antioxydants qu'ils contiennent.

- **Impact positif sur la santé**

Les boissons préparées avec des ingrédients riches en vitamines C et E, comme les agrumes et les baies, soutiennent le système immunitaire et aident à prévenir les infections. Les ingrédients comme le gingembre et le curcuma possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui contribuent à réduire l'inflammation et à soutenir la santé générale. Les smoothies riches en fibres, les thés et les infusions peuvent aider à réguler l'appétit en procurant une sensation de satiété plus durable. Contrairement aux boissons sucrées industrielles, les boissons naturelles sont souvent moins caloriques et dépourvues d'additifs et de sucres ajoutés, ce qui favorise une gestion saine du poids.

- **Bien-être**

Déguster une boisson gourmande et saine peut être un moment de plaisir et de réconfort, contribuant à un sentiment de bien-être émotionnel. Partager des boissons saines et savoureuses avec des amis et de la famille peut renforcer les liens sociaux et favoriser un sentiment de communauté.

---

1. Les radicaux libres sont des molécules instables produites par le corps, souvent à la suite de réactions chimiques normales ou en réponse à des facteurs environnementaux comme la pollution et les rayons UV. Ils peuvent endommager les cellules et contribuer au vieillissement et à certaines maladies.





# **BLACK SESAME LATTE**

Plongez dans l'univers mystérieux et délicieusement exotique du *black sesame latte*. Originare d'Asie, cette boisson réconfortante et riche en saveurs est devenue une véritable tendance dans le monde entier. Elle puise ses origines dans la tradition culinaire asiatique, où les graines de sésame noir sont depuis longtemps appréciées pour leurs bienfaits sur la santé et pour leur délicieux goût de noisette. Découvrez l'harmonie parfaite entre la richesse du sésame noir et la douceur d'une boisson au soja.

Difficulté : facile | Temps de préparation : 5 min | Temps de cuisson : 5 min

## Ingrédients

pour deux tasses :

- 2 tasses de boisson au soja
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame noir<sup>10</sup>
- 1 cuillère à café de sirop d'érable (ou de lucuma)
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Une demi-cuillère à café de charbon végétal
- Graines de sésame noir pour la décoration

## La recette :

- Dans une poêle, faites griller les graines de sésame noir à feu moyen pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Assurez-vous de ne pas les brûler.
- Dans une casserole, mélangez la boisson au soja, les graines de sésame noir grillées, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et une pincée de sel.
- Faites chauffer le mélange à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
- Retirez la casserole du feu et versez le mélange dans un blender. Ajoutez le charbon végétal pour une boisson plus *black*. Mixez pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux.
- Versez le *black sesame latte* dans deux grandes tasses et saupoudrez de graines de sésame noir grillées.

## LES BIENFAITS DU *BLACK SESAME LATTE*

Grâce à sa richesse en nutriments essentiels (calcium, fer, magnésium et antioxydants), cette boisson est une source d'énergie et soutient la santé de la peau, des cheveux et des os. Elle permet également de réduire le stress et d'améliorer l'humeur grâce à sa teneur en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine.

10. Pour plus de simplicité, il existe de la pâte de sésame noir, appelée Tahin.



# INFUSION « NUIT ÉTOILÉE »

Quand les premières étoiles scintillent dans le ciel bleu nuit et que les mélodies nocturnes de la nature se font entendre, une douce sérénité s'installe. Les nuits d'hiver invitent aux plus doux des rêves. Cette infusion pour le sommeil est un rituel, un héritage, une clé vers des nuits paisibles et des rêves dorés.

Difficulté : facile | Temps de préparation : 5 min | Temps d'infusion : 10 min

## Ingrédients

pour une tasse :

- 3 g de passiflore
- 3 g de tilleul
- 2 g de marjolaine
- 2 g d'aubépine
- 25 cl d'eau filtrée

## La recette :

- Dans un filtre, placez les plantes séchées.
- Versez l'eau bouillante sur les ingrédients.
- Laissez infuser pendant environ 10 minutes.
- Retirez le filtre de l'infusion avant de la consommer.

## LES BIENFAITS DE L'INFUSION « NUIT ÉTOILÉE »

Cette infusion du sommeil, grâce à ses ingrédients naturels comme la passiflore, la marjolaine et le tilleul, offre une multitude de bienfaits pour favoriser un endormissement facile et un sommeil réparateur.



# JUS VERT REMINÉRALISANT

Imaginez-vous au cœur de l'hiver, lorsque la terre se repose sous son manteau de neige et que les jours raccourcissent. Le jus de légumes à la poudre d'ortie est un breuvage vivifiant qui puise sa force dans les trésors de la nature endormie. Cet élixir vibrant de vitalité et de bien-être est conçu pour reminéraliser le corps en cette saison de repos et de régénération.

Difficulté : facile | Temps de préparation : 5 min

## Ingrédients

Pour un verre :

- 1 poignée d'épinards frais
- 4 feuilles de chou kale
- 1 pomme
- ½ citron, pelé
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm)
- 1 cuillère à café de poudre d'ortie

## La recette :

- Lavez les légumes, le citron et la pomme et coupez-les en morceaux.
- Placez les morceaux de légumes, le citron pelé et le morceau de gingembre frais dans un extracteur de jus.
- Versez le jus dans un verre et ajoutez la poudre d'ortie en mélangeant bien, puis dégustez-le immédiatement pour profiter au maximum de ses bienfaits.

## LES BIENFAITS DU JUS VERT REMINÉRALISANT

La poudre d'ortie est riche en nutriments essentiels tels que les vitamines (A, C, K, et certaines du groupe B), les minéraux (calcium, magnésium, fer), les antioxydants et les acides aminés. Ce jus contribue ainsi à renforcer le système immunitaire, à favoriser la santé des os et des dents, ainsi qu'à soutenir la santé générale du corps.







# SMOOTHIE FRUITS ROUGES ET AÇAÏ



Plongez dans un tourbillon de saveurs exotiques et de bienfaits pour la santé avec cette recette de smoothie aux fruits rouges et à l'açaï, une boisson délicieusement fruitée et énergisante, inspirée par les saveurs ensoleillées de la forêt amazonienne. L'açaï, fruit pourpre aux multiples vertus, est récolté dans les profondeurs de la forêt amazonienne, où il est considéré depuis des siècles comme un aliment sacré en raison de ses propriétés énergisantes et antioxydantes.

Difficulté : facile | Temps de préparation : 5 min

## Ingrédients

pour deux verres :

- 200 g de fruits rouges (frais ou surgelés) : fraises, framboises, myrtilles, mûres...
- 1 banane mûre
- 2 sachets de purée d'açaï surgelée (environ 100 g au total) ou 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï
- 200 ml de lait d'amande (ou toute autre boisson végétale)
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- Quelques baies fraîches pour la décoration (facultatif)

## La recette :

- Dans un blender, ajoutez les fruits rouges frais ou surgelés, la purée ou la poudre d'açaï, la banane coupée en morceaux et la boisson végétale de votre choix.
- Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère à soupe de miel pour sucrer légèrement le smoothie.
- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si le smoothie est trop épais, ajoutez un peu plus de boisson végétale, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- Versez le smoothie dans des verres et décorez-les avec quelques baies fraîches sur le dessus, si vous le souhaitez.

## LES BIENFAITS DU SMOOTHIE FRUITS ROUGES ET AÇAÏ

Ce smoothie est riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux, ce qui renforce le système immunitaire et protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.



# MOON MILK LAVANDE

Dans le jardin de la nuit, où les étoiles dansent et les fleurs s'épanouissent à la lumière de la lune, naît une boisson féérique, un *moon milk* à la lavande. Inspiré par la magie de la nuit et les trésors de la nature, ce breuvage onirique est un véritable élixir réconfortant, parfait pour favoriser la détente et le sommeil.

Difficulté : facile | Temps de préparation : 5 min | Temps d'infusion : 5 min

## Ingrédients

Pour une tasse :

- 1 tasse de boisson d'avoine
- 1 cuillère à café de fleurs de lavande séchées
- ½ cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'ashwagandha
- Une pincée de cannelle
- Une pincée de muscade

## La recette :

- Dans une casserole, faites chauffer la boisson d'avoine à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
- Ajoutez les fleurs de lavande dans la boisson chaude et laissez infuser pendant environ 5 minutes.
- Retirez la casserole du feu et filtrez à l'aide d'une passoire fine pour retirer les fleurs.
- Ajoutez le miel et l'ashwagandha dans la boisson chaude et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit complètement dissous.
- Versez le *moon milk* dans une tasse.
- Saupoudrez une pincée de cannelle et de muscade sur le dessus du *moon milk* et dégustez-le.

## LES BIENFAITS DU MOON MILK LAVANDE

Chaque gorgée de ce latte est un voyage au cœur de la tranquillité, une douce caresse pour l'esprit et le corps, une lumière dans la nuit qui vous guide vers un sommeil paisible et régénérateur.



