



BOISSONS
RAFRAÎCHISSANTES
& HYDRATANTES
de l'été



RECETTES NATURELLES ET AYURVÉDIQUES
POUR S'HYDRATER EN DOUCEUR



Sommaire



INTRODUCTION



BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES, LES BONs RÉFLEXES



LES EAUX

- Boisson reminéralisante
- Eaux de coco
- Eaux citronnées
- Eau aux graines de chia
- Citronnade à la cardamome



LES JUS

- Jus de pastèque basilic
- Jus de melon
- Jus de grenade à l'hibiscus
- Jus de pêche au romarin
- Jus de coriandre au citron
- Jus d'abricot à la cardamome
- Jus de goyave au kombucha et gingembre
- Jus de concombre



LES INFUSIONS RAFRAÎCHISSANTES

- Infusion de Coriandre, fenouil et citron
- Infusion d'hibiscus à la poudre d'açaï à la menthe et au citron
- Infusion réglisse
- Infusion de basilic sacré (Tulsi)
- Ice tea Ayurvédique
- Infusion légère et équilibrante
- Infusion menthe & citron et anti-toxine



LES BOISSONS LACTÉES

- Les boissons lactées en Ayurvéda
- Lait d'or estival
- Lait d'amande à la fleur d'oranger
- Smoothie mangue, coco & aloe vera
- Lassi cardamome à la menthe
- Lassi mangue coco, citron & infusion au romarin
- Lassi rose à la cardamome
- Lait de coco fraise basilic



CONCLUSION



REMERCIEMENTS

Ce que tu trouveras dans cet e-book



Des boissons qui hydratent naturellement

Des recettes pensées pour soutenir l'hydratation au quotidien, en respectant ton corps.



Des recettes rafraîchissantes inspirées de l'Ayurvêda

Des boissons délicieuses, équilibrées et adaptées à la saison pour te rafraîchir en douceur.



Des alternatives saines à l'eau

Découvre des idées naturelles et savoureuses pour varier tes habitudes.



Des idées pour apaiser la chaleur de l'été

Des boissons qui aident à calmer l'excès de chaleur (Pitta) et à retrouver fraîcheur et légèreté.



Des boissons faciles à réaliser

Des recettes simples, avec des ingrédients naturels et faciles à trouver.



Une invitation à prendre soin de toi

Parce que chaque gorgée peut devenir un rituel de bien-être et d'amour pour soi.

Prends le temps de t'écouter, de te rafraîchir,
et de t'accorder une pause bien-être,
une gorgée à la fois.



Boissons rafraîchissantes



Il fait chaud... l'hydratation, alliée de notre été.
Et pourtant l'eau glacée n'est pas la meilleure option pour notre corps !

Lorsque les températures grimpent, notre premier réflexe est souvent de boire très froid. Pourtant, selon l'Ayurveda, les boissons glacées peuvent affaiblir la digestion, créer des inconforts digestifs et perturber l'équilibre naturel du corps.



Les bons réflexes ayurvédiques en été :



Boire régulièrement de petites gorgées tout au long de la journée.



Préférer une eau fraîche ou à température ambiante plutôt que glacée.



Infuser des plantes rafraîchissantes :

Menthe - Verveine - Mélisse - Lavande - Hibiscus - Coriandre



Ajouter quelques rondelles de concombre, de citron ou quelques feuilles de menthe dans l'eau.



Profiter de l'eau de coco pour soutenir l'hydratation.



Tester une eau infusée à la rose, idéale pour apaiser l'excès de chaleur de l'été.



L'été est la saison de Pitta : l'objectif n'est pas de refroidir brutalement le corps, mais de l'aider à se rafraîchir en douceur.



Ma Bulle Ayurvédique



Équilibre, harmonie ♥ bien-être au naturel



Rafraîchissement & Hydratation



Quand la chaleur s'installe, notre corps a besoin de fraîcheur, d'hydratation et de douceur.



Ces boissons naturelles, inspirées de l'Ayurveda, apaisent Pitta, soutiennent l'équilibre et apportent vitalité et légèreté.

Boisson reminéralisante

Ingrédients (pour 1 L de boisson) :



1 L d'eau filtrée ou de source



1 pincée de sel non raffiné
(sel rose d'Himalaya ou sel de mer gris)



1 à 2 c. à café de jus de citron frais
(riche en potassium + effet alcalinisant)



1/2 c. à café de miel ou sirop d'agave



1/4 c. à café de bicarbonate
de soude alimentaire



Préparation

- ❖ Verser tous les ingrédients dans une bouteille ou une gourde. Sauf si vous prenez une bouteille de 1L d'eau de source.
- ❖ Ajouter dans la bouteille tous les ingrédients.
- ❖ Bien secouer et garder au frais.
- ❖ Boire des petites gorgées tout au long de la journée, pas trop froide. Température ambiante.

♥ Une boisson simple, mais redoutablement efficace pour éviter les coups de fatigue, soutenir ton système nerveux et garder ton énergie même sous 30°C !

Version express, un shot à jeun



Dans un grand verre d'eau,



Ajouter 1/2 jus de citron,



1 pincée de sel de l'Himalaya
ou sel marin non raffiné



1 cuillère à café de miel



❖ Mettre le tout dans un grand verre d'eau tiède ou à température ambiante.



Ma Bulle Ayurvédique



Équilibre, harmonie ♥ bien-être au naturel





Les Eaux



Eau de coco

- 1 noix de coco ou de l'eau de coco

(On en trouve facilement en magasin bio).



Eau de coco aux agrumes

- 200 ml d'eau de coco
- 1/2 jus de citron vert
- Quelques feuilles de menthe fraîche

➤ Dans un verre, mélanger l'eau de coco, le jus de citron vert et ajouter quelques feuilles de menthe coupées en morceaux. Possibilité de tout mettre dans le mixer.



Eau de coco cardamome, citron vert, menthe et miel

- 200 ml d'eau de coco
- 1/2 jus de citron vert
- 2 à 3 feuilles de menthe fraîche
- 1/2 c. à café de graines de cardamome écrasées (ou poudre de cardamome)
- 1 c. à café de miel (facultatif)

➤ Dans un verre, mélanger l'eau de coco, le jus de citron vert, la menthe et la cardamome. Ajouter le miel et bien mélanger.



Eau de coco, pastèque & citron

Hydratante, rafraîchissante & désaltérante



INGRÉDIENTS

(1 personne)



200 g de pastèque
bien mûre



100 ml d'eau de coco



Le jus de ½ citron
(jaune ou vert)



Quelques feuilles
de menthe (facultatif)



PRÉPARATION

1



Mixer la pastèque
avec l'eau de coco.

2



Ajouter le jus de citron
et mixer quelques
secondes.

3



Ajuster la texture avec
un peu d'eau de coco
si besoin.

4



Servir frais,
sans glaçons.



ASTUCE AYURVÉDIQUE

À déguster de préférence à distance des repas.
Pour une touche encore plus rafraîchissante,
ajoute quelques feuilles de menthe fraîche.



Hydrate en douceur
et naturellement



Aide à apaiser
la chaleur estivale



Apporte fraîcheur,
légereté et vitalité

♥ Une boisson simple, naturelle et pleine de fraîcheur pour l'été ! ✨



Les Eaux



Eau citronnée au gingembre et au miel

Ingrédients (pour 1 litre d'eau) :

- 1 litre d'eau
- 1 citron bio
- 1 morceau de gingembre frais (2 à 3 cm)
- 1 à 2 cuillères à café de miel (selon votre goût)

Préparation :

- Lavez le citron et coupez-le en rondelles.
- Épluchez le gingembre et coupez-le en fines lamelles.
- Dans une carafe, ajoutez l'eau, les rondelles de citron et le gingembre.
- Laissez infuser au frais pendant au moins 1 heure (idéalement 2 à 4 heures).
- Juste avant de boire, ajoutez le miel et mélangez bien.
- À boire tout au long de la journée.



Eau au citron basilic (tulsi)

Ingrédients (pour 1 litre d'eau) :

- 1 litre d'eau
- 1 citron bio
- 6 à 8 feuilles de basilic sacré (tulsi) (ou basilic frais)
- (facultatif) 1 cuillère à café de miel

Préparation :

- Lavez le citron et coupez-le en fines rondelles.
- Rincez les feuilles de tulsi (basilic sacré).
- Dans une carafe, ajoutez l'eau, les rondelles de citron et les feuilles de tulsi.
- Laissez infuser au frais pendant au moins 1 heure.
- Ajoutez le miel si vous le souhaitez, mélangez bien.
- Idéale pour apaiser, rafraîchir et soutenir le système immunitaire.





Eau aux graines de chia



Soutient *le feu digestif*
sans agresser l'organisme.



Les graines de chia
favorise un *transit régulier*.



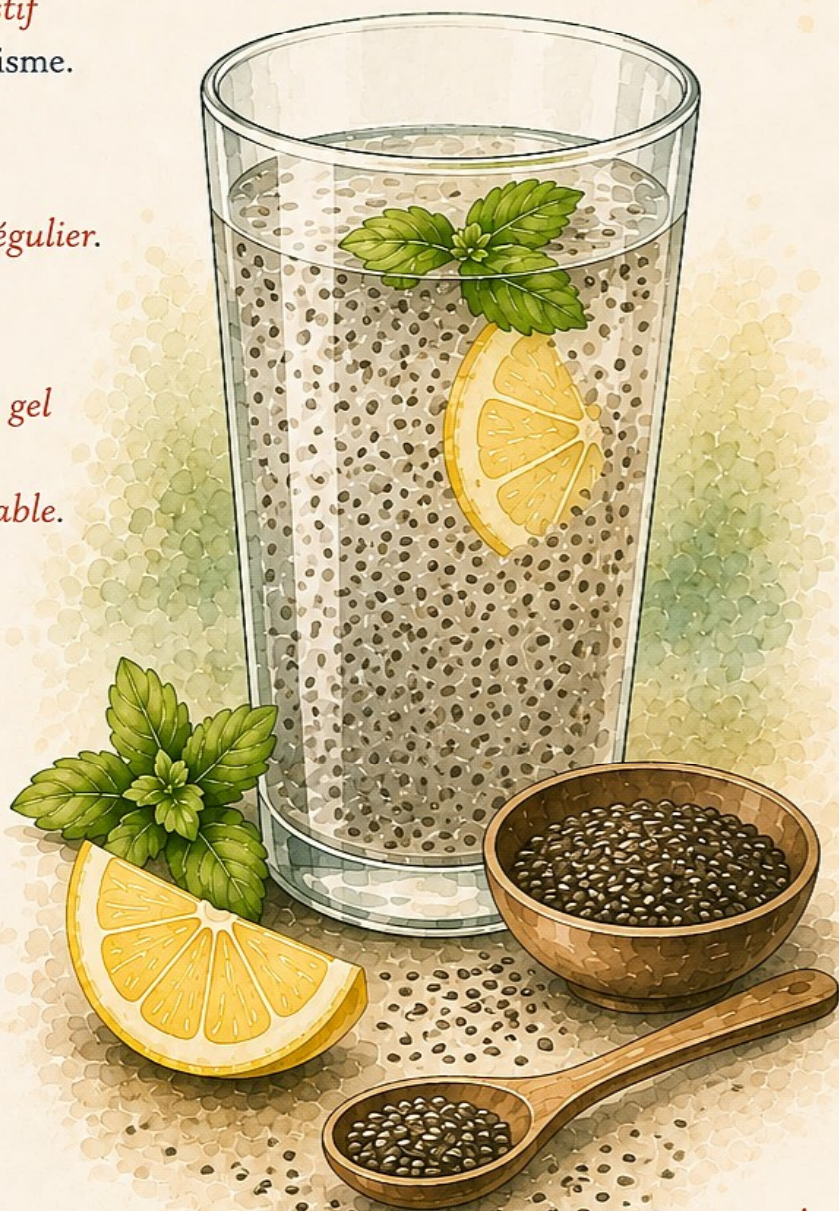
Une fois trempées,
les graines créent un *gel*
qui aide à maintenir
une *hydratation durable*.

Ingrédients

- 250 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- **Option** : citron ou gingembre et / ou feuilles de menthe, basilic (tulsi)

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un verre ou une bouteille.
- Laisser poser **15 minutes** avant de boire.
- Possibilité de filtrer ou non.
Les graines peuvent se mâcher.



Citronnade à la cardamome

🌿 Fraîche, digestive & naturellement parfumée

Ingrédients 🌿

- 🌿 250 ml d'eau filtrée ou d'eau de source
- 🌿 Le jus de ½ citron jaune ou citron vert
- 🌿 1 pincée de cardamome moulue (ou 2 gousses légèrement écrasées)
- 🌿 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- 🌿 Option : quelques feuilles de menthe fraîche
- 🌿 Option : 1 petite pincée de sel rose de l'Himalaya pour une version reminéralisante

Préparation 🌿

- 1 Mélanger le jus de citron avec le miel jusqu'à ce qu'il soit bien dissous.
- 2 Ajouter l'eau puis la cardamome.
- 3 Laisser infuser 5 à 10 minutes.
- 4 Ajouter quelques feuilles de menthe si souhaité.

Note ayurvédique



La cardamome est l'une des épices les plus appréciées en Ayurveda en été. Elle stimule délicatement Agni (le feu digestif) sans augmenter la chaleur du corps.



Associée au citron, elle donne une boisson légère, rafraîchissante et digestive, idéale pendant les journées chaudes.



Conseil : Savourer à température ambiante ou légèrement fraîche, mais jamais glacée pour ne pas affaiblir Agni.

Les Jus



Jus de pastèque basilic ou menthe

Ingrédients

- 3 tasses de pastèque
- Quelques feuilles de basilic ou menthe
- *Option* : 1/2 jus de citron
et/ou 1 cuillère à café de miel

Préparation

- Coupe la pastèque en morceau.
- Mixer avec les feuilles de basilic ou de menthe.
- Ajouter le citron et le miel si souhaité.
- Bien mélanger et servir frais.



Jus de melon

Ingrédients

- 3 tasses de melon
- Le jus de ½ citron vert ou jaune
- 4 à 5 feuilles de menthe fraîche
- 50 à 100 ml d'eau fraîche ou d'eau de coco
- 1 petite pincée de sel rose ou sel de l'Himalaya
- *Option* : 1 petit morceau de gingembre frais

Préparation

- Couper le melon en morceaux et retirer les pépins.
- Mixer avec le jus de citron, la menthe, l'eau ou l'eau de coco, et la pincée de sel.
- Ajouter un peu plus d'eau selon la texture souhaitée.
Servir frais, mais pas glacé, pour rester doux avec la digestion.





Jus de pêche au romarin

Ingédients

- 2 à 3 pêches bien mûres
- ½ jus de citron
- 1 branche de romarin frais
- 150 à 200 ml d'eau fraîche
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)



Préparation

- Couper les pêches en morceaux.
- Les mixer avec le jus de citron, l'eau et le romarin.
- Filtrer si souhaité.
- Ajouter le miel si désiré.
- Bien mélanger et servir frais.

La pêche hydrate et nourrit.
Le romarin stimule la digestion sans surchauffer, idéal en été.



Jus de grenade à l'hibiscus

Ingédients

- ½ jus de grenade (ou 1 grenade pressée)
- ½ infusion d'hibiscus refroidie
- 1 pincée de cardamome en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 filet de jus de citron vert (optionnel)
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)



Préparation

- Préparer une infusion d'hibiscus et laisser refroidir.
- Mélanger le jus de grenade avec l'infusion d'hibiscus.
- Ajouter la cardamome, la cannelle, le jus de citron et le miel si désiré.
- Bien mélanger et servir frais.

La grenade tonifie et soutient le cœur.
L'hibiscus rafraîchit et apaise la chaleur.



Infusion coriandre, fenouil, citron vert

Ingédients

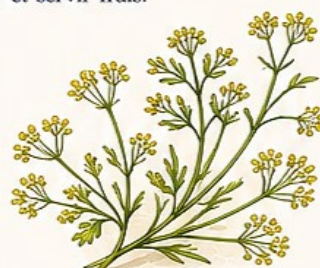
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à café de graines de fenouil
- Le jus de ½ citron vert
- 250 ml d'eau



La coriandre et le fenouil soutiennent la digestion et hydratent.
Idéale en été pour calmer **Pitta** et favoriser l'élimination.

Préparation

- 1 Faire bouillir l'eau.
- 2 Ajouter les graines de coriandre et de fenouil.
- 3 Laisser infuser 10 minutes à couvert.
- 4 Filtrer, ajouter le jus de citron vert.
- 5 Bien mélanger et servir frais.



Ces infusions soutiennent la digestion, aident à éliminer les toxines et apportent fraîcheur et légèreté.





Jus d'abricot à la cardamome

Ingrédients

- 3 à 4 abricots bien mûrs
- 150 à 200 ml d'eau
- 1 petit filet de citron vert
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- 3 à 4 feuilles de basilic frais ou de menthe douce
- 1 petite pincée de cardamome moulue
- *Option* : 1 pincée de sel de l'Himalaya

Préparation

- 1 Laver les abricots, les couper en deux et retirer les noyaux.
- 2 Mixer avec l'eau, le filet de citron vert, le miel, les feuilles de basilic ou de menthe, et la cardamome.
- 3 Ajouter un peu plus d'eau si besoin pour une texture plus fluide.
- 4 Servir frais, mais non glacé.



Cette boisson est idéale en été pour apaiser *Pitta*.

L'abricot mûr apporte de la douceur, le basilic ou la menthe rafraîchit, la cardamome soutient la digestion sans échauffer, et le citron vert apporte une touche légère sans excès d'acidité.



Boissons rafraîchissantes

Des boissons naturelles et ayurvédiques pour
soutenir ton hydratation, te rafraîchir et apaiser
l'excès de chaleur de l'été.

Jus de goyave,
jus de citron vert
et kombucha
au gingembre



INGRÉDIENTS

- 1 goyave bien mûre
- Le jus de 1 citron vert
- 100 ml de kombucha au gingembre
- Quelques feuilles de menthe fraîche (facultatif)

PRÉPARATION

Coupe la goyave et retire les graines.

Mixe la chair avec le jus de citron vert jusqu'à obtenir une texture lisse.

Verse dans un verre et ajoute le kombucha au gingembre. Mélange délicatement.

Décore avec quelques feuilles de menthe si tu le souhaites et savoure bien frais.



Jus de concombre
ou croquer dans
un concombre



INGRÉDIENTS

- 1 concombre bio
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Le jus de 1/2 citron vert (facultatif)

PRÉPARATION

Pour le jus : passe le concombre (avec la peau) au blender ou à l'extracteur de jus. Ajoute la menthe et le jus de citron vert. Mélange bien et déguste frais.

Ou bien : coupe le concombre en bâtonnets et croque-le nature pour une hydratation immédiate et rafraîchissante !



Ma Bulle Ayurvédique



Équilibre, harmonie ♥ bien-être au naturel





Infusions rafrcîchissantes

Douces, digestives
& naturellement parfumées



Infusion coriandre, fenouil, citron vert

Ingrédients (1 tasse)

- ♥ 1 c. à café de graines de coriandre
- ♥ 1 c. à café de graines de fenouil
- ♥ Le jus de ½ citron vert
- ♥ 250 ml d'eau



Préparation

- 1 Faire bouillir l'eau.
- 2 Ajouter les graines de coriandre et de fenouil.
- 3 Laisser infuser 10 minutes à couvert.
- 4 Filtrer, ajouter le jus de citron vert.
- 5 Bien mélanger et servir frais.

♥ La coriandre et le fenouil soutiennent la digestion et hydratent.
Idéale en été pour calmer **Pitta** et favoriser l'élimination.

Infusion hibiscus, açai, menthe & citron vert

Ingrédients (1 tasse)

- ♥ 250 ml d'eau
- ♥ 1 c. à soupe d'hibiscus séché
- ♥ ½ c. à café de poudre d'açaï
- ♥ Quelques feuilles de menthe fraîche
- ♥ Le jus d'un filet de citron vert
- ♥ 1 pincée de cannelle
- ♥ 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)



Préparation

- 1 Faire infuser l'hibiscus dans l'eau chaude pendant 8 à 10 minutes.
- 2 Filtrer, laisser tiédir.
- 3 Ajouter la poudre d'açaï, les feuilles de menthe, le jus de citron vert, la cannelle et le miel.
- 4 Bien mélanger et servir frais.

♥ L'hibiscus rafraîchit et apaise, l'açaï est riche en antioxydants, la menthe calme et le citron vert stimule la digestion.
Une infusion colorée, légère et revitalisante, idéale pour les journées chaudes.

Infusion au réglisse

Ingrédients (1 tasse)

- ♥ 250 ml d'eau
- ♥ 1 à 2 bâtonnets de réglisse (ou 1 c. à café de racine de réglisse coupée)
- ♥ 1 c. à café de miel (facultatif)



Préparation

- 1 Faire bouillir l'eau.
- 2 Ajouter le bâtonnet de réglisse ou la racine.
- 3 Laisser infuser 10 à 15 minutes à feu doux.
- 4 Filtrer et ajouter le miel si souhaité.

♥ Le réglisse est doux, apaisant et légèrement sucré naturellement. Il soutient le système respiratoire et digestif, nourrit les tissus et aide à équilibrer **Pitta**. À consommer avec modération.



Ces infusions soutiennent la digestion, aident à éliminer les toxines et apportent fraîcheur et légèreté.



Infusion de Tulsi, basilic sacré

Ingrédients (1 tasse)

- 1 à 2 cuillères à café de feuilles de tulsi séchées ou fraîches
- 250 ml d'eau

Préparation

- 1 Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition.
- 2 Ajouter les feuilles de tulsi.
- 3 Laisser infuser 5 à 10 minutes à feu doux, à couvert.
- 4 Filtrer et déguster tiède ou à température ambiante.



Le tulsi est une plante adaptogène réputée pour purifier le corps et apaiser l'esprit.

Elle est bénéfique pour contrer le stress et a des vertus détoxifiantes et tonifiantes qui redonne de l'énergie quand on se sent épuisé par la chaleur estivale.

Le tulsi se trouve facilement en magasin bio ou en herboristerie.





Recette d'Ice Tea Ayurvédique

Fraîcheur, équilibre & vitalité



Ingrédients

- 500 ml d'eau
- 2 sachets de thé noir ou vert
- 1 cm de gingembre frais râpé
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 petit bâton de cannelle
- Le jus d'un demi-citron
- Quelques feuilles de menthe
- Miel ou sirop d'agave (facultatif)

Préparation

- 1 Faire chauffer l'eau et ajouter le gingembre, le curcuma et la cannelle pendant 5 à 10 minutes.
- 2 Retirer du feu et faire infuser le thé 3 à 5 minutes.
- 3 Filtrer, ajouter le jus de citron et laisser refroidir.
- 4 Servir avec des feuilles de menthe fraîche.



Bienfaits

- Hydrate & rafraîchit naturellement
- Soutient la digestion & le feu digestif (Agni)
- Riche en antioxydants
- Apaise l'excès de chaleur (Pitta)
- Stimule l'énergie & la vitalité



Ma Bulle Ayurvédique

Équilibre, harmonie ♥ bien-être au naturel



Menthe & Citron

Tisane anti-toxines



Fraîcheur, digestion & bien-être naturel



LA MENTHE VERTE EST :

- stimulante
- diaphorétique (exhale un liquide à sortir du corps comme la transpiration)
- diurétique



Elle est redoutable pour aider à lutter contre les nausées, les nausées matinales, les vomissements, les coliques ou les indigestions.



C'est la meilleure amie des insomniaques car elle est calmante !



LA MENTHE POIVRÉE EST :

- stimulante
- diaphorétique
- carminative (réduction des gaz)
- analgésique (soulage la douleur)



Elle aide à soulager les maux de ventre, la nausée et les vomissements.



C'est la compagne idéale des sportifs car elle soulage des crampes musculaires !



PRÉPARATION TISANE ANTI-TOXINE :

1



1 cm de gingembre frais éplucher

2



Porter à ébullition dans 1 litre d'eau pur

3



2 à 4g de chaque épice (une ou deux cuillères à café rase de poudre).



TISANES RAFRAÎCHISSANTES AYURVÉDIQUES ANTI-TOXINES :

Cumin, cardamome, cannelle, fenouil, citronnelle, un peu de gingembre frais.



Cumin



Cardamome



Cannelle



Fenouil



Citronnelle



Gingembre frais



Porter à ébullition 20 min à couvert et filtrer.



VARIATIONS SELON LA CHALEUR



PAR TEMPS CHAUD

Citron & menthe

Un filet de citron jaune ou vert et quelques feuilles de menthe infusées.



AU QUOTIDIEN

Tisanes rafraîchissantes Ayurvédiques anti-toxines :

Cumin, cardamome, cannelle, fenouil, citronnelle, un peu de gingembre frais.



Ces infusions soutiennent la digestion, aident à éliminer les toxines et apportent fraîcheur et légèreté, en harmonie avec l'été.



Ma Bulle
Ayurvédique

Infusion légère & équilibrante

Ingrédients (1 tasse)

- ✿ 1/2 jus de citron
- ✿ 1/2 cuillère à café de graines de fenouil
- ✿ 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- ✿ 1 petit morceau de gingembre frais râpé
- ✿ Quelques feuilles de menthe
- ✿ Option : 1 pincée de sel et/ou un filet de sirop d'agave ou de miel (une fois la boisson tiède)

Préparation

- 1 Faire bouillir l'eau avec les épices.
- 2 Laisser infusion 10 min.
- 3 Filtrer.
- 4 Laisser tiédir et ajouter le citron et la menthe.



Hydrate le corps, rafraîchit.

Équilibre toutes les constitutions.

Un petit rituel simple pour prendre soin
de soi de l'intérieur.

Les boissons lactées

EN AYURVÉDA

En Ayurveda, le lait est considéré comme un aliment nourrissant, réconfortant et profondément régénérant lorsqu'il est bien choisi et bien consommé.

En été, lorsque la chaleur augmente naturellement **Pitta** (l'élément Feu), certaines boissons lactées peuvent devenir de véritables alliées. Elles apportent douceur, hydratation et apaisement, tout en soutenant le système nerveux.

L'AYURVÉDA RECOMMANDE QUELQUES PRÉCAUTIONS



Privilégier des boissons à température ambiante ou légèrement tièdes, jamais glacées.



Choisir des laits digestes : lait d'amande, lait de coco, lait de riz ou, si le lait est bien toléré, du lait de vache de qualité, consommé seul et légèrement épicé.



Ajouter des épices douces comme la cardamome, le fenouil, une petite touche de curcuma ou quelques gouttes d'eau de rose pour favoriser la digestion.



Éviter d'associer le lait avec des fruits acides (orange, citron, ananas...) qui sont incompatibles selon l'Ayurveda. Les fruits très mûrs comme la mangue ou les dattes sont, eux, beaucoup mieux tolérés.



Le café et le thé : à réduire en été

Les boissons comme le café et le thé sont à réduire car ce sont des boissons trop asséchantes et réchauffantes. Elles augmentent Pitta, stimulent l'agitation mentale et peuvent entraîner déshydratation, irritabilité et troubles du sommeil. Privilégier des alternatives douces, hydratantes et rafraîchissantes.



En Ayurveda,

les incompatibilités alimentaires concernent principalement le lait animal.

Les boissons proposées dans cet e-book sont élaborées à partir de laits végétaux, plus légers et généralement mieux tolérés avec les fruits lorsqu'ils sont bien mûrs et consommés en dehors des repas.

Lait d'or estival

Ingrédients

- 200 ml de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 pincée de cardamome en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 petite touche de miel
- **Option** : quelques gouttes d'eau de rose

Préparation

- 1 Faire tiédir doucement le lait végétal, sans le faire bouillir.
- 2 Ajouter le curcuma, la cardamome et le gingembre.
- 3 Mélanger quelques instants pour bien diffuser les épices.
- 4 Hors du feu, ajouter l'eau de rose et le miel, une fois le lait tiède.



Note ayurvédique

Cette version estivale du lait d'or garde la douceur du curcuma, mais avec une touche plus fraîche et florale.

La rose apaise **Pitta**, la cardamome soutient la digestion sans échauffer, À savourer plutôt en fin de journée, quand le corps a besoin de redescendre après la chaleur.

À boire tiède ou à température ambiante



Lait d'amande à la fleur d'oranger

Ingrédients

- 200 ml de lait d'amande
- ½ c. à café d'eau de fleur d'oranger alimentaire
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- 1 pincée de cardamome moulue
- **Option** : 1 datte dénoyautée pour une version plus douce et onctueuse
- **Option** : quelques pétales de rose séchés comestibles pour décorer

Préparation

- 1 Verser le lait d'amande dans un blender.
- 2 Ajouter l'eau de fleur d'oranger, le miel ou le sirop d'érable, la cardamome et éventuellement la datte.
- 3 Mixer quelques secondes jusqu'à obtenir une texture douce et homogène.
- 4 Servir à température ambiante ou légèrement frais, mais non glacé.



Cette boisson est douce, apaisante et légèrement rafraîchissante.



Smoothie

mangue, coco & aloe vera

Ingredients

- 30 ml de jus d'aloë vera alimentaire
- 1 mangue bien mûre
- 200 à 300 ml de lait de coco
- 1 petit filet de citron vert
- 1 pincée de cardamome moulue
- Option* : quelques feuilles de menthe douce ou de basilic frais

Préparation

- 1 Éplucher la mangue et couper la chair en morceaux.
- 2 Mixer la mangue avec le jus d'aloë vera, le lait de coco, le filet de citron vert et la cardamome.
- 3 Ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
- 4 Servir frais, mais non glacé.

Note ayurvédique

La mangue bien mûre apporte de la douceur, le lait de coco nourrit et rafraîchit, tandis que l'aloë vera apporte une touche apaisante, idéale en été pour calmer l'excès de chaleur.



Pour une version plus légère en période de canicule, utiliser plutôt 200 ml de lait de coco + 100 ml d'eau.



Petite prudence : utilise bien du gel d'aloë vera alimentaire, pas du gel cosmétique. Et évite d'en mettre trop : en excès, l'aloë vera peut avoir un effet laxatif.

Lassi cardamome & menthe

🌿 Frais, apaisant & digestif

Ingrédients 🌿

- 125 g de yaourt nature ou yaourt de coco
- 150 ml d'eau fraîche ou à température ambiante
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- 1 pincée de cardamome moulue
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation 🌿

- 1 Verser le yaourt dans un blender.
- 2 Ajouter l'eau, le miel ou le sirop d'érable, la cardamome et les feuilles de menthe.
- 3 Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- 4 Servir à température ambiante ou légèrement frais.



BOISSONS LACTÉES

Mangue, coco, romarin

Ingrédients

- ✿ ½ mangue moyenne bien mûre (environ 120 à 150 g de chair)
- ✿ 2 cl de lait de coco
- ✿ 2 cl de jus de citron vert (ou jaune)
- ✿ 2 brins de romarin (1 pour la déco)
- ✿ 80 ml d'eau fraîche ou d'eau de coco pour ajuster la texture

Préparation

Mixe la chair de mangue avec la crème de coco, le jus de citron, le romarin et l'eau jusqu'à obtenir une texture lisse.



Astuce

Frottez légèrement le brin de romarin entre vos doigts avant de le déposer dans le verre. Cela libère ses huiles essentielles et son parfum se diffusera délicatement dans le verre.



Lassi rose & cardamome

Ingrédients

- ✿ 125 g de yaourt nature ou yaourt de coco
- ✿ 150 ml d'eau fraîche ou à température ambiante
- ✿ 1 c. à café d'eau de rose alimentaire ou infusion de rose
Faire infuser 1 c. à café de pétales de rose séchés dans 200 ml d'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Filtrer, puis laisser tiédir ou refroidir à température ambiante.
- ✿ 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- ✿ 1 pincée de cardamome

Préparation

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



La rose calme le cœur et l'esprit, la cardamome favorise une digestion légère et sans lourdeur.



À boire tiède ou à température ambiante



Mangue, coco, citron vert & romarin

DOUCE, FRAÎCHE & PARFUMÉE

INGRÉDIENTS

(2 personnes)



1 mangue moyenne
bien mûre



20 cl de lait de coco



Le jus de ½ citron vert
(ou jaune)



100 ml d'infusion
de romarin



1 branche de romarin frais
(facultatif, pour la décoration)



Ajuster la texture
avec de l'eau ou
eau de coco (facultatif)



Pour un parfum encore plus intense, tu peux également mixer une petite branche de romarin directement dans la préparation avant de filtrer si besoin.



PRÉPARATION



1 Porter 100 ml d'eau
à ébullition.



2 Ajouter 2 branches
de romarin frais
et laisser infuser
10 minutes.



3 Retirer les branches
et laisser refroidir
jusqu'à température
ambiante.



4 Mixer la mangue,
le lait de coco, le jus
de citron vert et l'infusion
de romarin jusqu'à
obtenir une texture
lisse et onctueuse.



5 Ajuster la texture
avec un peu d'eau
de coco si
nécessaire.



6 Servir frais.

ASTUCES



Tu peux remplacer l'eau de coco
par de l'eau filtrée selon tes envies.



Pour une touche encore plus
fraîche, ajoute quelques zestes
de citron vert.



Le romarin stimule la digestion et
apporte une belle note aromatique
tout en légèreté.

➤ À déguster à tout moment de la journée pour se rafraîchir en douceur. ➤



Lait de coco, fraise & basilic

🌿 Fruité, estival, très gourmand.

Ingédients 🌿

- 🍓 8 à 10 fraises bien mûres
- 🍓 150 ml de lait de coco léger
- 🍓 50 ml d'eau
- 🍓 Quelques feuilles de basilic frais
- 🍓 Le jus d'un petit filet de citron vert
- 🍓 1 c. à café de miel (facultatif)

Préparation 🌿

- 1 Laver et équeuter les fraises.
- 2 Les mixer avec le lait de coco, l'eau, le basilic, le jus de citron vert et le miel si besoin.
- 3 Mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse et onctueuse.

Cette boisson est idéale lors des journées chaudes, en collation ou au petit-déjeuner, pour hydrater le corps tout en douceur.



Petit conseil

Ajoute une pincée de **cardamome** pour soutenir la digestion ou quelques **pétales de rose séchée** comestibles pour une version encore plus apaisante pour **Pitta**.



Conclusion

L'été est une saison de lumière, de mouvement et d'expansion.
En Ayurveda, c'est aussi une période où l'énergie **Pitta (élément feu)**
peut s'intensifier, générant chaleur, agitation et parfois inconfort.



Les boissons que tu as découvertes dans cet e-book sont de véritables alliées
pour apaiser la chaleur, soutenir ta digestion, t'hydrater en douceur
et maintenir ton équilibre intérieur.

Écoute ton corps, choisis ce qui te fait du bien et savoure chaque gorgée
comme un acte d'amour.



Hydrate-toi
régulièrement
par petites gorgées
tout au long
de la journée.



Choisis des
boissons naturelles
rafraîchissantes,
digestes et adaptées
à la saison.



Prends le temps
de ralentir
et d'accueillir
fraîcheur, calme
et sérénité.



Privilégie des
ingrédients
simples, vivants
et de qualité.



Reste à l'écoute
de tes besoins
et de ton énergie.



Savoure,
remercie, partage
et fais de chaque boisson
un moment
de bien-être.



Que ces boissons t'apportent fraîcheur, équilibre et vitalité tout au long de l'été.
L'Ayurveda est un art de vivre... à chaque saison, ses trésors !

Ma Bulle Ayurvédique
Équilibre, harmonie & bien-être au naturel



— — —
Consomme des boissons à
température ambiante,
tièdes ou chaudes.
— — —

Hydrate-toi avant d'avoir soif.
Minimum 2L par jour en canicule.

— — —



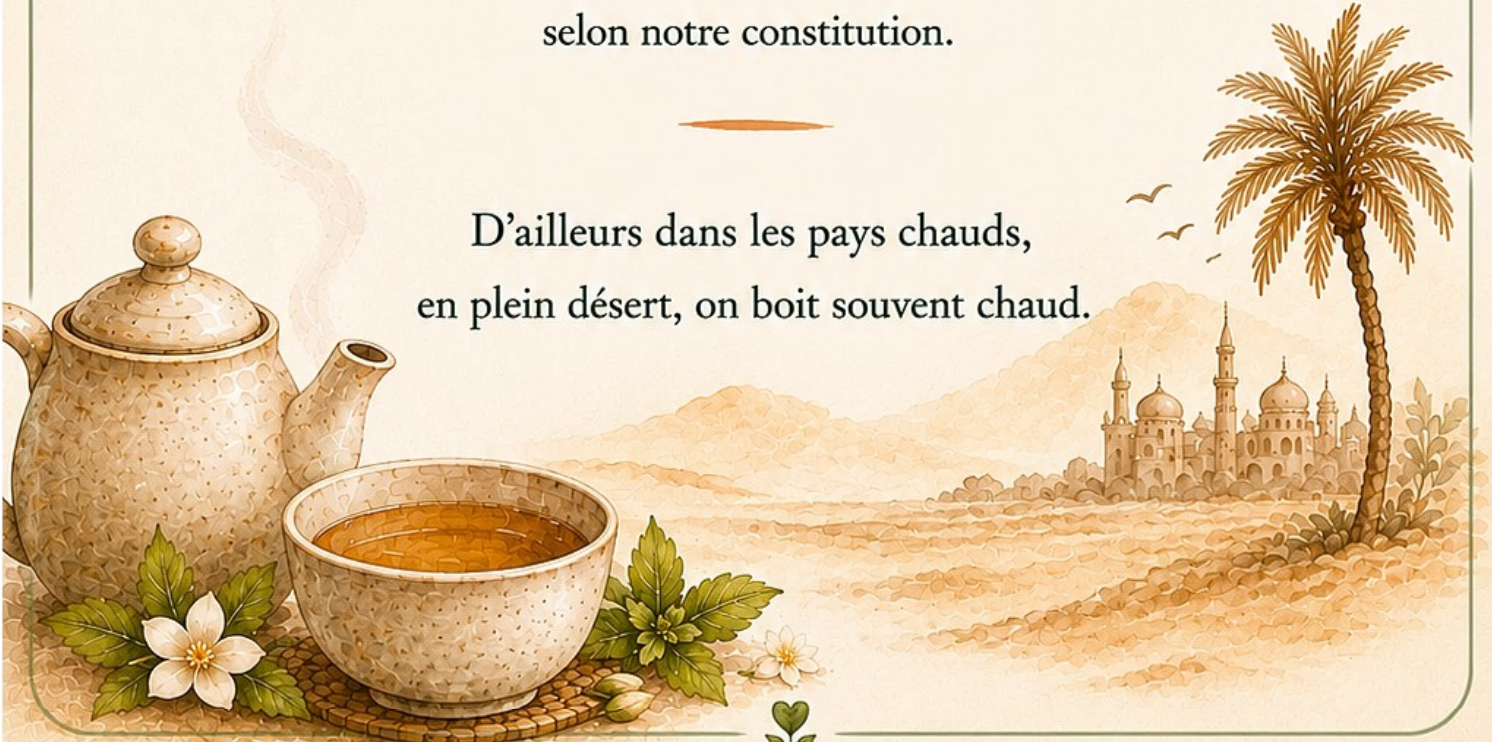
Contrairement à ce que nous pourrions penser,
l'eau froide ou glacée, rafraîchit que sur l'instant.
Ça ne rafraîchit pas durablement.

— — —

Du point de vue de l'Ayurvêda, cette pratique
choque l'organisme et le déstabilise.
Ce qui va créer des toxines dans notre corps
et par la suite des problématiques diverses
selon notre constitution.

— — —

D'ailleurs dans les pays chauds,
en plein désert, on boit souvent chaud.





— — — — —
— — — — —

Merci

— — — — —

Merci d'avoir pris le temps de lire
cet e-book et de t'intéresser à l'Ayurveda.

— — — — —
— — — — —

Merci pour ta confiance.

— — — — —

“ Prends soin de toi aujourd'hui,
pour rayonner demain. ”



Les conseils proposés dans cet e-book sont des recommandations inspirées de l'Ayurvêda.
Ils ne remplacent ni un avis médical ni un suivi personnalisé.