

MOMENTS GOURMANDS

A heart-shaped cake is the central focus, resting on a white rectangular base. The cake is densely decorated with chocolate truffles, some of which are topped with black sprinkles. Interspersed among the truffles are several fresh flowers in various colors: red, yellow, white, blue, and purple. Small dollops of white cream are also visible. The cake is set against a background of light-colored wooden planks. A large, soft shadow of the cake is cast onto the wooden surface to the left. The overall lighting is bright and natural, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting.

**Des nouvelles,
des coulisses,
et beaucoup de
gourmandise**

MENU DU MOIS

02.



CONFIDENCES



Je veux des commandes !



03.

CHAUD !

Le number cake revisité

04.

INFOS ACTUS

Mouvement Gourmand



05.

MINUTE CULTURE G

La minute culture...
mais gourmande !

06.

OUI, CHEF !

Une recette à l'odeur
d'automne !



07.

ASTRO GOURMAND

Un horoscope tout en
gourmandise.



CONFIDENCES

AU COIN DE LA TABLE

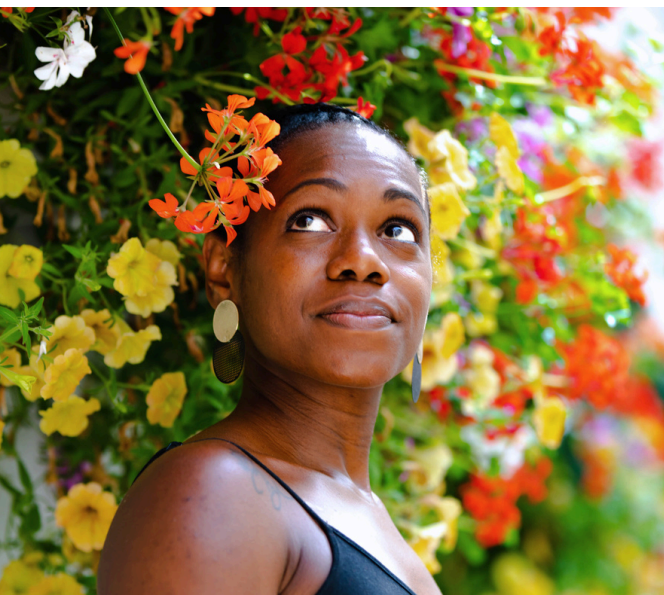


Septembre est passé à toute vitesse...

Entre les gâteaux, les projets qui avancent, ceux qui se transforment en cours de route et quelques nouvelles idées venues s'inviter dans le planning, septembre n'a pas vraiment été un mois tranquille.

Il y a eu de la pâtisserie, bien sûr, mais aussi beaucoup de réflexion sur la suite de Moments Gourmands. De nouvelles envies se précisent, certains projets prennent de l'ampleur et d'autres commencent doucement à trouver leur place.

Et maintenant qu'octobre est déjà bien installé, il est temps de vous emmener avec moi dans cette nouvelle étape.



Au programme de ce numéro : un petit détour par les coulisses, quelques nouvelles gourmandes, un rendez-vous qui me tient particulièrement à cœur avec Mouvement Gourmand... et, évidemment, de quoi mettre un peu de douceur dans votre mois.

Parce qu'au fond, c'est toujours ça que j'ai envie de partager ici : des idées, des projets et surtout de bons moments autour de la gourmandise.

Bonne lecture 🧡



CHAUD !

ÇA BOUGE EN CUISINE



Le number cake... version salée !

Et si le number cake ne se réservait pas aux anniversaires et au dessert ?

J'ai glissé une petite nouveauté dans la carte Buffet : le number cake salé. Une création originale, à partager à l'apéritif ou lors d'un buffet, qui reprend le principe du number cake... mais en version salée.

Une façon un peu différente de présenter le buffet, et surtout de surprendre les invités dès le premier coup d'œil.

Je sens qu'il va faire parler de lui...



La composition d'automne

Base cake aux épices, creamcheese, légumes d'automne et crumble noisette. Une nouvelle composition fera son entrée avec la prochaine saison !



Un prochain événement en octobre ?
Cette composition est parfaite.
Ecrivez-moi !



INFOS ACTUS

MOUVEMENT GOURMAND, L'ÉVÈNEMENT DE LA SAISON



Journée *yoga & cuisine*

Et si vous vous accordiez une vraie parenthèse avant d'entrer dans la dernière ligne droite de l'année ?

Le 8 novembre, je vous donne rendez-vous à Olivet pour une journée imaginée avec Louise d'Inspiration Yoga autour de trois choses qui font du bien : bouger, cuisiner et prendre le temps.



Au programme : **yoga, atelier cuisine, méditation, déjeuner gourmand et goûter...** le tout dans un cadre qui invite vraiment à décrocher du quotidien.

Pas besoin d'être une grande sportive, ni une cuisinière aguerrie. L'idée est simplement de prendre une journée pour soi, partager, apprendre, manger et repartir avec un peu plus d'énergie qu'en arrivant.

Plus que *3 places*

**Envie de vous offrir une vraie pause ?
Votre tapis vous attend.**

 17 Dimanche 8 novembre

 Olivet

 220 € — 3 dernières places

RÉSERVER



MINUTE CULTURE G

LA CULTURE G, C'EST AUSSI DANS LA CUISINE !



La cannelle, l'épice d'automne par excellence !



On la connaît...

Une épice chaude, boisée et parfumée, souvent associée aux desserts d'automne, aux pommes et aux boissons réconfortantes.



On l'adore... ou on la déteste

Dans un crumble aux pommes, un cinnamon roll, un pain d'épices... mais aussi dans certaines recettes salées, notamment dans les cuisines antillaises et orientales.

Et puis il y a ceux qui la sentent à trois mètres et prennent immédiatement la fuite 😅 Trop forte, trop boisée, trop reconnaissable... la cannelle laisse rarement indifférent.



Elle fait la différence

Une toute petite quantité suffit à apporter de la profondeur et à réveiller les autres saveurs. Avec la pomme, le chocolat ou la vanille, elle peut vraiment transformer un dessert... Ou un plat !



D'où vient son nom ?

petite subtilité : la cannelle de Ceylan et la cannelle cassia ne sont pas exactement la même chose. La première est plus douce et délicate, tandis que la seconde est plus puissante et boisée.

Alors, dans votre prochain dessert aux pommes, vous saurez peut-être quelle cannelle choisir.



Oui, chef !



Yaourt, pommes,& châtaigne

L'automne s'invite en cuisine avec un gâteau au yaourt un peu plus gourmand que d'habitude. Des pommes fondantes, de la farine de châtaigne et une petite touche de cannelle... le genre de gâteau tout simple qui accompagne parfaitement un café ou un goûter.



N'hésitez pas à me partager vos réalisations !

INGREDIENTS

1 yaourt
3 oeufs
2 pots de sucre
2 pots de farine de blé
1 pot de farine de châtaigne
1 demi-pot d'huile
1 sachet de levure
1 c à café de vanille
3 pommes

MARCHE A SUIVRE

Dans un saladier, verser le yaourt, et les oeufs entiers. Mélanger.

Ajouter les 2 pots de sucre. Mélanger à nouveau

Verser les 3 pots de farine, la levure. Mélanger.

Finir par le demi-pot d'huile, la vanille.

Couper les pommes en morceaux, ajouter à la pâte.

Verser la pâte dans un moule et cuire une trentaine de minutes à 180°.

UN PEU PLUS DE GOURMANDISE...

On peut ajouter des pépites de chocolat blanc, ou remplacer une partie des pommes par des poires !



ASTRO GOURMAND

LES ASTRES ONT FAIM AUSSI !



Bélier

Une envie de chocolat vous poursuivra. Inutile de lutter, vous n'avez clairement pas le mental

Taureau

Vous allez vouloir vous faire plaisir. Et pour une fois, personne ne vous demandera de partager.

Gémeaux

Deux envies, deux desserts... Le choix sera difficile. Prenez les deux, évidemment.

Cancer

Un petit coup de mou ? Une part de gâteau devrait régler au moins 87 % du problème.

Lion

Vous serez irrésistible. Même votre gâteau aura du mal à rivaliser.

Vierge

Vous aviez prévu de manger léger. Puis quelqu'un a parlé de tarte aux pommes.

Balance

Votre cœur balance entre salé et sucré. Votre estomac, lui, a déjà choisi : les deux.

Scorpion

Vous garderez précieusement votre dernière bouchée. Et gare à celui qui tentera de la voler.

Sagittaire

Une envie d'évasion ? Commencez par voyager avec vos papilles. C'est moins cher.

Capricorne

Vous allez prétendre ne pas avoir faim. On ne vous croit pas une seconde.

Verseau

Une association de saveurs inattendue pourrait vous surprendre. Osez goûter avant de juger !

Poissons

Vous rêverez de douceur, de cannelle et de gâteau encore tiède. Franchement, très bon programme.





MOMENTS GOURMANDS

Et maintenant ?

Merci d'avoir partagé ce petit moment gourmand avec moi.

Septembre est derrière nous, les projets continuent d'avancer et les prochaines semaines promettent encore pas mal de gourmandise...

Une envie de gâteau, de buffet ou simplement un projet à préparer ?

Écrivez-moi et racontez-moi ce que vous avez en tête. On verra ensemble comment le transformer en quelque chose de bon.

➔ cyrielle@momentsgourmands.fr

À très vite en cuisine,
Cyrielle