



brunch, chocolat & sans gluten.

A découvrir dans ce numéro

BRUNCH DU MOIS

Un menu sans gluten
ET gourmand !

CUISINE PRIVÉE

4 jours en cuisine,
dans le bel écriin du Petit Valot

LA RECETTE

Bon, rapide,
et tellement réconfortant !

Sommaire

02.

CONFIDENCES DE CUISINE

Ne dit-on pas
"en mai fais ce qu'il te plaît" ?



03.

CHAUD!

Retour sur 4 jours intenses au
Petit Valot

06.

BRUNCH DU MOIS

Un menu sans gluten
ET gourmand le 14 juin !



07.

MINUTE CULTURE G

La minute culture...
mais gourmande !

08.

RECETTE DU MOIS

Une recette simple, rapide,
qui fait l'unanimité.:



09.

AGENDA

Commandes, événements,
nouveau



10.

ASTRO GOURMAND

Un horoscope tout en
gourmandise.

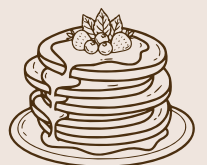


Newsletter... nouveau format !

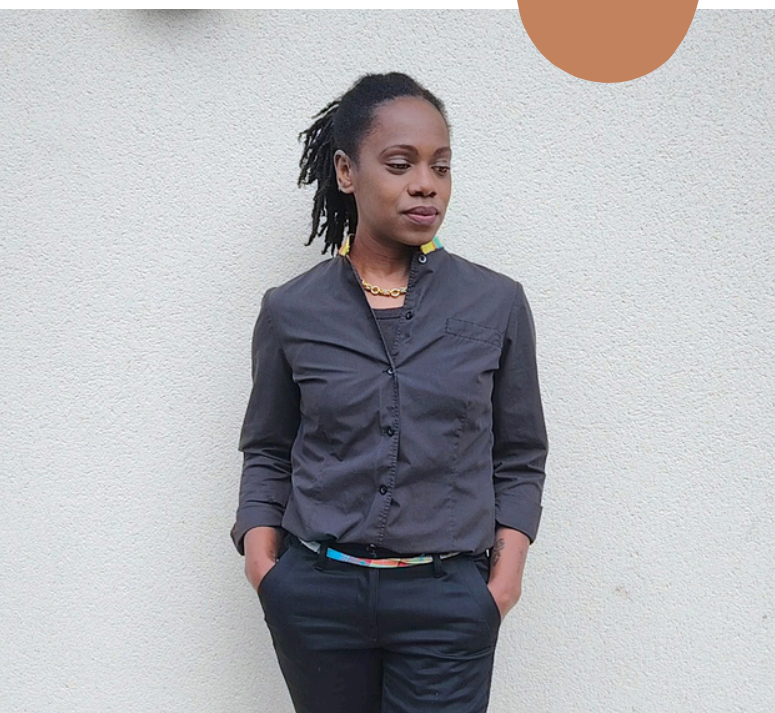
*Ma vie se résume à ça : toujours faire
plus, toujours essayer, toujours tenter.
Des remords plutôt que des regrets.*

*Je ne vais pas vous mentir, ce nouveau
format, c'est une idée que j'ai eue en
me réveillant un matin. Rien de plus,
rien de moins ! Et comme j'aime tenter
et essayer...*

Le voici !



Confidences de cuisine



Mai est un mois dense : les événements reprennent, les commandes s'accroissent, les jours fériés bousculent tout... et certaines dates demandent un peu plus de douceur.

Alors j'avance autrement, avec une énergie qui fluctue et une petite inquiétude qui m'accompagne.

Et pourtant, c'est un mois où les idées affluent, où j'ai envie de créer, de tester, de renouveler ! Ma cuisine suit ce mouvement : elle porte ce que je vis, ce que je ressens et transforme tout ça en douceur.

En tout cas, s'il y a bien quelque chose qui me recentre, ce sont mes brunchs ! Chaque mois, ils restent ma source de joie et cela confirme bien que c'est mon projet coup de cœur.

Alors pour juin, j'ai envie de continuer sur cette lancée : avancer, créer avec envie, et vous partager toujours plus de gourmandise :)

*J'accueille le mois de juin les bras ouverts
et avec mes meilleurs ustensiles de cuisine !*





CHAUD !

Parce que dans ma cuisine... ça bouge !

STAGE POLE CAMP PETIT VALOT, ST MARTIN SUR OCRE

Ce week-end, j'étais en prestation au Petit Valot, un magnifique domaine à Saint-Martin-sur-Ocre pour un Pole Camp de 4 jours.

J'accompagne ce Pole camp depuis plusieurs années, et chaque édition a son rythme, son énergie, ses défis... et ses gourmandises !

UN MENU ADAPTÉ AUX PARTICIPANTS

19 personnes à table... et autant de goûts et habitudes alimentaires différentes ! Cette année, il fallait un menu qui réponde au régime sans lactose, gluten, végétarien et pescovégétarien. La composition, c'est l'étape la plus compliquée : trouver des plats qui s'adaptent aux régimes, à la cuisine, au nombre de personnes, à l'évènement, sans oublier le budget.

J'y passe plusieurs jours, et il peut encore changer au moment des achats en fonction de ce qui est disponible à ce moment donné.



LE MENU EN VRAC

4 jours - 19 personnes - des assiettes qui carburent autant que les participants

Le petit déjeuner

Pain de mie classique et complet, brioche nature et au sucre, crêpes, pancakes, muffins, brownie, pains au lait, saumon fumé, fromage, tomates cerises, chouquettes, fruits

De quoi lancer la journée avec énergie... et bonne humeur !

Les plats

penne au poireau et tofu fumé, curry de courgettes à la pakistanaise et riz, salad bowl poulet-avocat et sauce yaourt-miel-ciboulette, tarte rustique aux tomates anciennes, gnocchis à la Toscane

Des recettes pensées pour plaire à tout le monde, s'adapter aux régimes... et tenir la cadence.

Les entrées

Cake brocolis, coleslaw maison, gaspacho concombre-menthe, carpaccio de betterave, salade grecque.

Des options fraîches, légères, colorées, parfaites entre deux sessions de pole.

Les desserts

Entremet vanille-ruits rouges, fromage blanc, coulis de fruits et croustillant coco, salade de fruits rouges et sirop épicé, brownie et chantilly maison, tarte aux poires.

Parce qu'un stage intense mérite une touche sucrée bien méritée !

BOULOT-PASSION / PASSION-BOULOT

La prestation qui change tout

PREPARATION ET ANTICIPATION

Une prestation comme celle-ci, c'est une vraie chorégraphie culinaire. Le menu à concevoir en fonction des régimes, garder de la gourmandise, montrer un peu son univers culinaire, tenir le budget... Il faut le dire, c'est un vrai casse-tête... mais c'est aussi ce que j'aime dans ce type d'évènement.

Je passe plusieurs jours à

- construire le menu
- vérifier les compatibilités
- ajuster selon le budget
- prévoir les alternatives
- et adapter selon les disponibilités en magasin.

Et une fois sur place... il faut encore s'adapter au réel. Toujours.

ORGANISATION & RYTHME

Arriver sur place, décharger, réaménager, ranger... et direct en prod pour ne pas prendre de retard.

Se lever tôt pour le petit-déjeuner, préparer les déjeuners et dîners pendant les cours, les goûters à installer au bon moment... chaque minute compte.

Cette prestation, c'est beaucoup de travail et peu de repos. Peu de temps pour soi, beaucoup de concentration. Les temps de pause sont précieux, et indispensables pour tenir le rythme.

95 assiettes dressées
5h00-22h00
10 kg de farine

AUDIT INTERNE

Chaque année, en rentrant, on décharge, on range... et on fait le point. Ce qui a marché, ce qui n'a pas marché. Les sensations. On vérifie qu'on est toujours content de ce que l'on a fait, qu'on aime ce qu'on a fait.

Cette année, je suis très contente de mon organisation générale. J'ai plutôt bien géré les temps de repas, et surtout je suis restée hyper concentrée.

Pendant cette édition, j'ai aussi pris conscience du virage que j'ai pris cette année : je suis passée d'un boulot passion à une passion boulot. Je ne cherche plus à cuisiner "comme à la maison", je veux maintenant être efficace, professionnelle et organisée. Tenue spéciale, silence, concentration, rigueur.

On garde la cuisine pieds nus, cheveux détachées et avec la musique à fond pour la maison.



Le salad bowl : que ce soit la préparation et le dressage, j'étais très contente de cette belle assiette colorée !

*"Je ne cherche plus à cuisiner
comme à la maison.
Je veux être
efficace et professionnelle"*



La tarte rustique : belle, bonne, mais pas assez nourrissante. Je garde maintenant l'idée des tartes pour l'entrée ; ce n'est pas assez pour un plat.

Brunch du mois

14 JUIN 2026 | à partir de 24,00 €

Après un menu tout en douceur autour du sans lactose en mai, l'édition de juin met à l'honneur un brunch entièrement sans gluten.

L'idée n'était pas de "remplacer" ou de "faire sans", mais plutôt de créer un menu gourmand, généreux et estival, où chaque bouchée garde ce côté réconfortant qu'on aime retrouver dans un vrai brunch maison..

Textures moelleuses, saveurs fraîches, notes fruitées et petites douceurs à partager : ce menu de juin a été pensé pour montrer qu'un brunch sans gluten peut être aussi gourmand, chaleureux et réconfortant qu'un brunch classique.

SALÉ

Bowl créole (semoule de manioc, chiquetaille de morue, crudités, sauce chien)

Chaussons aux légumes épicés

Petite salade, pickles à la sauce acidulée

SUCRÉ

Blanc manger coco et fraises

Cookie amande chocolat blanc & citron vert

Salade de fruits et sirop ti' punch

LES FORMULES

CLASSIQUE

24,00 €

côté salé + côté sucré

ESSENTIELLE

27,00 €

classique + boisson froide

IMMERSION

30,00 €

classique + boisson chaude & froide

COMMANDER

La minute Culture G

Parce que la culture G, c'est aussi dans la cuisine !



**La maryse... l'ustensile antigaspi par excellence,
et l'ennemi juré de la team "je lèche le bol"**



On la connaît...

On la connaît surtout en pâtisserie, mais elle est tout aussi indispensable en cuisine : pour récupérer une sauce, incorporer une marinade, lisser une purée ou racler un fond de casserole sans rien perdre.



Elle nous sauve...

Elle m'a sauvée plus d'une fois : ces moments où il manque juste une cuillère de pâte pour faire la dernière chouquette, compléter le dernier financier... et obtenir le nombre de pièces attendu... La maryse fait toute la différence !



On l'aime ou la déteste

On l'adore pour récupérer tout ce qu'on a préparé, mais elle brise le cœur de ceux qui espéraient finir la pâte à la cuillère.



D'où vient son nom ?

Beaucoup de mystère et d'histoires autour de cet ustensile ! On lui prête des origines datant de François 1er mais aussi de l'enfance d'un certain Léonard de Buyer...

La recette

Attention, recette ultra méga gourmande !

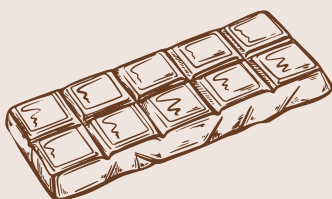
THE BROWNIE

A chaque fois que le sort, il fait l'unanimité. Même les personnes qui ne sont pas adeptes du chocolat le trouvent bon.

Et cette année, à l'Aérial Camp il a remporté un grand succès ! Voilà MA recette de brownie... Sans gluten en plus !



Le genre de gâteau simple, généreux et profondément réconfortant dont on reprend une part "juste pour goûter encore une fois"



INGRÉDIENTS

200g de chocolat (noir ou moitié lait/moitié noir)

150g de beurre

130g de sucre de canne

60g de poudre d'amande

MARCHE À SUIVRE

Préchauffer le four à 180°.

Faire fondre le beurre et le chocolat à la casserole ou au four à micro-ondes.

Dans un bol, fouetter les 3 œufs entiers et le sucre de canne pendant deux à trois minutes.

Verser le mélange chocolat-beurre, mélanger.

Finir la préparation de l'appareil en versant la poudre d'amande.

Verser dans un moule, et cuire 15 à 18 minutes en fonction de la puissance de son four.. et de sa préférence de texture !

CHEWY, CAKEY OU FUDGY

A chacun son brownie !

Selon le temps de cuisson et l'ustensile utilisé, le brownie n'aura pas la même texture :

brownie intense et fondant : on utilise du chocolat corsé, on mélange à la spatule et on laisse cuire 12-15 minutes.

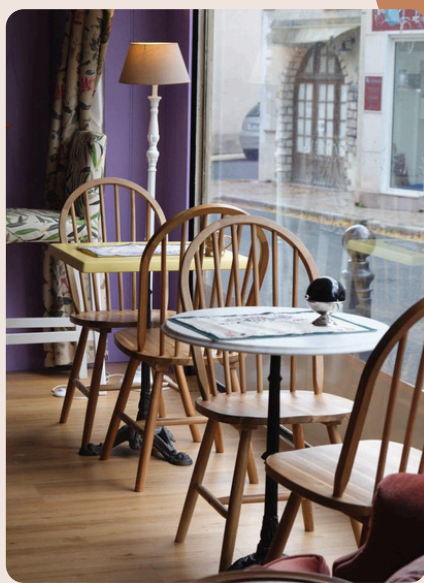
brownie croustimoelleux : on utilise le fouet, on ne travaille pas trop le mélange, on laisse cuire 15-18 minutes.

brownie aéré : on utilise le fouet, on blanchit les œufs et le sucre. On laisse cuire 20-25 minutes.

Agenda

Un mois de juin tout doux, et j'espère très ensoleillé !

31 MAI - BEAUGENCY



Un brunch pour la fête des mères ?
C'est possible au Café Jo à
Beaugency !
Réservation directe en contactant
l'établissement

14 JUIN - TI'BRUNCH



Dimanche 14 juin, c'est Brunch
sans gluten livré à domicile !
Les commandes sont ouvertes,
c'est l'occasion de se faire plaisir !

28 JUIN - BEAUGENCY



Retour à beaugency le 28 juin
pour un nouveau brunch tout
doux et gourmand.
Réservez votre table auprès
d'Emeline !

COMMANDER

Juin.

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	ti'brunch
15	16	17	COMPLET	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

06

C'est la dernière ligne droite avant la période estivale !
Evènements d'entreprise ou familiaux, le mois de juin est souvent
bien animé.

Il me reste des disponibilités ce mois-ci : gâteaux ou brunch,
contactez-moi pour parler de votre envie gourmande !
cyrielle@momentsgourmands.fr



09.

Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



BÉLIER

Épicé audacieux

En juin, tu fonces sans réfléchir.

Ton mood gourmand

ça pique un peu, comme un dessert fruité avec une pointe de gingembre
Tu veux du peps, du punch, du “ça réveille”

TAUREAU

Fondant réconfortant

Tu cherches la douceur, la stabilité, le plaisir simple

Ton mood gourmand

généreux : chocolat, vanille ou caramel.
Tu veux du tendre, du rassurant, du “ça fait du bien”

GÉMEAUX

Frais acidulé

Tu veux du fun et de la légèreté.

Ton mood gourmand

un dessert frais, citron, fruits rouges, menthe.
Tu veux croquer la vie, mais version glacée.

CANCER

Crémeux cocooning

Tu as besoin de douceur émotionnelle.

Ton mood gourmand

quelque chose de crémeux, une panna cotta, une crème légère, un nuage sucré.
Tu veux te sentir enveloppé.

LION

Soleil gourmand

Tu rayannes, tu veux briller, tu veux impressionner.

Ton mood gourmand

un dessert spectaculaire, coloré, généreux, qui attire l'œil.
Tu veux du “wow”

VIERGE

Simple parfait

Tu veux de la clarté, de l'ordre, du goût net.

Ton mood gourmand

quelque chose de propre, précis, équilibré, comme une tarte fine ou un dessert fruité minimaliste.
Tu veux du pur, du maîtrisé.

SOMMAIRE



10.

Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



BALANCE

Élégance sucrée

Tu veux du beau, du raffiné, du délicat.

Ton mood gourmand

un dessert esthétique, harmonieux,
pastel, parfaitement équilibré.

Tu veux du plaisir chic.

SCORPION

Intense mystérieux

Tu vibres fort, tu veux du goût profond.

Ton mood gourmand

quelque chose d'intense, chocolat noir,
épices, fruits noirs.

Tu veux du "wow mais en silence".

SAGITTAIRE

Voyage gourmand

Tu veux t'évader, découvrir, explorer.

Ton mood gourmand

un dessert exotique, mangue, coco,
passion, ananas.

Tu veux du soleil dans l'assiette.

CAPRICORNE

Classique maîtrisé

Tu vas à l'essentiel, tu veux du fiable,
du solide.

Ton mood gourmand

un grand classique, parfaitement
exécuté : flan, mille-feuille, tarte. Tu
veux du "simple mais impeccable".

VERSEAU

Original rafraichissant

Tu veux sortir du cadre, tester,
surprendre.

Ton mood gourmand

un dessert inattendu, association
originale, texture surprenante, twist
moderne. Tu veux du "jamais vu".

POISSON

Doux rêveur

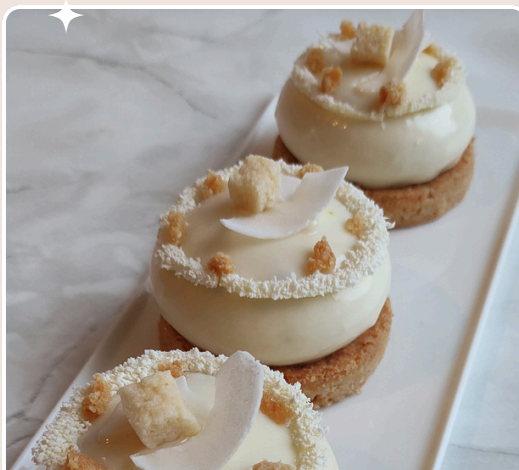
Tu flottes, tu ressens, tu imagines.

Ton mood gourmand

quelque chose de poétique, mousse
légère, fruits délicats, fleurs
comestibles.

Tu veux du tendre, du subtil, du rêve.

SOMMAIRE



11.

MERCI

Merci d'avoir feuilleté cette édition. J'espère qu'elle vous a donné faim ou simplement offert un joli moment gourmand.

Ce mois-ci, si vous testez la recette, racontez-moi ! J'adore découvrir vos créations :)

Et en juin, un moment très spécial m'attend : je réaliserai le plus gros gâteau depuis le début de mon activité, pour fêter les 50 ans d'une belle entreprise orléanaise. Une création XXL, un vrai défi...
Que je partagerai avec vous dans le prochain numéro !

A très vite,

Cyrielle - Moments Gourmands



Cyrielle
MOMENTS GOURMANDS

06 14 18 14 16

cyrielle@momentsgourmands.fr

www.momentsgourmands.fr