

Cyrielle

MOMENTS GOURMANDS

● brunch ● pâtisserie ● cuisine ●

AOÛT 2026

Été, saison de tous les possibles

P.2 - Confidences

Un aveu, une prise de conscience !

P.5 - Sur le feu

Un été bien rempli finalement

P.8 - Recette

chocolat & framboise au menu !

Sommaire

02.

CONFIDENCES DE CUISINE



L'aveu de l'été



04.

CHAUD!

Une prestation très particulière

05.

SUR LE FEU

Des infos pour les particuliers & les pros



07.

MINUTE CULTURE G

La minute culture... mais gourmande !



08.

RECETTE DU MOIS

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



09.

ASTRO GOURMAND

Un horoscope tout en gourmandise.



Confidences de cuisine

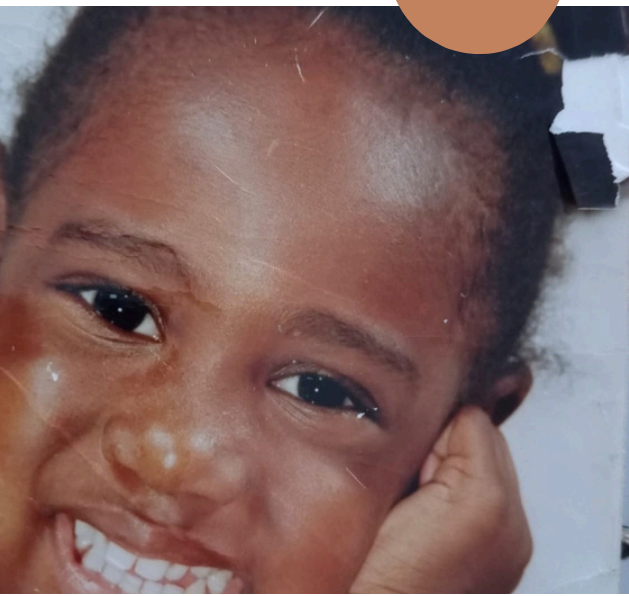
Il faut que je vous avoue quelque chose.

Je ne sais pas faire la vinaigrette. La vraie vinaigrette, celle qu'on met sur une salade verte. Avec de l'huile, du vinaigre... et le reste. Honnêtement, je ne suis même pas certaine de tout ce qu'il faut mettre dedans.

Et surtout, je n'ai aucune envie d'apprendre.

Pendant longtemps, ça m'embêtait un peu. Aujourd'hui, plus du tout. Avec le temps, j'ai accepté cette réalité : il y a des choses que je ne sais pas faire, d'autres que je n'ai tout simplement pas envie d'apprendre... et finalement, d'autres que je n'ai tout simplement pas envie de faire.

Je me rends compte que cette façon de voir les choses dépasse largement la cuisine. Mon activité a pris un virage que je n'avais pas anticipé. Pas un grand changement spectaculaire. Quelque chose de plus discret. Je réfléchis davantage à ce que je fais, à ce que ça m'apporte, et je m'autorise enfin à dire non.





Confidences de cuisine

C'est notamment le cas avec un type de demande qui me parle de moins en moins : « Est-ce que vous pouvez me faire CE gâteau ? », accompagné d'une photo trouvée sur Internet... Et qui n'est pas de moi, évidemment.

Je compare souvent ça au tatouage. Si vous voulez un tribal et que le portfolio du tatoueur n'en montre aucun, c'est probablement parce que ce n'est pas son univers. Pas ce qu'il aime créer. Pour moi, c'est pareil. De l'inspiration, oui ; de la copie, non.

Quand je reçois la photo d'un gâteau très fleuri alors qu'il n'y en a pas un seul de ce style dans mes réalisations, je me dis qu'on ne regarde pas vraiment ce que je fais. Pourtant, ce que je fais, c'est justement ce que j'ai envie de proposer.

Avec le recul, je me rends compte qu'après six ans d'activité, je suis simplement passée par plusieurs étapes.

- Comme les enfants, j'ai appris à marcher.
- Comme les adolescents, j'ai voulu faire comme tout le monde pour être acceptée.
- Comme les jeunes adultes, j'ai cru qu'il fallait dire oui à tout.
- Et aujourd'hui, j'apprends à être moi, professionnellement comme personnellement.

Je sais que certains projets ne seront plus pour moi. Mais ceux qui resteront me ressembleront davantage. Et je suis convaincue qu'un artisan qui travaille dans son univers crée toujours quelque chose de plus sincère, de plus personnel, de plus beau.

La vinaigrette, elle, sera toujours faite par ma moitié. Chacun son talent !

Chaud !

Parce que dans ma cuisine... ça bouge !



MENU

Apéritif

gaufres salées, accras et velouté tiède.

Entrée

carpaccio de saumon et concombre.

Plat

poulet, gambas, riz et asperges snackées.

Dessert

carpaccio de fruits, sauce Ti'Punch.

Il y a des prestations qui ont une saveur particulière.

J'ai eu le plaisir de réaliser ma toute première prestation de cheffe privée pour un particulier. Et ce n'était pas n'importe quel mariage : c'était celui de Marie.

Marie fait partie des clientes qui me suivent depuis presque mes débuts. Anniversaires, baptême, baby shower... et même dans des moments plus difficiles de la vie. Au fil des années je suis entrée, à ma façon, dans l'histoire de sa famille, si bien que je connais l'adresse par cœur, le code du portail aussi... Pourtant, à chaque commande, le même petit stress est là : « J'espère que ça va lui plaire ! »

Cette prestation avait une saveur encore plus particulière, car c'était la dernière. La famille déménage.. Un peu trop loin pour les livraisons !

Alors merci, Marie. Merci pour ta confiance depuis toutes ces années. Merci de m'avoir fait une place dans tous ces moments de vie. Et merci de m'avoir offert cette première expérience de cheffe privée, dans le plus beau des contextes : ton mariage.



Layer cake de mariage
vanille, framboises et citron vert

Sur le feu...

Ti'Brunch est en ligne

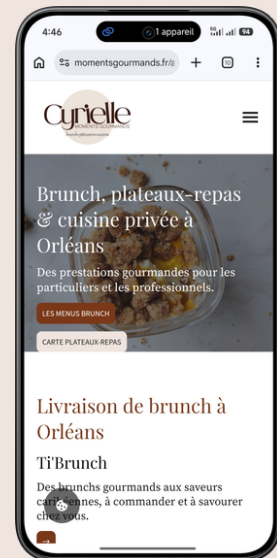
Vous pouvez désormais réserver votre Ti'Brunch jusqu'à **trois mois à l'avance**. Les dates de **septembre, octobre, novembre et décembre** sont déjà ouvertes.

Et surtout... la **boutique Moments Gourmands** est enfin disponible ! Vous pouvez la découvrir en avant-première juste ici !

Ti'BRUNCH
ORLÉANS SOUS LES TROPIQUES



Cyrielle
MOMENTS GOURMANDS
● brunch ● pâtisserie ● cuisine ●



Site Internet repensé

Je suis en train de revoir entièrement le site internet.

Moins chargé, **plus clair, plus simple à parcourir...** avec un seul objectif : vous permettre de trouver rapidement ce que vous cherchez et de **découvrir mon univers**.

Hâte de vous le faire découvrir !

Sur le feu...

LA NOUVELLE OFFRE 100% PRO



Table nomade arrive en septembre

Après plusieurs semaines de réflexion, de tests et de recherches, Table Nomade est prête.

L'idée ? Proposer aux entreprises **une alternative** entre le plateau-repas classique et le restaurant, avec des **déjeuners gourmands, pratiques et toujours inspirés de mon univers.**

Si vous connaissez une entreprise qui pourrait être intéressée, vous pouvez **télécharger la plaquette** et la partager autour de vous. Il y a une offre spéciale pour le mois de septembre !

[PLAQUETTE TABLE NOMADE](#)

L'EVENEMENT DE LA SAISON



Mon grand défi 2026

Le **8 novembre**, j'organise mon tout premier événement : **Mouvement Gourmand.**

Une journée imaginée avec **Louise, professeure de yoga**, pour prendre le temps de **bouger, cuisiner, partager et... bien manger.**

Au programme : ateliers culinaires, des séances de yoga, méditation, le déjeuner et le goûter.

Il reste **6 places à 220 €** avec un paiement possible en deux fois.

Si cette journée vous intrigue, toutes les informations sont disponibles sur le site !

[INFOS & RESERVATION](#)

La minute Culture G

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



Le piment végétarien



On le connaît...

Le piment végétarien est un incontournable de la cuisine antillaise. Allongé, vert puis jaune ou rouge à maturité, il ressemble à un piment fort... mais les apparences sont parfois trompeuses!



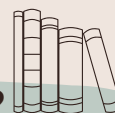
On l'adore... ou on s'en méfie

Avec son nom et son apparence, il peut impressionner. Pourtant, il est surtout apprécié pour son parfum puissant et très caractéristique, bien plus que pour son piquant. Une fois découvert, il devient souvent un indispensable en cuisine.



Il fait la différence

C'est le petit ingrédient qui change tout. Quelques morceaux de piment végétarien suffisent à apporter ces notes typiques des Antilles à un plat, une sauce ou un mijoté, sans prendre le dessus sur les autres saveurs.



D'où vient son nom ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le piment végétarien n'a rien à voir avec le végétarisme ! Il doit son nom au fait qu'il est très peu piquant. Attention toutefois : selon les variétés et les conditions de culture, certains peuvent réserver une petite surprise... et être légèrement plus relevés que prévu !

La recette

MUFFIN CHOCOFRAMBOISE

C'est grâce (ou à cause !) de lui que maintenant j'aime la framboise et le chocolat blanc...

Il fait toujours son petit effet au goûter !



INGRÉDIENTS

2 oeufs
125g de lait
80g d'huile neutre
160g de sucre
230g de farine
1 c. à café de levure
200g de chocolat blanc en morceaux
200g de framboises fraîches ou surgelées

MARCHE À SUIVRE

Ultra simple, parfait avec des enfants !

Allumer le four à 180°. Idéalement sans la chaleur tournante.

Dans un bol, verser le lait, l'huile, le sucre. Casser les deux oeufs dans le meme bol.

Mélanger rapidement au fouet, sans faire trop de bulles.

Mélanger farine et levure, ajouter au précédent mélange. Fouetter juste ce qu'il faut pour avoir une pâte mélangée... Mais pas lisse ! Les grumeaux, c'est le secret des muffins moelleux.

Verser le chocolat blanc en morceaux (une tablette concassée ou des pépites), les framboises (entières ou coupées, c'est vous qui voyez !)

Diviser la pâte dans un moule à muffins.

Enfourner pour 15 à 20 minutes, selon le rendu que vous voulez (j'aime bien quand ils sont colorés et presque caramélisés !)

ON EN FAIT COMBIEN ?

Entre 10 et 15, voire plus selon la taille de votre moule !

Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



BÉLIER

Épicé audacieux

Élan, feu, impulsion. Tu avances vite, tu veux que ça claque.

RITUEL

une boisson fraîche et relevée pour démarrer la journée. Citron et gingembre ?

TAUREAU

Fondant réconfortant

Sensualité, lenteur, plaisir. Tu veux du vrai, du bon, du généreux.

RITUEL

un moment sucré savouré sans précipitation. Un muffin choco-framboise devant ta série.

GÉMEAUX

Frais acidulé

Légèreté, variété, mouvement. Tu picotes, tu explores, tu changes d'envie.

RITUEL

un plateau de petites choses à goûter selon ton humeur. Jette un coup d'œil aux brunchs...

CANCER

Crémeux cocooning

Cocon, douceur, émotion. Tu cuisines pour te rassurer, te relier, te calmer.

RITUEL

un petit-déjeuner maison qui te ramène à toi. Ou un brunch ?

LION

Soleil gourmand

Chaleur, éclat, générosité. Tu veux du beau, du solaire, du spectaculaire !

RITUEL

un dessert "effet wahou" partagé avec ceux que tu aimes. Un number cake ?

VIERGE

Simple parfait

Précision, équilibre, clarté. Tu veux du net, du simple, du maîtrisé.

RITUEL

une assiette équilibrée qui remet les idées en place. Un déjeuner Table nomade ?

SOMMAIRE



Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



BALANCE

Élégance sucrée

Harmonie, esthétique, douceur. Tu veux que tout soit beau, fluide, agréable.

RITUEL

un dessert photogénique qui fait du bien rien qu'à le regarder.
Un layer cake ?

SCORPION

Intense mystérieux

Intensité, profondeur, mystère. Tu veux du goût qui marque, qui intrigue.

RITUEL

un moment gourmand en solitaire, presque rituel. Ti'Brunch tous les mois. Assurément.

SAGITTAIRE

Voyage gourmand

Aventure, liberté, découverte. Tu veux voyager, goûter, t'ouvrir.

RITUEL

une recette qui t'emmène ailleurs, même depuis ta cuisine.
Layer cake coco-citron vert.

CAPRICORNE

Classique maîtrisé

Structure, tradition, maîtrise. Tu veux du solide, du fiable, du vrai.

RITUEL

un plat simple mais parfaitement exécuté. La promesse de Table nomade.

VERSEAU

Original rafraichissant

Originalité, twist, liberté. Tu veux surprendre, casser les codes, inventer.

RITUEL

tester une nouvelle combinaison de saveurs juste pour voir.
L'infusion citron-basilic de Ti'brunch ?

POISSON

Doux rêveur

Intuition, poésie, fluidité. Tu veux du doux, du rêveur, du tendre.

RITUEL

un dessert léger qui accompagne ton imaginaire. Un entremet signature de Cyrielle-Moments Gourmands

SOMMAIRE



BEL ETE !

Il reste un mois de période estivale, profitez bien, prenez soin de vous, buvez de l'eau...
On se relit dans un mois !

A très vite,

Cyrielle - Moments Gourmands



Cyrielle
MOMENTS GOURMANDS

06 14 18 14 16

cyrielle@momentsgourmands.fr

www.momentsgourmands.fr