

Cyrielle

MOMENTS GOURMANDS

● brunch ● pâtisserie ● cuisine ●

SEPT. 2026

Septembre, dernière ligne droite.

La rentrée, un nouveau rythme... et surtout l'envie de remettre les mains dans la pâte !

P.2 - Confidences

Gérer les changements de rythme... Pas facile

P.4 - Chaud!

Une clôture intense

P.6 - E-book

Un e-book pour finir l'été !

Sommaire

02.

CONFIDENCES DE CUISINE



Je veux des commandes !



03.

CHAUD !

Une journée intense pour clôturer la période estivale !

04.

AU MENU

Brunch, petit déjeuner
& évènement



05.

MINUTE CULTURE G

La minute culture...
mais gourmande !

06.

RECETTE DU MOIS

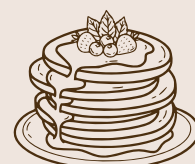
Pas de recette ce mois-ci,
mais un e-book !



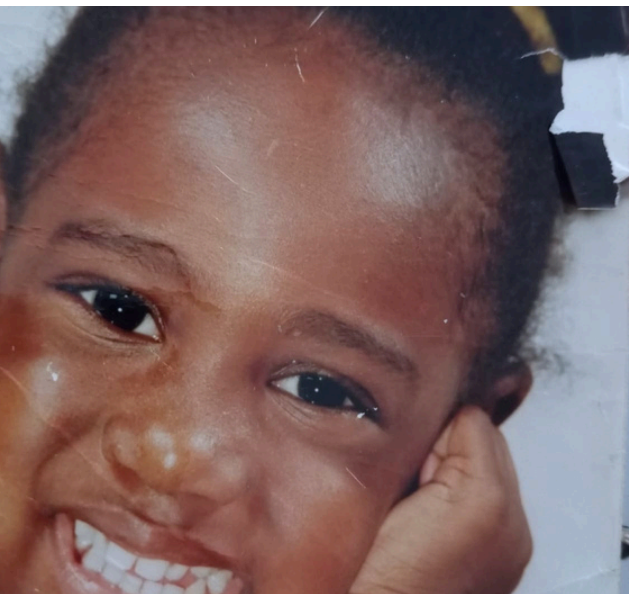
07.

ASTRO GOURMAND

Un horoscope tout en
gourmandise.



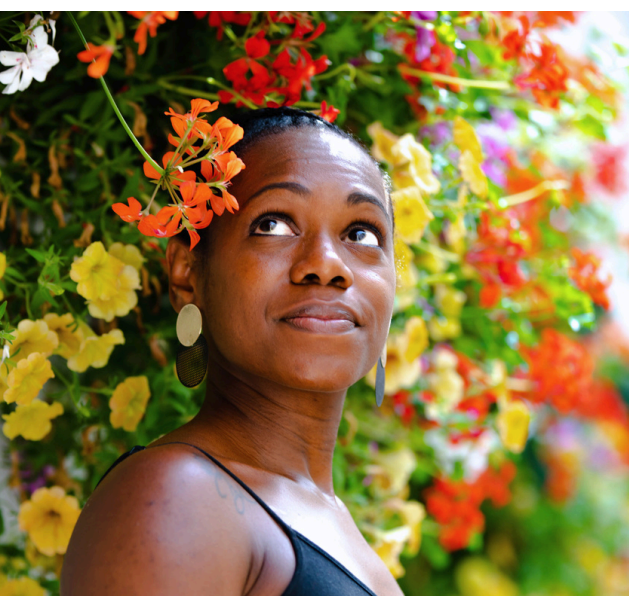
Confidences de cuisine



Septembre commence, la rentrée s'installe, les emplois du temps se remplissent... Et moi, j'ai une seule envie : **remettre les mains dans la pâte.**

J'ai passé l'été à préparer le terrain : site internet, boutique en ligne, labo réaménagé... Maintenant, stop la théorie. **Je veux du concret. Je veux des commandes. Je veux produire.**

Parce que oui, j'adore la com' - c'est ma formation. J'aime analyser mes stats, optimiser mon SEO, organiser mes prévisionnels... Mais ce qui me fait vibrer, c'est **le bruit du batteur, l'odeur qui se dégage du four, le dressage d'un buffet, la précision d'un wedding cake.** C'est ça mon vrai carburant.



Après deux mois intenses, je sens que septembre va ralentir. Et je le dis franchement : **le ralentissement, c'est mon challenge.**

Parce que je suis une créative compulsive. Dès que ça se calme, j'ai envie de lancer un nouveau projet, une nouvelle offre, une nouvelle idée. Parfois, j'ai même l'impression de m'ennuyer.. Je l'avoue !

Mais la rentrée est là et je regarde tout ce que j'ai construit cet été. C'est une nouvelle étape qui se dessine : un ton qui s'affirme, une ambition qui grandit et l'envie d'aller encore plus loin, tranquillement mais sûrement !

Chaud !

Parce que dans ma cuisine... ça bouge !

Une journée, 3 commandes, 170 personnes à peu près. Ce 22 août a été le clou de mon été !

- 1 buffet salé pour 40 personnes
- 1 wedding cake pour 70 personnes
- 1 vin d'honneur pour 60 personnes + 1 complément salé pour l'entrée pour 30 personnes.

C'était aussi l'occasion de baptiser mon nouvel espace de production. Et franchement, je me suis félicitée d'avoir consacré du temps cet été à ce projet ! Parce que dans ma cuisine... ça bouge !



Crédit Photo : Margaux Noée - @margauxnoee

Un gros week-end, mais surtout une très belle façon de clôturer l'été !

Crédit Photo : Anaïs Rivière



Au menu

Du yoga, du brunch et du fait maison : voici ce qui vous attend pour cette rentrée !

MOUVEMENT GOURMAND



08 novembre 2026

Une journée complète dédiée au **yoga**, à la **cuisine**, et à la **reconnexion**.

La rentrée est souvent intense... c'est justement le moment de s'offrir une vraie pause avant le rush de fin d'année.

Il reste encore quelques places : une belle occasion de vivre un moment hors du temps. entre douceur, gourmandise et bien-être.

[Réserver ma place](#)

TI'BRUNCH



13 septembre 2026

Ti'Brunch fait sa rentrée avec un menu 100% maison !

- assiette créole
- gaufre patate douce
- bokit à la morue
- chouquette des Caraïbes
- Verrine façon tiramisu
- Pancakes

[Réserver mon brunch](#)

PETIT DEJEUNER



Nouveauté de la rentrée

Envie de douceurs dès le matin sans passer du temps en cuisine ?

Je lance une nouvelle offre : **3 produits faits maison**, parfaits pour le petit-déjeuner, le goûter... ou pour remplir le congélateur.

Une nouveauté pensée pour les matins pressés, les envies sucrées, et les amateurs de fait maison.

[Découvrir l'offre](#)

La minute Culture G

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



La goyave



On la connaît...

La goyave est un fruit tropical d'Amérique du Sud. Elle existe en plus de 150 variétés : rose, blanche, pomme, fraise... Chacune avec son parfum bien à elle. Dans les Caraïbes, c'est un fruit du quotidien : jus, confiture, sorbet, etc.



On l'adore... pour sa nostalgie

Elle est liée à beaucoup de souvenirs d'enfance dans les pays caribéens. Souvenirs de cueillette, de cuisine ou d'odeurs... Un seul fruit peut parfumer toute une pièce.



Elle fait la différence

La goyave est l'un des fruits les plus riches en vitamine C, jusqu'à 4 fois plus que l'orange.

Sa pulpe parfumée apporte une douceur à la fois florale, acidulée et légèrement musquée.



D'où vient son nom ?

Le mot goyave vient du terme "guayaba" utilisé par l'un des premiers peuples des Caraïbes. Il a traversé les continents avec les explorateurs espagnols jusqu'en Europe. Mais attention à la prononciation ! N'allez pas dire gôyave à un Antillais, on le prononce bien GOI-YAVE (comme voyage, mais avec un G !)

La recette

DESSERTS & GOÛTERS

Pas une recette... mais 6 !

Pour bien démarrer la rentrée, je vous ai préparé un petit e-book Desserts & Goûters avec 6 recettes gourmandes à réaliser à la maison.

Au programme : des desserts après le repas, des gâteaux à partager et des petites gourmandises à emporter.

Des recettes simples, pratiques et accessibles pour remettre un peu de gourmandise dans le quotidien.

Et c'est cadeau !

LES RECETTES

Crème caramel

Mousse aux deux chocolats

Banana bread

Quatre-quart à la vanille

Cookies chocolat blanc & spéculoos

Palets bretons

TÉLÉCHARGER LE E-BOOK



Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



Septembre vous invite à ralentir... et à vous laisser tenter par une douceur bien réconfortante. 🍰 Le mot d'ordre du mois : gourmandise sans culpabilité !

BÉLIER Épice audacieux

Septembre vous donne envie de nouveauté : osez goûter quelque chose que vous n'avez jamais testé. Votre curiosité pourrait bien être récompensée !

TAUREAU Fondant réconfortant

Votre gourmandise est particulièrement bien réveillée ce mois-ci... Et franchement, pourquoi lui résister ? Une belle pâtisserie et un café, voilà votre programme idéal.

GÉMEAUX Frais acidulé

Vous aurez envie de partager, papoter et grignoter tout au long du mois. Les goûters entre amis sont vivement recommandés !

CANCER Crémeux cocooning

Septembre vous ramène vers les saveurs réconfortantes et les recettes qui rappellent de bons souvenirs. C'est le moment de ressortir une recette de famille.

LION Soleil gourmand

Vous aimez les belles choses, et votre assiette ne fera pas exception. En septembre, misez sur un dessert aussi beau que bon !

VIERGE Simple parfait

Vous cherchez la perfection jusque dans votre assiette... Mais ce mois-ci, laissez-vous surprendre par une gourmandise un peu moins raisonnable.

SOMMAIRE



Astro Gourmand

12 signes | 12 humeurs | 12 gourmandises



Septembre vous invite à ralentir... et à vous laisser tenter par une douceur bien réconfortante. 🍰 Le mot d'ordre du mois : gourmandise sans culpabilité !

BALANCE

Élégance sucrée

Votre dilemme du mois : choisir entre chocolat, fruits ou caramel ? Bonne nouvelle : rien ne vous oblige à choisir.

SCORPION

Intense mystérieux

Vous aurez un faible pour les saveurs intenses et les associations qui ont du caractère. Septembre ne sera clairement pas le mois de la demi-mesure !

SAGITTAIRE

Voyage gourmand

Envie d'évasion ? Faites voyager vos papilles avec des saveurs venues d'ailleurs. Un petit détour gourmand pourrait suffire à changer votre journée.

CAPRICORNE

Classique maîtrisé

Vous avez beaucoup à faire, mais n'oubliez pas de vous accorder une vraie pause gourmande. Même les plus sérieux ont droit à leur part de gâteau.

VERSEAU

Original rafraîchissant

Votre curiosité vous pousse vers des associations originales. En septembre, sortez des sentiers battus : votre prochaine gourmandise préférée n'est peut-être pas celle que vous imaginez.

POISSON

Doux rêveur

Un peu de douceur, beaucoup de réconfort et une jolie gourmandise : voilà ce dont vous avez besoin en septembre. Écoutez vos envies... surtout celles qui commencent par « juste une petite part ».

SOMMAIRE



08.

Une petite pensée pour la rentrée...

Ma mère disait toujours : « Il ne faut jamais blâmer une contrariété. »

On a mis du temps à bien comprendre cette phrase, mais aujourd'hui elle guide littéralement ma vie.

Alors, à la prochaine situation inconfortable que vous rencontrerez, essayez de vous rappeler qu'une contrariété peut parfois cacher une bonne nouvelle.

Sur ce, je vous souhaite une très belle rentrée, pleine de projets, de douceur... et évidemment, de gourmandise. Une petite part de douceur, chaque semaine.

A très vite,

Cyrielle - Moments Gourmands



Cyrielle
MOMENTS GOURMANDS

06 14 18 14 16

cyrielle@momentsgourmands.fr

www.momentsgourmands.fr