

Les Cyrines

Une collection à vivre au fil des saisons

Un été *qui fait* du bien

Une parenthèse de **douceur**,
de **créativité** et de **gourmandise**
à savourer tout l'été.



Par

Cyrielle
GOURMANDISE



*Chaque saison a
quelque chose à nous offrir.*

Il suffit parfois de prendre le temps de l'accueillir.





Chère lectrice.

Je suis tellement heureuse de t'accueillir ici.

Si ce carnet est arrivé entre tes mains, c'est peut-être que toi aussi tu ressens l'envie de vivre un été plus doucement. Un été où l'on prend le temps de savourer, de respirer, de créer et de se reconnecter à soi, au rythme des journées qui s'étirent.

J'ai imaginé ces quelques pages comme une parenthèse de douceur, un petit refuge où revenir lorsque tu en ressens le besoin.

Tu peux les découvrir dans l'ordre, ou au gré de tes envies.

Y revenir chaque semaine, les laisser de côté quelques jours, écrire beaucoup ou simplement quelques mots.

Il n'y a pas de bonne façon de remplir ce carnet.

Seulement la tienne.

J'espère que ce carnet t'accompagnera tout au long de l'été et qu'il te offrira de précieux instants pour ralentir, savourer et prendre soin de toi.

Je te souhaite un été rempli de douceur, de lumière et de ces petits instants qui rendent une saison inoubliable.

Avec douceur.

Cyrielle

À bientôt, au fil des saisons.



Au fil des pages...

Bienvenue dans un été qui prend son temps.

Ces pages ont été imaginées pour t'offrir quelques instants de douceur, de créativité et de gourmandise.

Au fil de ce carnet, je t'invite à ralentir, à savourer les petits plaisirs et à créer des souvenirs qui te ressemblent.

Avance à ton rythme, prends ce qui te fait du bien... ce carnet est avant tout le tien.

S'ouvrir à l'été



Je m'installe

Ralentir



Je m'accorde une pause

Savourer



Je profite des saveurs de l'Été

Se retrouver



Je m'écoute

Créer



Je laisse parler mon imagination

Cueillir l'été



Je collectionne mes souvenirs

Emporter l'été



Je garde avec moi mes trésors





Ce que j'aime de l'été

Prendre le temps de remarquer ce qui rend l'été si précieux.



Ce que j'aime faire l'été :



Les petits plaisirs que j'aime retrouver :



Ce qui me fait du bien l'été :





Mes intentions de l'été

Ce que j'ai envie de vivre et de cultiver au fil de cette saison.

Avant de remplir tes journées, prends un instant pour ressentir ce que tu aimerais vraiment cultiver cet été.

Une intention est comme un fil conducteur : elle t'accompagne doucement, sans pression, tout au long de la saison.

Cet été, j'ai envie de _____

*Profite, savoure, souris
et surtout amuse-toi...*



S'ouvrir à l'été

Mes pensées douces de l'été

Quelques mots à garder près de soi.

Certaines phrases ont le pouvoir de nous apaiser, de nous recentrer ou simplement de nous rappeler l'essentiel. Laisse ces quelques pensées t'accompagner au fil de l'été et reviens-y chaque fois que tu en ressens le besoin.



Aujourd'hui, j'ai envie de garder en tête...

Je m'autorise
à ralentir

Chaque saison nous
invite à vivre
autrement



Je savoure les
petits plaisirs

J'ai le droit de
ne rien faire



Le bonheur se cache
souvent dans les
petits détails

Aujourd'hui,
je choisis la
douceur

Les plus beaux
instants sont parfois
les plus simples

Je mérite de
prendre soin
de moi



Je fais
confiance à
mon rythme



Je choisis ce
qui me fait du
bien





Une minute pour ralentir

Le rituel des 5 sens

Prends une grande inspiration...

Pose ce carnet quelques instants sur tes genoux.

Relâche doucement tes épaules.

Respire.

Il n'y a rien à réussir. Rien à faire parfaitement. Simplement être là.

Laisse ton regard se promener autour de toi.

Observe sans chercher.

Puis laisse-toi guider..

Regarde

Quelle est la première chose que tu trouves belle, là, tout de suite ?

Une fleur, un rayon de soleil, le ciel, une tasse oubliée sur la table...

Prends le temps de la regarder vraiment.

Respire

Y a-t-il une odeur ?

Le thé, le café, la lavande, la pluie, le linge propre...

Respire profondément.

Écoute

Ferme les yeux quelques secondes. Quel son t'entoure ?

Le vent, les oiseaux, une voix au loin, le bruissement des feuilles, le silence...

Accueille-le

Ressens

Sens le contact de tes pieds sur le sol.

Du soleil sur ta peau.

De l'air sur ton visage.

La douceur de tes vêtements.

Reviens dans ton corps.

Savoure

Quelle est la dernière saveur que tu as goûtée ?

Peut-être reste-t-elle encore un peu présente.

Termine simplement par :

Merci, été.

*Prends le temps d'habiter
pleinement cette saison*



Fruits et Légumes d'été

Une invitation à cuisiner au rythme des saisons.

L'été nous offre une belle variété de fruits et de légumes gorgés de soleil.
Cette sélection t'accompagnera pour cuisiner de saison, composer des assiettes colorées et savourer pleinement les produits que la nature nous offre.



Myrtille



Mûre



Aubergine



Prune



Framboise



Pastèque



Fraise



Poivron



Melon



Pêche



Abricot



Tomate



Courgette



Fenouil



Haricot Vert



Concombre



Menthe



Thym



Basilic



Ma planche apéro d'été

Compose une planche gourmande en toute simplicité.

L'été est la saison idéale pour partager de jolis moments autour d'une table.

Laisse-toi inspirer par ces quelques idées pour composer une planche aussi belle que gourmande.

- **Les incontournables** : Fromage, Charcuterie, Olives
- **Les tartinades** : Houmous, Caviar d'aubergine, Fromage frais aux herbes, Tapenade
- **Les croquants** : Concombre, Radis, Carottes, Tomates cerises
- **Les notes sucrées** : melon, pastèque, fruits rouges, figues, fruits secs, miel
- **Les accompagnements** : crackers aux graines, gaufres aux légumes, pain toasté, gressins



La touche finale :

Une branche de romarin, quelques feuilles de basilic, une branche d'olivier, une jolie serviette en tissu, des fleurs comestibles, de jolis bols...

Ce sont souvent les petits détails qui font toute la différence.





Taboulé d'été à ma façon

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 7 min

INGREDIENTS :

- 150g de semoule de petit épeautre
- ½ melon
- ½ concombre
- 200g de pois chiche cuits, égouttés
- 50g de graines de chanvre décortiquées
- un demi bloc de fêta
- une dizaine d'olives noires
- une dizaine de feuilles de menthe
- huile olive, huile de lin
- jus de citron
- sel

PRÉPARATION :

Dans un plat assez large, verser la semoule, saler légèrement, ajouter 150g d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler la semoule 7 min. Il faut que la semoule soit en couche pas trop épaisse, pour pouvoir bien l'égrener.

Dans un saladier, faire la vinaigrette au citron, mélanger 6 c. à soupe d'huile d'olive et 6 c. à soupe d'huile de lin, puis 6 c. à soupe de jus de citron, saler.

Laver et découper le concombre en petit dés, les ajouter dans le saladier. Dans le demi-melon, prélever quelques billes avec un cuillère à boule parisienne, réserver pour le dressage et découper le reste en petits dés, les ajouter dans le saladier.

Quand la semoule a bien gonflé, l'égrener à la fourchette. L'ajouter dans le saladier avec les graines de chanvre. Laver et ciseler la menthe, l'ajouter dans le saladier.

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement si besoin.

A conserver au frais.

Au moment de servir, décorer avec les billes de melon, quelques feuilles de menthe et une filet d'huile d'olive.





Tarte rustique aux Pêches

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

INGREDIENTS :

- 6 à 8 pêches jaunes
- 125g de farine complète
- ½ c. à café de sel
- 35g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 30ml d'eau

Pour le montage de la tarte :

- 2 c. à soupe de poudre d'amandes
- 2 c. à soupe d'amandes effilées

La tarte rustique c'est vraiment un gâteau à décliner avec plein de fruits, en été : abricots, prunes, figues, rhubarben fruits rouges...

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la pâte à tarte : dans un saladier, mélanger la farine et le sel, ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux, l'huile d'olive et l'eau. Mélanger du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène. La pâte peut se faire au robot aussi.

Etaler la pâte du 3/4mm sur un papier sulfurisé, en formant plus au moins un disque.

En laissant, un bord assez large, disposer la poudre d'amandes en couche fine.

Eplucher et couper les pêches en tranches, les répartir sur la pâte en laissant un bord large. Garnir bien généreusement. C'est ce qui fera toute la différence.

Rabattre délicatement les bords sur les pêches. Ajouter les amandes effilées sur ce rebord en les faisant bien adhérer, si besoin mettre un tout petit peu d'eau au pinceau.

Enfourner pour 25-30 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée, et que le dessous soit bien cuit.

Laisser refroidir sur une grille.

A déguster tiède ou refroidie.





Mes Envies Créatives

La créativité commence souvent par une simple envie.

Les plus beaux moments créatifs naissent souvent des choses les plus simples : une fleur cueillie au jardin, quelques touches de couleur ou un regard posé sur les petits détails de l'été.

Laisse ces idées semer l'envie de créer, à ton rythme.



Composer un petit bouquet de fleurs du jardin.

Cueillir quelques fleurs et créer une composition qui te ressemble.

Peindre à l'aquarelle



Laisser les couleurs se rencontrer, sans chercher la perfection.



Photographier les petits détails de l'été

Observer la beauté du quotidien et capturer les instants qui attirent ton regard.

Semer quelques graines



Faire pousser une plante, une fleur ou quelques herbes aromatiques, et savourer le plaisir de les voir grandir.



Créer un petit herbier

Conserver quelques feuilles ou fleurs séchées pour garder une trace de l'été.

"il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir"

Henri Matisse





Un matin d'été

et maintenant... laisse les couleurs s'exprimer



Envie de prolonger cette parenthèse créative ?
Retrouve un grand coloriage à imprimer parmi les bonus.



Créer

Mes Gratitudes de l'été

Cueillir les instants qui réchauffent le cœur

Chaque journée offre de petites raisons de sourire. En les écrivant, tu leur accordes une place précieuse et prolonges un peu la douceur de ces instants.

Aujourd'hui, j'ai envie de dire merci pour...

Chaque mot déposé ici est une façon de prolonger un peu
la beauté de cet été



Me retrouver



Ma carte postale de l'été

Quelques mots pour la personne qui t'accompagne chaque jour : toi.

Choisis une carte postale avec soin, comme un petit trésor.

Puis offre-toi quelques mots.

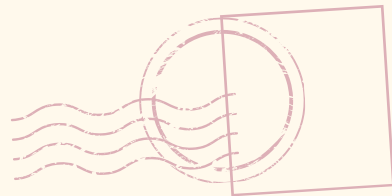
Raconte ce que tu ressens aujourd'hui, ce que tu aimerais emporter avec
toi ou simplement ce que tu ne veux pas oublier de cet été.

Retire lorsque tu auras besoin d'un peu de soleil.

Petit rituel :

Glisse cette carte dans une
enveloppe, ajoute ton adresse
et confie-la au courrier.

Dans quelques jours ou
quelques semaines, elle
reviendra jusqu'à toi, comme
un petit rayon de soleil
envoyé par ton toi de l'été.



Souvenirs de l'été



Mon Bingo douceur de l'été

Une invitation à savourer les plaisirs les plus simples.

Ces petits plaisirs n'attendent qu'une chose : être vécus, à ton rythme.



☐ Marcher pieds nus dans l'herbe	☐ Cueillir ou s'offrir des fleurs	☐ Faire un pique-nique	☐ Colorier quelques minutes
☐ S'offrir un moment sans écran	☐ Ecouter les oiseaux au réveil	☐ Prendre un petit-dej dehors	☐ Observer les étoiles
☐ Photographier une fleur	☐ Visiter un nouvel endroit	☐ Ecrire 3 choses positives	☐ Créer quelque chose
☐ Admirer un coucher ou un lever de soleil	☐ Respirer profondément en pleine nature	☐ Flâner au marché	☐ Manger une glace



Mes trésors de l'été

Les petits souvenirs qui rendent cette saison unique

Parfois, il suffit d'une chanson, d'un livre ou d'une saveur pour faire revivre tout un été. Garde ici les petits trésors que tu aimerais retrouver en refermant ces pages.



Le livre qui m'a accompagnée

Ma saveur de l'été

Mon plus beau souvenir



Mon lieu coup de cœur

Ma chanson de l'été



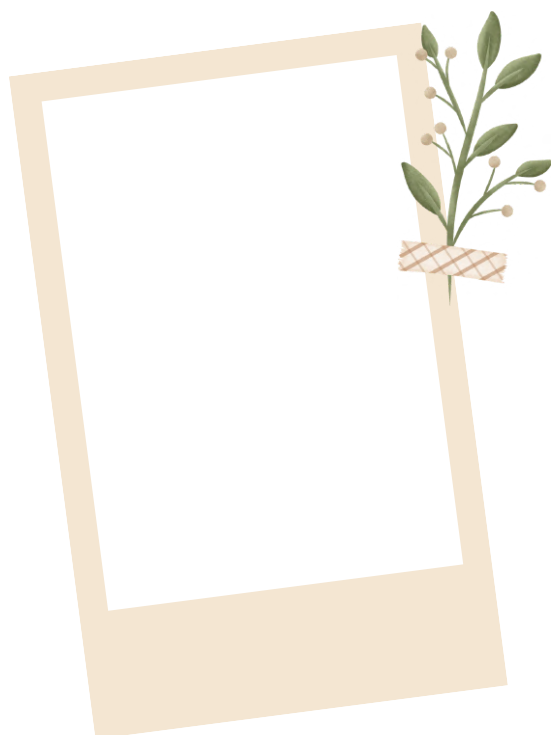
Ma Mosaïque de l'été

Les plus beaux souvenirs méritent une place à part.

Photographies, fleurs séchées, tickets, dessins ou petits trésors glanés au fil des jours...

Compose cette mosaïque comme le reflet de ton été.

Une page à rouvrir plus tard, pour retrouver toute la douceur de cette saison.



Un moment qui
m'a fait sourire ...

.....

.....

Un endroit que j'ai
aimé...

.....



Ce que j'emporte avec moi...

.....

.....

.....



*L'été passe, mais les souvenirs que
l'on choisit de garder continuent
de fleurir en nous.*



Emporter l'Eté

Ce qu

Qu

Avant de refe

Une déc

Note ce que tu souhaites garder précieusement après cet été.





*Chaque saison nous offre quelque chose
à emporter avec nous.*

J'espère que ces pages t'auront offert quelques instants pour ralentir,
savourer, créer et simplement profiter de ce qui est là.

Et si l'été continuait un peu...

Dans les balades improvisées, les marchés du matin, les fleurs
glissées dans un panier, les repas partagés et tous ces petits instants
que l'on ne pense pas toujours à retenir.

Ce carnet t'aura peut-être donné envie de les cueillir, à ta façon.

Avec douceur,

Cyrielle

À bientôt, au fil des saisons...

Les Cyrines
Une collection à vivre au fil des saisons



Cyrielle
GOURMANDISE

*Les plus beaux étés sont parfois ceux où l'on prend
simplement le temps de les vivre.*



Les Cyrines

Une collection à vivre au fil des saisons



Créé avec douceur par

Cyrielle
GOURMANDISE

Pour plus d'idées et de recettes

www.cyriellegourmandise.com

Instagram & Facebook @cyriellegourmandise

© 2026 Cyrielle Gourmandise. Tous droits réservés.

Ce carnet est destiné à un usage personnel. Il ne peut être reproduit, modifié, vendu ou diffusé, en tout ou en partie, sans autorisation écrite.