OXY'BULLES

Noël **à savourer**

17 recettes gourmandes & faciles

aux thés et infusions Oxy'Bulles

CRÉÉ PAR FRÉDÉRIQUE TORRE



BIENVENUE

Un Noël **à savourer**

Une tasse, une recette, un moment ensemble.



Le plaisir de faire maison

Une madeleine encore tiède, une sauce fruitée, un chocolat chaud après une promenade… Ce carnet invite les thés OXY'BULLES à quitter la tasse pour parfumer la cuisine.

L'esprit OXY'BULLES

Dans le prolongement de notre thalasso virtuelle : ralentir, créer, ressentir et savourer. Des gestes accessibles et des saveurs de fête, sans rechercher la perfection.

Un carnet facile à suivre

Chaque recette se découvre sur deux pages : les ingrédients et le résultat en image, puis les étapes détaillées. Les temps de cuisson restent indicatifs : observez les repères de texture proposés.

Créé par Frédérique TORRE
OXY'BULLES • Une marque de CENOSAKI FRANCE

Recettes proposées à tester dans votre cuisine avant diffusion commerciale. Les visuels sont des suggestions de présentation ; le résultat dépend des produits et du matériel utilisés.

LES MESURES

Cuisiner **avec le vrac**

La cuillère de référence

Dans ce carnet, 1 c. à café = une cuillère doseuse de 5 ml, remplie puis arasée sans tasser. 1 c. à soupe = 15 ml. Utilisez toujours la même cuillère. Pour les gâteaux, choisissez une farine de blé T45 ou T55 et du beurre doux ; les compléments de lait ou d'eau sont prévus pour ajuster les volumes filtrés.

Des volumes, pas des équivalences en grammes

Les dosages de thé sont des repères de départ : feuilles, fleurs et fruits n'ont pas la même densité. Mélangez doucement le contenu du paquet avant de prélever pour répartir les ingrédients.

Infuser puis filtrer

Placez le vrac librement dans le liquide chaud. Couvrez pendant le temps indiqué, puis filtrez à la passoire très fine. Retirez toutes les plantes avant de cuisiner. Les instructions de l'emballage restent prioritaires.

Mesurer après filtration

Les plantes absorbent du liquide. Gardez le volume filtré demandé ; complétez avec le liquide de départ si nécessaire. Pour renforcer un parfum, augmentez légèrement le vrac la fois suivante plutôt que de prolonger l'infusion.

Abréviations : c. à café = cuillère à café ; c. à soupe = cuillère à soupe. Tous les dosages de thé ou d'infusion de ce livret concernent du vrac.

AU MENU

17 petites **fêtes**

01	Madeleines de Noël	6-7
02	Cake des fêtes	8-9
03	Moelleux chocolat	10-11
04	Petits sablés étoilés	12-13
05	Poires rubis	14-15
06	Verrines nuage	16-17
07	Pommes au four	18-19
08	Sauce crème festive	20-21
09	Sauce rubis express	22-23
10	Carottes glacées	24-25
11	Chocolat chaud velours	26-27
12	Latte de Noël	28-29
13	Boisson chaude pomme & gingembre	30-31
14	Bulles rubis	32-33
15	Soleil d'hiver glacé	34-35
16	Thé frais menthe & poire	36-37
✦	**Le thé de Noël · OH OH OH**	38-39
17	Riz au lait de Noël	40-41

Petites douceurs • Desserts • Sauces & accompagnements
Boissons chaudes • Boissons fraîches sans alcool

AVANT DE COMMENCER

Les bons **réflexes**

Préparez votre plan de travail

Sortez les ingrédients, mesurez les liquides et lisez toutes les étapes. Prévoyez une cuillère doseuse, une passoire fine, un verre doseur et le matériel indiqué. Un thermomètre de cuisine permet de vérifier les températures d'infusion. Les finitions notées facultatives ne sont pas indispensables à la recette.

Repérez les temps cachés

Les temps d'infusion, de refroidissement et de repos s'ajoutent au travail en cuisine. Commencez par l'infusion lorsqu'elle doit refroidir ; préchauffez le four au moment indiqué.

Adaptez aux personnes à table

Vérifiez les compositions et allergènes sur tous les emballages : les recettes peuvent contenir lait, œufs, gluten ou moutarde. Le thé noir et le thé vert apportent de la caféine, même cuits.

Gardez au frais ce qui doit l'être

Refroidissez les préparations dans un récipient peu profond, puis placez-les au réfrigérateur sans les laisser plusieurs heures dehors. Gardez les préparations sensibles couvertes, dans la zone froide du réfrigérateur, à 4 °C maximum.



01

PETITES DOUCEURS

Madeleines de Noël

Bergamote & orange

Le thé · Bulle Royale

Environ 12 à 16 grandes madeleines

INGRÉDIENTS

- 2 œufs moyens (calibre M)
- 90 g de sucre
- 100 g de farine + 4 g de levure chimique
- 100 g de beurre fondu, tiédi + un peu pour le moule
- 2 c. à café rases de Bulle Royale + 60 ml de lait
- Zeste fin de ½ orange non traitée, lavée
- 1 pincée de sel
- Facultatif : sucre glace et quartiers de clémentine

Préparation détaillée sur la page en regard →

Madeleines de Noël

Préparation 20 min • infusion 5 min
Repos 1 h • four 10 à 12 min par fournée

Matériel · Moule à grandes madeleines, fouet, casserole, passoire fine.

01 Versez 60 ml de lait dans une petite casserole. Chauffez jusqu'à ce qu'il fume légèrement, sans bouillir. Coupez le feu, ajoutez 2 c. à café rases de Bulle Royale, couvrez et laissez infuser 5 min.

02 Filtrez finement au-dessus d'un verre doseur. Prélevez exactement 30 ml de lait parfumé ; complétez avec du lait si nécessaire. Laissez tiédir. Faites fondre le beurre séparément, puis laissez-le tiédir aussi.

03 Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre 1 à 2 min. Ajoutez farine, levure et sel. Mélangez juste assez pour ne plus voir de farine, puis incorporez le lait parfumé, le zeste et enfin le beurre.

04 Couvrez la pâte et placez-la 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 220 °C en chaleur traditionnelle pendant au moins 15 min. Beurrez les empreintes, même si le moule est antiadhésif.

05 Répartissez la pâte froide aux trois quarts des empreintes. Posez le moule sur la grille au milieu du four. Faites cuire 4 min à 220 °C, puis baissez à 180 °C sans ouvrir et poursuivez 6 à 8 min. S'il reste de la pâte, gardez-la au froid et faites une seconde fournée dans le moule refroidi.

06 Les madeleines sont prêtes quand les bords sont dorés et le dessus souple mais pris. Attendez 2 min avant de démouler délicatement, puis laissez refroidir sur une grille.

La touche Oxy'Bulles · Pour retrouver la présentation en photo, ajoutez un voile de sucre glace une fois les madeleines refroidies.

Conservation · 2 jours dans une boîte hermétique, une fois refroidies.



02

GÂTEAUX À PARTAGER

Cake des fêtes

Vanille, poire & rooibos

Le thé · Velours du soir

8 parts

INGRÉDIENTS

- 3 œufs moyens (calibre M)
- 110 g de sucre
- 180 g de farine + 8 g de levure chimique
- 100 g de beurre fondu + un peu de beurre et de farine pour le moule
- 2 c. à café rases de Velours du soir + 130 ml de lait
- 2 petites poires fermes (250 g de chair)
- 1 pincée de sel
- sucre glace facultatif pour servir

Préparation détaillée sur la page en regard →

Cake des fêtes

Préparation 20 min • infusion 8 min + tiédissement
Four 45 à 60 min

Matériel · Moule à cake de 24 cm (1,5 litre minimum), fouet et passoire fine.

01 Chauffez 130 ml de lait sans bouillir. Hors du feu, ajoutez 2 c. à café rases de Velours du soir. Couvrez 8 min, filtrez et mesurez 100 ml. Complétez avec du lait si besoin, puis laissez tiédir.

02 Préchauffez le four à 170 °C, chaleur tournante. Beurrez et farinez le moule. Pelez les poires, retirez cœur et pépins ; coupez 250 g de chair en dés de 1 cm. Faites fondre le beurre et laissez tiédir.

03 Fouettez les œufs et le sucre 1 min. Versez le beurre puis le lait parfumé. Mélangez farine, levure et sel à part, puis ajoutez-les en deux fois, sans battre longtemps.

04 Incorporez les dés de poire à la spatule. Versez dans le moule sans dépasser les deux tiers de sa hauteur, lissez et enfournez à mi-hauteur pour 45 à 60 min. N'ouvrez pas pendant les 35 premières minutes.

05 À partir de 45 min, piquez le centre : la lame ne doit pas porter de pâte crue. Sinon, prolongez par tranches de 5 min. Si le dessus dore trop, posez une feuille d'aluminium dessus sans la serrer.

06 Laissez reposer 10 min dans le moule. Démoulez sur une grille et attendez que le cake soit tiède avant de couper, pour que les tranches se tiennent.

La touche Oxy'Bulles · Pour une finition de fête, saupoudrez d'un voile de sucre glace juste avant de servir.

Conservation · Au réfrigérateur, en boîte, 2 jours. Sortez les parts 20 min avant dégustation.



03

GÂTEAUX À PARTAGER

Moelleux chocolat

Un cœur de fraîcheur mentholée

Le thé · Souffle de menthe | 6 parts

INGRÉDIENTS

- 180 g de chocolat noir pâtissier (55 à 65 % de cacao)
- 100 g de beurre + un peu pour le moule
- 90 g de sucre
- 3 œufs moyens (calibre M)
- 60 g de farine
- 2 c. à café rases de Souffle de menthe + 100 ml de lait
- 1 pincée de sel
- Facultatif : menthe fraîche lavée et copeaux de chocolat pour servir

Préparation détaillée sur la page en regard →

Moelleux chocolat

Préparation 15 min • infusion 3 min + tiédissement
Four 20 à 25 min

Matériel · Moule rond de 20 cm, papier cuisson, fouet et passoire fine.

01 Chauffez 100 ml de lait à environ 80 °C. Hors du feu, ajoutez 2 c. à café rases de Souffle de menthe. Couvrez 3 min puis filtrez. Mesurez 60 ml, complétez de lait si besoin et laissez tiédir.

02 Préchauffez le four à 170 °C, chaleur tournante. Chemisez le fond du moule et beurrez les bords. Hachez le chocolat et coupez le beurre en petits morceaux.

03 Faites fondre chocolat et beurre au bain-marie à feu doux, en remuant. Le fond du bol ne doit pas toucher l'eau. Retirez dès que le mélange est lisse.

04 Fouettez les œufs et le sucre 1 min. Ajoutez le chocolat tiédi, puis le lait parfumé. Incorporez farine et sel à la spatule jusqu'à disparition des traces blanches.

05 Versez dans le moule et cuisez 20 à 25 min à mi-hauteur. Le centre doit être pris : une lame peut porter quelques miettes humides, mais pas de pâte liquide.

06 Laissez tiédir 15 min avant de démouler. Coupez avec un couteau essuyé entre chaque part. Le gâteau devient un peu plus ferme en refroidissant. Décorez, si souhaité, de menthe et de copeaux de chocolat.

La touche Oxy'Bulles · La menthe doit rester une note légère : évitez de prolonger l'infusion pour ne pas apporter d'amertume.

Conservation · 2 jours au réfrigérateur, bien couvert.



04

PETITES DOUCEURS

Petits sablés étoilés

Gingembre & citron

Le thé · Ma copine Ginger

Environ 30 à 40 sablés

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 70 g de sucre glace
- 100 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à café rases de Ma copine Ginger + 60 ml d'eau
- Zeste fin de ½ citron non traité, lavé
- 1 pincée de sel
- Facultatif pour la finition : 50 g de chocolat blanc

Préparation détaillée sur la page en regard →

Petits sablés étoilés

Préparation 20 min • infusion 8 à 10 min + refroidissement
Repos 45 min • four 10 à 12 min

Matériel · Emporte-pièce étoile (6 à 8 cm), rouleau, plaque et papier cuisson.

01 Versez 60 ml d'eau à 95 °C sur 2 c. à café rases de Ma copine Ginger. Couvrez 8 à 10 min, filtrez et gardez 20 ml. Laissez refroidir complètement.

02 Dans un saladier, travaillez le beurre mou et le sucre glace à la spatule. Ajoutez le jaune, le zeste et les 20 ml d'infusion, puis mélangez. Le beurre doit être souple, jamais fondu.

03 Ajoutez farine et sel. Rassemblez la pâte à la main sans la pétrir longuement. Formez un disque de 2 cm d'épaisseur, couvrez et réfrigérez 45 min.

04 Préchauffez le four à 170 °C, chaleur tournante. Étalez la pâte à 4 mm entre deux feuilles de papier cuisson. Si elle colle, remettez-la 10 min au froid.

05 Découpez les étoiles et posez-les sur une plaque chemisée, espacées de 2 cm. Réunissez les chutes et étalez-les une seule nouvelle fois. Cuisez 10 à 12 min.

06 Sortez-les dès que les contours sont légèrement dorés. Attendez 5 min sur la plaque, puis transférez sur une grille : les sablés encore chauds sont fragiles.

La touche Oxy'Bulles · Une fois froids, trempez une pointe des étoiles dans 50 g de chocolat blanc fondu, puis laissez figer.

Conservation · 5 jours dans une boîte hermétique, dans un endroit frais et sec.



05

DESSERTS DE FÊTE

Poires rubis

Fruits rouges & cannelle

Le thé · Câlin rouge

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 poires fermes
- 4 c. à café rases de Câlin rouge + 700 ml d'eau
- 70 g de sucre
- 1 petit bâton de cannelle
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe de yaourt grec facultatives

Préparation détaillée sur la page en regard →

Poires rubis

Préparation 10 min • infusion 8 à 10 min
Pochage 25 à 35 min • réduction 8 à 10 min

Matériel · Casserole étroite, économe, écumoire et passoire fine.

01 Versez 700 ml d'eau à 90 °C sur 4 c. à café rases de Câlin rouge. Couvrez 8 à 10 min puis filtrez dans une casserole assez étroite pour rapprocher les quatre poires.

02 Ajoutez sucre, cannelle et jus de citron. Chauffez doucement en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Pelez les poires en conservant leur queue et égalisez très légèrement leur base.

03 Déposez les poires dans le liquide. Il doit les couvrir au moins aux deux tiers ; ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Portez au frémissement puis baissez le feu.

04 Laissez pocher 25 à 35 min à petits frémissements. Tournez délicatement les fruits toutes les 8 min. Une pointe de couteau doit entrer sans résistance près de la base.

05 Sortez les poires à l'écumoire. Prélevez 150 ml de jus dans une petite casserole et faites réduire 8 à 10 min à découvert. Le jus reste fluide mais devient plus parfumé.

06 Dressez les poires et nappez du jus réduit. Servez tiède, ou refroidissez rapidement les fruits dans leur jus avant de les placer au réfrigérateur.

La touche Oxy'Bulles · La teinte varie selon l'infusion et les poires. Servez avec le yaourt grec facultatif ; la photo illustre une coloration soutenue.

Conservation · 2 jours au réfrigérateur, dans leur jus, en récipient couvert.



06

DESSERTS DE FÊTE

Verrines nuage

Crème vanillée & biscuits épicés

Le thé · Velours du soir | 4 verrines

INGRÉDIENTS

- 2 c. à café rases de Velours du soir + 180 ml de crème liquide entière (30 % de matière grasse minimum)
- 150 g de mascarpone
- un peu de crème pour compléter si besoin
- 30 g de sucre glace
- 80 g de spéculoos
- Zeste fin de ½ orange non traitée, lavée

Préparation détaillée sur la page en regard →

Verrines nuage

Préparation 15 min • infusion 8 min
Refroidissement puis réfrigération : au moins 2 h

Matériel · 4 verrines, batteur électrique, saladier froid et passoire fine.

01 Chauffez 180 ml de crème entière sans bouillir. Hors du feu, ajoutez 2 c. à café rases de Velours du soir. Couvrez 8 min et filtrez finement.

02 Mesurez 150 ml de crème parfumée ; complétez avec de la crème si besoin. Versez dans un récipient peu profond, placez-le dans un bain d'eau froide et réfrigérez au moins 2 h.

03 La crème doit être très froide avant de la fouetter. Placez aussi le saladier et les fouets 10 min au réfrigérateur. Émiettez les spéculoos en gardant quelques morceaux croquants.

04 Versez mascarpone, crème parfumée et sucre glace dans le saladier. Fouettez d'abord lentement, puis à vitesse moyenne 1 à 3 min. Arrêtez dès que la crème forme un bec souple au bout du fouet.

05 Répartissez la moitié des biscuits dans les verres, ajoutez une couche de crème, puis le reste des biscuits et de la crème. Décorez de zeste fin d'orange.

06 Servez immédiatement pour garder le croquant, ou couvrez et réfrigérez. Si la crème commence à grainer, cessez de fouetter : un battage prolongé peut la faire trancher.

La touche Oxy'Bulles · Pour garder du croquant, assemblez les verrines juste avant le service.

Conservation · 24 h au réfrigérateur, couvert. Ne laissez pas à température ambiante.



07

DESSERTS DE FÊTE

Pommes au four

Gingembre, miel & crumble

Le thé · Ma copine Ginger

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 pommes à cuire
- 2 c. à café rases de Ma copine Ginger + 180 ml d'eau 40 g de farine • 30 g de beurre froid
- 25 g de sucre
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café de cannelle
- crème facultative pour servir

Préparation détaillée sur la page en regard →

Pommes au four

Préparation 15 min • infusion 8 à 10 min
Four 30 à 40 min

Matériel · Plat à gratin, vide-pomme ou petite cuillère, passoire fine.

01 Infusez 2 c. à café rases de Ma copine Ginger dans 180 ml d'eau à 95 °C, à couvert, 8 à 10 min. Filtrez et gardez 150 ml. Préchauffez le four à 180 °C, chaleur tournante.

02 Mélangez farine, sucre et cannelle. Ajoutez le beurre froid en petits dés et frottez entre les doigts jusqu'à obtenir de grosses miettes. Ne cherchez pas à former une boule.

03 Lavez les pommes et coupez-les en deux dans la hauteur, du pédoncule à la base. Retirez cœur et pépins sans percer la peau. Disposez les huit moitiés côté coupé vers le haut, sans les superposer.

04 Versez l'infusion au fond du plat. Répartissez le miel sur la chair, puis le crumble surtout dans les creux centraux. Enfournez à mi-hauteur.

05 Cuisez 30 à 40 min. Piquez la chair avec une lame : elle doit être tendre. Si le dessus brunit trop, couvrez légèrement ; ajoutez un peu d'eau si le fond du plat sèche.

06 Attendez 5 min avant de servir. Versez un peu de jus de cuisson autour de chaque pomme pour garder le crumble croustillant.

La touche Oxy'Bulles · Utilisez des pommes de taille voisine pour une cuisson régulière. Une cuillère de crème accompagne très bien le jus.

Conservation · 2 jours au réfrigérateur, couvert ; réchauffez doucement au four.



08

SAUCES & ACCORDS SALÉS

Sauce crème festive

Bergamote & moutarde douce

Le thé · Bulle Royale

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à café rases de Bulle Royale + 120 ml d'eau chaude
- 150 ml de crème liquide entière
- 1 petite échalote
- 10 g de beurre
- 1 c. à café de moutarde douce
- Sel
- poivre

Préparation détaillée sur la page en regard →

Sauce crème festive

Préparation 5 min • infusion 4 min
Cuisson 10 à 12 min

Matériel · Petite casserole, couteau, fouet et passoire fine.

01 Versez 120 ml d'eau à 95 °C sur 2 c. à café rases de Bulle Royale. Couvrez 4 min, filtrez aussitôt et mesurez 100 ml. Complétez d'eau chaude si nécessaire.

02 Pelez l'échalote et hachez-la très finement. Faites fondre le beurre dans la casserole à feu doux. Ajoutez l'échalote et remuez 3 min : elle doit devenir translucide sans brunir.

03 Versez les 100 ml de thé. Faites frémir à découvert jusqu'à ne garder qu'environ la moitié du liquide, soit 3 à 5 min selon la largeur de la casserole.

04 Ajoutez la crème. Remuez et laissez frémir doucement 3 à 4 min. La sauce doit napper légèrement le dos d'une cuillère. Prolongez 1 min si elle paraît trop liquide.

05 Retirez du feu. Incorporez la moutarde au fouet. Goûtez avant d'ajouter sel et poivre, car la moutarde apporte déjà du sel.

06 Servez aussitôt sur une volaille cuite ou des champignons rôtis. Si la sauce épaissit en attendant, détendez-la avec 1 c. à soupe d'eau chaude.

La touche Oxy'Bulles · Le parfum de bergamote reste subtil : servez cette sauce avec un accompagnement peu épicé.

Conservation · 24 h au réfrigérateur, couvert. Réchauffez à feu doux, en remuant.



09

SAUCES & ACCORDS SALÉS

Sauce rubis express

Fruits rouges & balsamique

Le thé · Câlin rouge

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à café rases de Câlin rouge + 180 ml d'eau
- 100 g de fruits rouges surgelés
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel
- 10 g de beurre
- Sel
- poivre
- Si besoin : 1 c. à café rase de fécule de maïs + 1 c. à soupe d'eau froide

Préparation détaillée sur la page en regard →

Sauce rubis express

Préparation 5 min • infusion 8 à 10 min
Cuisson 12 à 15 min

Matériel · Petite casserole, fourchette ; mixeur et tamis facultatifs.

01 Infusez 2 c. à café rases de Câlin rouge dans 180 ml d'eau à 90 °C, à couvert, 8 à 10 min. Filtrez et mesurez 150 ml.

02 Versez l'infusion dans une casserole avec les fruits encore surgelés, le vinaigre et le miel. Portez à franche ébullition et maintenez-la 1 min en remuant, puis baissez le feu.

03 Laissez frémir 10 à 12 min à découvert en remuant. Écrasez les fruits. Si la sauce reste liquide, délayez la fécule dans l'eau froide, versez en remuant puis faites frémir 1 min de plus.

04 Gardez les fruits écrasés pour la présentation en photo. Pour une sauce lisse, laissez tiédir quelques instants, mixez avec précaution puis passez au tamis. La sauce doit rester coulante.

05 Coupez le feu. Incorporez le beurre en remuant. Goûtez, puis ajoutez une petite pincée de sel et du poivre. Rectifiez avec un peu de miel si l'acidité domine.

06 Servez chaud. Si elle devient trop épaisse, ajoutez 1 c. à soupe d'eau à la fois. Accompagnez une volaille, des légumes rôtis ou un feuilleté aux champignons.

La touche Oxy'Bulles · Si la sauce paraît trop vive, ajoutez une petite cuillerée de miel ; si elle est trop épaisse, un peu d'eau.

Conservation · 2 jours au réfrigérateur, couvert. Réchauffez jusqu'à frémissement.



10

SAUCES & ACCORDS SALÉS

Carottes glacées

Gingembre & orange

Le thé · Ma copine Ginger

4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de carottes
- 2 c. à café rases de Ma copine Ginger + 250 ml d'eau
- 100 ml de jus d'orange
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe de miel
- Sel
- poivre
- persil pour servir

Préparation détaillée sur la page en regard →

Carottes glacées

Préparation 10 min • infusion 8 à 10 min
Cuisson 25 min environ

Matériel · Sauteuse large (environ 28 cm) avec couvercle, économe et passoire fine.

01 Infusez 2 c. à café rases de Ma copine Ginger dans 250 ml d'eau à 95 °C pendant 8 à 10 min, à couvert. Filtrez et mesurez 200 ml.

02 Pelez les carottes. Coupez-les en bâtonnets d'environ 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur. Des morceaux réguliers cuiront en même temps.

03 Déposez-les dans une grande sauteuse. Ajoutez infusion, jus d'orange, beurre et miel, puis une petite pincée de sel. Mélangez et portez à frémissement.

04 Couvrez et laissez cuire à feu moyen-doux 15 min. Retirez le couvercle, remuez et poursuivez 8 à 10 min. Le liquide doit s'évaporer progressivement.

05 Piquez une carotte : elle doit être tendre. Si elle reste ferme et que le jus a disparu, ajoutez 2 c. à soupe d'eau et poursuivez. Si elle est tendre mais le jus trop abondant, retirez les carottes et faites réduire le jus seul.

06 Quand il reste un jus brillant et légèrement sirupeux, roulez délicatement les carottes dedans. Poivrez, parsemez de persil lavé et haché, puis servez.

La touche Oxy'Bulles · Une garniture très simple à servir avec une volaille de fête ou un plat végétarien.

Conservation · 2 jours au réfrigérateur, couvert. Réchauffez avec un trait d'eau.



11

BOISSONS CHAUDES

Chocolat chaud velours

Cacao & vanille

Le thé · Velours du soir

2 grandes tasses

INGRÉDIENTS

- 2 c. à café rases de Velours du soir
- 400 ml de lait + un peu pour compléter
- 60 g de chocolat noir pâtissier
- 1 c. à café de cacao non sucré
- 1 c. à café de sucre, facultative

Préparation détaillée sur la page en regard →

Chocolat chaud velours

Préparation 5 min • infusion 8 min
Chauffe 5 min environ

Matériel · Casserole, fouet, passoire fine et 2 grandes tasses.

01 Versez 400 ml de lait dans une casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à apparition de vapeur, sans laisser bouillir. Retirez du feu.

02 Ajoutez 2 c. à café rases de Velours du soir, couvrez et laissez infuser 8 min. Hachez le chocolat pendant ce temps.

03 Filtrez finement le lait parfumé dans un verre doseur. Complétez avec un peu de lait pour retrouver 400 ml, puis reversez dans la casserole.

04 Ajoutez le chocolat haché et le cacao. Chauffez à feu doux 2 à 3 min en fouettant, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et qu'il ne reste plus de grumeaux.

05 Goûtez avant d'ajouter le sucre facultatif. Si le chocolat semble trop épais, ajoutez un peu de lait chaud, une cuillère à soupe à la fois.

06 Versez dans deux grandes tasses. Laissez tiédir quelques instants et vérifiez la température avant de déguster.

La touche Oxy'Bulles · Pour une version plus douce, remplacez 20 g de chocolat noir par du chocolat au lait.

Conservation · À déguster dès préparation.



12

BOISSONS CHAUDES

Latte de Noël

Earl Grey, miel & cannelle

Le thé · Bulle Royale | 2 grandes tasses

INGRÉDIENTS

- 2 c. à café rases de Bulle Royale + 200 ml d'eau chaude, et un peu pour compléter
- 300 ml de lait
- 2 c. à café de miel
- 2 pincées de cannelle
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

Préparation détaillée sur la page en regard →

Latte de Noël

Préparation 5 min • infusion 4 min
Chauffe 5 min environ

Matériel · Casserole, filtre fin, mousseur ou fouet et 2 grandes tasses.

01 Versez 200 ml d'eau à 95 °C sur 2 c. à café rases de Bulle Royale. Couvrez 4 min puis filtrez. Complétez d'eau chaude pour obtenir 200 ml de thé filtré.

02 Pendant ce temps, versez le lait dans une petite casserole avec le miel et la vanille. Chauffez à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il fume, sans bouillir.

03 Remuez pour dissoudre le miel. Retirez du feu et faites mousser au mousseur pendant 20 à 30 secondes, ou au fouet en mouvements rapides.

04 Répartissez le thé filtré dans deux tasses d'au moins 300 ml. Versez doucement le lait chaud en retenant un peu de mousse avec une cuillère.

05 Déposez la mousse restante sur chaque tasse et ajoutez une petite pincée de cannelle. Servez aussitôt, avant que la mousse retombe.

La touche Oxy'Bulles · Pour une mousse végétale, choisissez une boisson à l'avoine prévue pour les boissons de type latte.

Conservation · À déguster dès préparation.



13

BOISSONS CHAUDES

Boisson chaude pomme & gingembre

La tasse parfumée du retour de balade

Le thé · Ma copine Ginger

4 petites tasses

INGRÉDIENTS

- 3 c. à café rases de Ma copine Ginger + 300 ml d'eau
- 500 ml de jus de pomme
- 1 petit bâton de cannelle
- 2 fines rondelles d'orange non traitée, lavée
- 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation détaillée sur la page en regard →

Boisson chaude pomme & gingembre

Préparation 5 min • infusion 8 à 10 min
Chauffe 5 min

Matériel · Casserole, filtre fin et 4 petites tasses résistantes à la chaleur.

01 Versez 300 ml d'eau à 95 °C sur 3 c. à café rases de Ma copine Ginger. Couvrez 8 à 10 min puis filtrez. Complétez d'eau chaude pour obtenir 300 ml d'infusion.

02 Versez l'infusion dans la casserole. Ajoutez le jus de pomme, le petit bâton de cannelle et les deux fines rondelles d'orange lavée.

03 Chauffez à feu doux 5 min. La boisson doit être chaude et légèrement fumante ; évitez une ébullition prolongée qui réduirait le jus.

04 Retirez la cannelle et les rondelles d'orange. Ajoutez le jus de citron et mélangez. Goûtez : le jus de pomme suffit généralement à sucrer la boisson.

05 Répartissez dans quatre tasses. Laissez tiédir avant de boire. Pour réchauffer plus tard, gardez la boisson filtrée au frais et réchauffez uniquement la quantité nécessaire.

La touche Oxy'Bulles · Le jus de pomme apporte déjà de la douceur : cette recette ne nécessite pas de sucre ajouté.

Conservation · 24 h au réfrigérateur, couvert, après refroidissement rapide.



14

BOISSONS FRAÎCHES

Bulles rubis

Mocktail de fête sans alcool

Le thé · Câlin rouge

4 verres

INGRÉDIENTS

- 3 c. à café rases de Câlin rouge + 350 ml d'eau
- 200 ml de jus de pomme
- 400 ml d'eau pétillante bien froide
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- Glaçons
- 4 rondelles d'orange non traitée, lavée
- Facultatif : 1 c. à café de sucre pour givrer les bords des verres

Préparation détaillée sur la page en regard →

Bulles rubis

Préparation 10 min • infusion 8 à 10 min
Refroidissement : 1 h environ

Matériel · Pichet, filtre fin, bain d'eau froide et 4 verres de 300 ml.

01 Infusez 3 c. à café rases de Câlin rouge dans 350 ml d'eau à 90 °C pendant 8 à 10 min, à couvert. Filtrez puis mesurez 300 ml ; complétez d'eau si besoin.

02 Versez dans un récipient résistant à la chaleur et placez-le dans un bain d'eau froide. Remuez, puis réfrigérez environ 1 h, jusqu'à ce que la base soit bien froide.

03 Ajoutez le jus de pomme et le jus de citron vert. Mélangez et goûtez. Gardez cette base au frais jusqu'au moment du service.

04 Déposez quelques glaçons et une rondelle d'orange lavée dans chaque verre. Répartissez la base fruitée, soit environ 130 ml par verre.

05 Ajoutez 100 ml d'eau pétillante bien froide dans chaque verre. Remuez une seule fois, doucement, pour conserver les bulles. Servez immédiatement.

La touche Oxy'Bulles · Pour un effet givré, humidifiez le bord des verres avec du citron puis posez-le dans un peu de sucre.

Conservation · Base sans bulles : 24 h au réfrigérateur, couverte. Ajoutez l'eau pétillante au service.



15

BOISSONS FRAÎCHES

Soleil d’hiver glacé

Mangue, clémentine & citron vert

Le thé · Le soleil dans la tasse | 4 verres

INGRÉDIENTS

- 3 c. à café rases du thé Le soleil dans la tasse + 450 ml d’eau
- 200 ml de nectar de mangue
- 150 ml de jus de clémentine
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- Glaçons
- quartiers de clémentine

Préparation détaillée sur la page en regard →

Soleil d’hiver glacé

Préparation 10 min • infusion selon l’étiquette
Refroidissement : 1 h environ

Matériel · Pichet, filtre fin, presse-agrumes et 4 grands verres.

01 Versez 450 ml d’eau chaude sur 3 c. à café rases du thé Le soleil dans la tasse. Préparez selon l’étiquette ; à défaut, utilisez une eau à 90 °C et filtrez après 4 min pour limiter l’amertume.

02 Mesurez 400 ml de thé filtré et complétez d’eau si nécessaire. Placez le récipient dans un bain d’eau froide, puis au réfrigérateur environ 1 h.

03 Pressez les clémentines et retirez les pépins. Mesurez 150 ml de jus. Versez-le dans le thé froid avec le nectar de mangue et le jus de citron vert.

04 Mélangez soigneusement. Goûtez : le nectar apporte déjà de la douceur. Ajoutez un peu d’eau froide si vous souhaitez une boisson moins sucrée.

05 Répartissez des glaçons dans quatre verres. Versez la boisson, puis ajoutez quelques quartiers de clémentine. Remuez le pichet avant de remplir les derniers verres.

La touche Oxy’Bulles · La couleur dorée fait un joli contraste avec les Bulles rubis sur un buffet de fête.

Conservation · 24 h au réfrigérateur, couvert. Remuez avant de servir.



16

BOISSONS FRAÎCHES

Thé frais menthe & poire

Citron, fraîcheur & légèreté

Le thé · Souffle de menthe | 4 verres

INGRÉDIENTS

- 3 c. à café rases de Souffle de menthe + 500 ml d'eau à 80 °C
- 250 ml de jus de poire
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 petite poire lavée
- Glaçons
- quelques feuilles de menthe lavées

Préparation détaillée sur la page en regard →

Thé frais menthe & poire

Préparation 10 min • infusion 3 min
Refroidissement : 1 h environ

Matériel · Pichet, filtre fin, couteau et 4 grands verres.

01 Versez 500 ml d'eau à 80 °C sur 3 c. à café rases de Souffle de menthe. Couvrez 3 min puis filtrez, ou suivez l'étiquette. Complétez d'eau pour obtenir 500 ml de thé filtré.

02 Placez le récipient dans un bain d'eau froide puis au réfrigérateur environ 1 h. N'ajoutez pas les glaçons maintenant : ils dilueraient le thé encore chaud.

03 Mélangez le thé froid avec le jus de poire et le jus de citron. Goûtez puis ajoutez un trait d'eau froide si le jus de poire domine trop.

04 Juste avant de servir, lavez la poire et la menthe. Retirez cœur et pépins, puis coupez la poire en tranches fines. Cette découpe tardive limite le brunissement.

05 Déposez glaçons, tranches de poire et feuilles de menthe dans quatre verres. Versez la boisson et servez aussitôt. Conservez le reste sans fruits frais au réfrigérateur.

La touche Oxy'Bulles · Filtrez avant de refroidir : laisser le vrac dans la carafe prolongerait l'infusion et pourrait apporter de l'amertume.

Conservation · 24 h au réfrigérateur, couvert. Ajoutez poire fraîche et menthe au service.

LE THÉ DE NOËL



LE THÉ DE NOËL

OH OH OH

Rooibos, orange, cannelle & épices douces

« Je croque la magie de Noël sans me croquer moi-même. »

Le thé de Noël chaleureux et réconfortant. Saveurs épicées, cocooning et gourmandes : l'infusion qui transforme chaque tasse en moment magique, aux notes dominantes d'orange et de cannelle.

2 g pour 200 ml • 100 °C • 7 à 10 min
Rooibos, naturellement sans théine • sachet de 100 g, environ 50 tasses

LE RITUEL

01 Allumez une bougie ou les guirlandes du sapin, et posez votre téléphone loin de vous.

02 Prenez la tasse à deux mains et laissez sa chaleur vous gagner.

03 Respirez les notes d'orange et de cannelle, comme une cuisine qui sent les biscuits de Noël.

04 Prenez trois grandes respirations lentes.

05 À chaque gorgée, laissez de côté une chose de votre liste.

06 Laissez la magie opérer.



En cuisine · Retrouvez-le dans le riz au lait de Noël, p. 40-41.

Ingrédients : rooibos naturel*, pomme*, écorces d'orange*, bâtons de cannelle*, arôme naturel d'orange, clou de girofle*, arôme naturel de cannelle, pétales de rose*, cardamome*. * Issu de l'agriculture biologique.



17

DESSERTS DE FÊTE

Riz au lait de Noël

Orange, cannelle & épices douces

Le thé · OH OH OH | 6 petits pots

INGRÉDIENTS

- 4 c. à café rases d'OH OH OH + 1 litre de lait entier
- un peu de lait pour compléter si besoin
- 120 g de riz rond (riz spécial dessert)
- 70 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Zeste fin d'1 orange non traitée, lavée
- 20 g de beurre doux (facultatif)
- Pour servir : quelques suprêmes d'orange et une pincée de cannelle

Préparation détaillée sur la page en regard →

Riz au lait de Noël

Préparation 15 min • infusion 10 min
Cuisson 35 à 40 min • se sert tiède ou bien frais

Matériel · Casserole à fond épais, passoire très fine, verre doseur, cuillère en bois et 6 petits pots ou ramequins.

01 Chauffez 1 litre de lait entier jusqu'aux premiers frémissements, sans le faire bouillir. Hors du feu, ajoutez 4 c. à café rases d'OH OH OH. Couvrez et laissez infuser 10 min.

02 Filtrez à la passoire très fine en pressant légèrement les plantes. Mesurez 900 ml de lait parfumé ; complétez avec du lait si besoin.

03 Rincez le riz à l'eau froide. Plongez-le 2 min dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-le : le grain restera plus net.

04 Versez le lait parfumé dans la casserole à fond épais avec le riz, le sel et le zeste d'orange. Portez à frémissement, puis baissez à feu très doux.

05 Laissez cuire 35 à 40 min sans couvrir, en remuant souvent, surtout vers la fin pour que le riz n'attache pas. Il est prêt quand le grain est tendre et que la crème nappe la cuillère : il épaissira encore en refroidissant.

06 Hors du feu, ajoutez le sucre et le beurre, mélangez. Répartissez dans les pots. Servez tiède, ou laissez refroidir puis réfrigérez, avec quelques suprêmes d'orange et une pincée de cannelle.

La touche Oxy'Bulles · Servez-le avec une tasse d'OH OH OH bien chaude : elle reprend les notes d'orange et de cannelle du riz au lait.

Conservation · 48 h au réfrigérateur, couvert. Laissez refroidir rapidement avant de mettre au frais.

S'ORGANISER

Un menu de fête **facile**



À l'apéritif

Bulles rubis (p. 32-33), servies bien fraîches. Préparez la base la veille et ajoutez l'eau pétillante à la dernière minute.

À table

Une volaille rôtie ou un feuilleté aux champignons, la sauce crème festive (p. 20-21) et les carottes glacées (p. 24-25).

Pour finir

Poires rubis (p. 14-15), avec une cuillerée de yaourt grec. Elles peuvent être préparées la veille et gardées au frais dans leur jus.

Un cadeau fait maison

Offrez les sablés étoilés (p. 12-13), complètement refroidis, dans une boîte alimentaire. Ajoutez la date de préparation, les ingrédients et allergènes, et la consigne de conservation de la recette.

LES SAVEURS DU CARNET

Les références **Oxy'Bulles**

- **Bulle Royale** · Thé noir Earl Grey à la bergamote.
- **Velours du soir** · Rooibos vanille.
- **Souffle de menthe** · Thé vert à la menthe.
- **Ma copine Ginger** · Infusion gingembre, citronnelle et verveine.
- **Câlin rouge** · Infusion fruits rouges, hibiscus et pétales de rose.
- **Le soleil dans la tasse** · Thé noir Assam, mangue et citron vert.
- **OH OH OH** · Rooibos de Noël à l'orange et à la cannelle.

Profils consultés sur les fiches officielles OXY'BULLES le 25 octobre 2026. Les compositions et consignes peuvent évoluer : vérifiez les emballages utilisés.

Repère de cuisson des fruits rouges surgelés : MPI, Nouvelle-Zélande.

Un carnet consacré au plaisir culinaire et au partage, sans promesse thérapeutique.

Création : Frédérique TORRE, pour OXY'BULLES.
CENOSAKI FRANCE • www.oxy-bulles.com

Un Noël **gourmand.**
Une pause **à partager.**

17 recettes faciles, illustrées et détaillées
aux thés et infusions OXY'BULLES.

Des parfums de fête, des gestes simples
et le plaisir de faire maison.

Créé par Frédérique TORRE

OXY'BULLES • CENOSAKI FRANCE
www.oxy-bulles.com

RESPIRE • RESSENS • SAVOURE

