

LE CARNET SOIRÉE

Recettes pour les moments partagés

Tables douces. Regards échangés. Une cuillère. Un souffle. Un souvenir.



YUGENZO

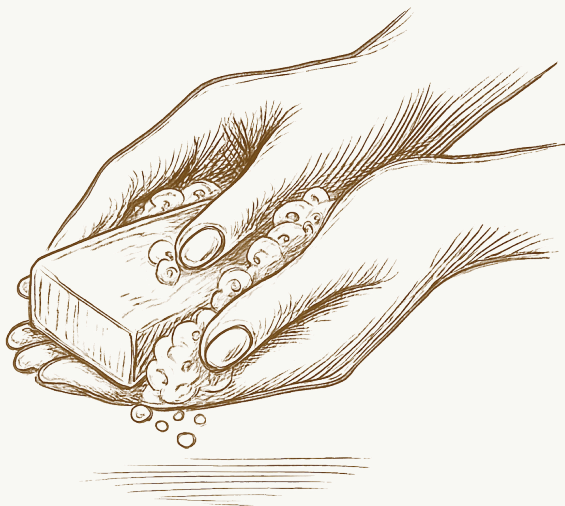
Le Rituel des Mains

Avant de préparer un plat, prépare tes mains.

Utilise le savon Calm Ritual — à la calendula, au citron et à la lavande — pour marquer le début du moment.

Inspiré du geste japonais Itadakimasu, ce petit rituel apporte calme, présence et gratitude à celles et ceux qui offrent et prennent soin.

Fais mousser lentement. Respire. Commence.

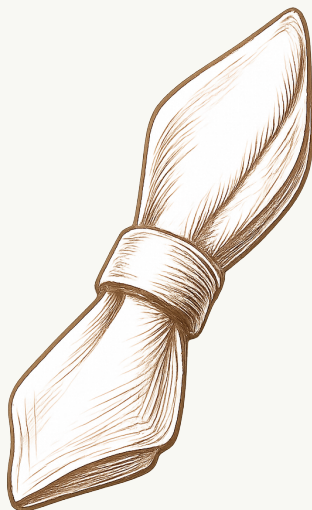


Dresser la table en douceur

Avant le repas, plie deux ronds de serviette —
un pour toi, un pour ton compagnon.

Utilise du carton souple ou du papier kraft
(environ 16 à 18 cm de long, 4 à 5 cm de large).
Forme une boucle, fixe les extrémités,
et écris à l'intérieur une phrase :
quelque chose de tendre, de simple, ou doucement drôle.

*Lege sie auf den Tisch. Füge ein wenig Licht hinzu.
Lass dies dein Zeichen dafür sein, dass dieses Abendessen Bedeutung hat.*



Partager avec douceur

Ces recettes ne sont pas des régimes.

Ce sont des invitations à ralentir.

Tous les ingrédients ne conviennent pas à tous les chats —
introduis-les avec douceur, et observe toujours leurs réactions.

Une bouchée suffit. Le souvenir dure plus longtemps.



Ces recettes partagées sont un geste symbolique et ponctuel.

*Elles ne constituent pas une alimentation complète ni équilibrée.
Chaque chat est unique. Certains ingrédients peuvent ne pas convenir
à tous les compagnons.*

*En cas d'allergies, de sensibilités ou de conditions médicales,
consulte ton vétérinaire avant toute nouvelle préparation.*

*Yugenzo décline toute responsabilité en cas d'effets indésirables
liés à une mauvaise utilisation ou à une consommation excessive de ces recettes.*

Cassoulet lent

Un plat de haricots tout en lenteur, pour les jours sans hâte.

Pour toi:

Ingrédients:

- ½ tasse de haricots blancs cuits
- ¼ d'oignon finement haché
- 1 petite carotte en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 brin de thym ou de romarin
- Sel & poivre

1. Fais chauffer l'huile dans une petite casserole et fais revenir l'oignon et la carotte jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoute l'ail et les herbes, remue doucement.
3. Incorpore les haricots et ajoute juste assez d'eau ou de bouillon de légumes pour couvrir à peine.
4. Laisse mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que tout soit fondant.
5. Sale et poivre à ton goût.

*Sers chaud, avec une tranche de pain rustique...
et le temps de le savourer lentement.*



Pour ton compagnon

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de purée de haricots blancs nature (sans sel)
- 1 c. à café de poulet ou dinde cuits et finement effilochés
- ½ c. à café de purée de carotte
- 1 goutte d'huile d'olive

1. Mélange tous les ingrédients pour obtenir une texture lisse et homogène.
2. Laisse tiédir légèrement et sers dans une petite assiette creuse.



Chanson suggérée

Autumn Leaves – Instrumental Piano

Pensée finale

Parfois, la cuillère se repose. Mais la présence reste.

Tartelette à la douceur

Une mini tarte aux figues et à la ricotta, pour les soirs doux.

Pour toi:

Ingrédients:

- Pâte feuilletée
- Ricotta
- Figues fraîches, en tranches
- Miel ou sirop d'érable
- Zeste de citron ou quelques feuilles de thym

1. Découpe la pâte feuilletée en petits cercles.
2. Étale une cuillerée de ricotta sur chacun.
3. Ajoute les tranches de figue et un filet de miel.
4. Saupoudre de zeste de citron ou de thym.
5. Fais cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré.

Sers tiède, idéalement dans une lumière douce.



Pour ton compagnon

Ingrédients:

- 1 galette de riz nature (sans sel)
- 1 c. à soupe de fromage frais sans lactose
- 1 c. à café de poulet cuit, finement effiloché
- Une pincée de flocons de bonite (optionnel)

1. Étale doucement le fromage frais sur la galette de riz.
2. Dispose le poulet dessus, puis saupoudre légèrement de flocons de bonite.



Chanson suggérée

La Vie en Rose – Carla Bruni

Pensée finale

Le four réchauffe la tarte. Toi, tu réchauffes la pièce.

Velouté aux légumes

Une soupe toute douce pour se blottir dans le moment.

Pour toi:

Ingrédients:

- 1 petite pomme de terre
- ½ poireau (partie blanche)
- 1 courgette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de bouillon de légumes ou d'eau
- Sel & poivre

1. Fais revenir le poireau dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoute la pomme de terre et la courgette coupées en morceaux.
Remue doucement.
3. Verse le bouillon, porte à ébullition, puis réduis le feu.
4. Laisse mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
5. Mixe jusqu'à obtenir une texture veloutée, puis assaisonne à ton goût.

Sers chaud, dans un bol profond, avec une serviette posée tout près.

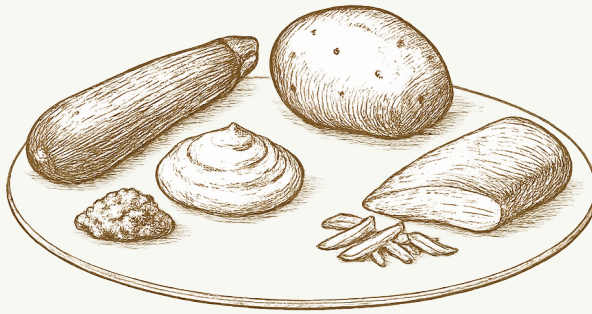


Pour ton compagnon

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de courgette cuite et réduite en purée
- 1 c. à soupe de purée de pomme de terre nature (sans sel)
- 1 c. à café de poulet ou de thon cuit, finement effiloché

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
2. Laisse tiédir légèrement et sers dans une petite assiette creuse.
3. Regarde ton chat s'approcher, tout en curiosité.



Chanson suggérée

Clair de Lune – Debussy

Pensée finale

Laisse tout en douceur. La nuit fera le reste.

Galette de fin de marché

Une galette rustique avec les restes du panier de la semaine.

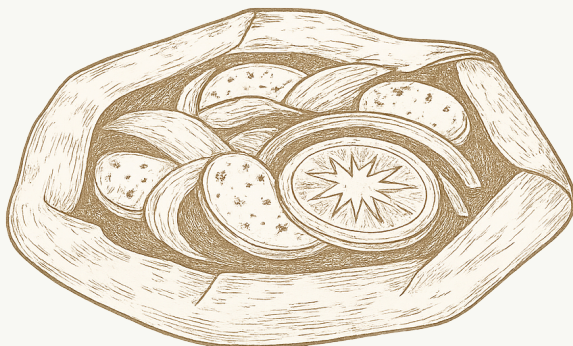
Pour toi:

Ingrédients:

- Pâte feuilletée
- $\frac{1}{4}$ de courgette
- $\frac{1}{4}$ de poivron
- $\frac{1}{2}$ tomate
- 1 c. à soupe de fromage frais ou de fromage de chèvre
- Huile d'olive
- Herbes (thym, origan)

1. Préchauffe le four à 190°C.
2. Étale le fromage sur la pâte, en laissant les bords libres.
3. Ajoute les légumes en tranches et saupoudre d'herbes.
4. Arrose d'un filet d'huile d'olive.
5. Replie les bords vers l'intérieur pour former une croûte rustique.

Sers-la sur une planche en bois, si tu veux.



Pour ton compagnon

Ingrédients:

- 1 galette de riz nature (sans sel)
- 1 c. à café de courgette ou de carotte vapeur
- 1 c. à café de sardine ou de thon au naturel, écrasé

1. Étale doucement les légumes vapeur sur la galette de riz.
2. Ajoute le poisson écrasé par-dessus.
3. Sers avec délicatesse, dans son bol préféré.



Chanson suggérée

Sous le ciel de Paris — Juliette Greco

Pensée finale

Pas parfait. Juste assez.

Pomme au four pour deux

Une pomme tiède, partagée comme une histoire.

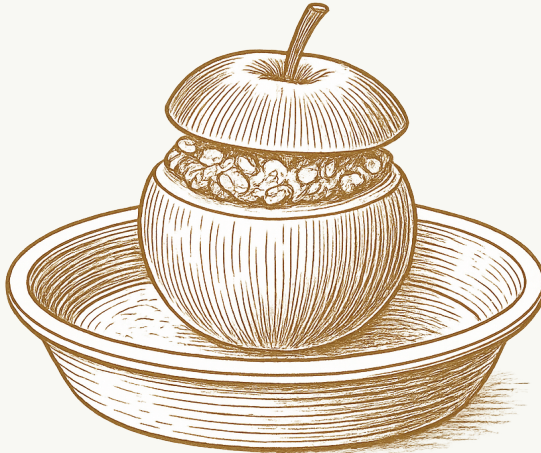
Pour toi:

Ingrédients:

- 1 pomme (rouge ou golden)
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- ½ c. à café de cannelle
- Quelques noix concassées (optionnel)
- Flocons d'avoine ou granola (optionnel)

1. Évide la pomme et place-la dans un petit plat allant au four.
2. Remplis avec le miel, la cannelle, et les noix si tu le souhaites.
3. Fais cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.
4. Sers tiède avec une pincée de flocons d'avoine ou de granola.

Parfait pour un dimanche calme. Avec des chaussettes.



Pour ton compagnon

Ingrédients:

- 1 c. à café de pomme cuite à la vapeur, écrasée
- 1 petit cube de patate douce cuite
- 1 pincée de poulet lyophilisé

1. Laissez tous les ingrédients refroidir complètement.
2. Écrasez-les ensemble ou disposez-les en couches dans un plat.
3. Gardez la portion petite. C'est un moment, pas un repas.



Chanson suggérée

Spiegel im Spiegel – Arvo Pärt

Pensée finale

Tu l'as épluchée. Ils ont cligné des yeux. C'était suffisant.

Tu as cuisiné. Tu t'es arrêté.

Laisse maintenant le silence s'installer.

Ce carnet repose dans ta boîte —

parmi les serviettes pliées, les chansons choisies, et les pensées tranquilles.

Ce n'est pas fini. Juste en pause.

Jusqu'à la prochaine fois où tu ressentiras l'envie de dire:

“Donnons du sens à ce moment.”

ごちそうさまでした (*Gochisōsama deshita*)

Un merci discret, jusqu'à la prochaine pause partagée.

