

GOMATE

Recettes de maté

10 façons de savourer votre rituel



ÉNERGIE NATURELLE

RITUEL QUOTIDIEN

CONCENTRATION CALME

Comment préparer un maté

Une méthode simple pour préparer votre premier maté.

1. Remplissez le récipient aux trois quarts avec de la yerba maté.
2. Inclinez la yerba d'un côté.
3. Humidifiez la partie basse avec un peu d'eau tiède.
4. Attendez quelques secondes.
5. Insérez la bombilla dans la zone humidifiée.
6. Versez lentement l'eau chaude près de la bombilla.
7. Répétez jusqu'à ce que la yerba perde son intensité.

Température recommandée : 70-80 °C

Évitez l'eau bouillante afin de ne pas brûler la yerba.

Maté traditionnel

La manière classique de savourer le goût authentique de la yerba maté.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Remplissez le récipient aux trois quarts avec de la yerba.
2. Inclinez la yerba d'un côté.
3. Humidifiez la partie basse avec un peu d'eau tiède.
4. Insérez la bombilla.
5. Versez lentement l'eau chaude près de la bombilla.
6. Continuez à verser au même endroit.

PROFIL DE SAVEUR

Intense, végétal et légèrement amer.



Maté au citron et à l'orange

Une association fraîche, légère et aromatique.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- Une fine bande de zeste de citron
- Une fine bande de zeste d'orange
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les fruits.
2. Prélevez une fine bande de chaque zeste en évitant la partie blanche.
3. Mélangez les zestes à la yerba.
4. Préparez le maté de manière traditionnelle.
5. Versez l'eau près de la bombilla.

PROFIL DE SAVEUR

Agrumé, frais et équilibré.



Maté à la menthe

Une recette fraîche et végétale qui adoucit l'intensité du maté.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- 3 à 5 feuilles de menthe
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Lavez les feuilles de menthe.
2. Pressez-les légèrement pour libérer leur arôme.
3. Mélangez-les à la yerba ou ajoutez-les à l'eau du thermos.
4. Préparez le maté de manière traditionnelle.
5. Ajustez la quantité de menthe selon votre goût.

PROFIL DE SAVEUR

Végétal, frais et léger.



Maté au gingembre et au citron

Un maté aromatique aux notes citronnées et légèrement piquantes.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- 2 fines tranches de gingembre
- 1 bande de zeste de citron
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Placez le gingembre et le zeste de citron dans le thermos.
2. Ajoutez l'eau chaude.
3. Laissez infuser 3 minutes.
4. Utilisez cette eau aromatisée pour préparer le maté.
5. Ajustez la quantité de gingembre selon l'intensité souhaitée.

PROFIL DE SAVEUR

Intense, citronné et épicé.



Maté à la cannelle et à l'orange

Une recette chaleureuse et aromatique, idéale pour les moments calmes.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 1 bande de zeste d'orange
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Placez la cannelle et le zeste d'orange dans le thermos.
2. Ajoutez l'eau chaude.
3. Laissez infuser 3 à 5 minutes.
4. Utilisez cette infusion pour préparer le maté.
5. Ajustez la quantité de cannelle selon votre goût.

PROFIL DE SAVEUR

Chaleureux, épicé et légèrement sucré.



Maté à la pomme

Une association douce au parfum fruité délicat.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- 2 petits morceaux de pomme
- Une pincée de cannelle, facultatif
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Lavez et coupez la pomme.
2. Placez les morceaux dans l'eau chaude.
3. Ajoutez de la cannelle si vous le souhaitez.
4. Laissez infuser 5 minutes.
5. Filtrez l'eau et utilisez-la pour préparer le maté.

PROFIL DE SAVEUR

Doux, fruité et aromatique.



Maté aux fruits rouges

Une option fruitée et contemporaine au goût délicat.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- Une petite poignée de fruits rouges
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Lavez les fruits.
2. Placez-les dans un récipient résistant à la chaleur.
3. Ajoutez l'eau chaude.
4. Laissez infuser 5 minutes.
5. Filtrez l'eau et utilisez-la pour préparer le maté.

PROFIL DE SAVEUR

Fruité, légèrement acidulé et frais.



Maté au miel

La manière la plus simple d'adoucir l'amertume de la yerba maté.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- 1 cuillère à café de miel
- Eau à 70-80 °C

PRÉPARATION

1. Dissolvez le miel dans l'eau chaude.
2. Remuez jusqu'à dissolution complète.
3. Préparez le maté de manière traditionnelle.
4. Utilisez l'eau sucrée pour préparer le maté.
5. Ajustez la quantité de miel selon votre goût.

PROFIL DE SAVEUR

Doux, sucré et équilibré.



Tereré aux agrumes

Une version froide et rafraîchissante pour les journées chaudes.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- Eau froide
- Glaçons
- Un demi-citron
- Une demi-orange
- Feuilles de menthe, facultatif

PRÉPARATION

1. Pressez le citron et l'orange.
2. Filtrez le jus.
3. Mélangez-le avec de l'eau froide et des glaçons.
4. Ajoutez de la menthe si vous le souhaitez.
5. Placez la yerba dans le récipient.
6. Préparez le tereré avec le mélange aux agrumes.

PROFIL DE SAVEUR

Frais, citronné et léger.



Tereré tropical

Une recette froide et fruitée aux notes douces et estivales.

INGRÉDIENTS

- Yerba maté
- Eau froide
- Glaçons
- Jus naturel d'ananas
- Feuilles de menthe

PRÉPARATION

1. Mélangez deux parts d'eau avec une part de jus d'ananas.
2. Ajoutez des glaçons.
3. Ajoutez quelques feuilles de menthe.
4. Placez la yerba dans le récipient.
5. Humidifiez la partie basse avec un peu du mélange.
6. Versez lentement le mélange froid.

PROFIL DE SAVEUR

Tropical, frais et légèrement sucré.



Conseils et entretien

De petits détails pour mieux profiter de votre rituel.

CONSEILS POUR UN MEILLEUR MATÉ

- Maintenez l'eau entre 70 et 80 °C.
- Versez toujours au même endroit.
- Ne déplacez pas la bombilla.
- Ajustez l'intensité selon votre goût.
- Expérimentez avec modération.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Retirez la yerba après chaque utilisation.
- Lavez le récipient avec de l'eau tiède et un savon doux.
- Nettoyez la bombilla avec la brosse.
- Rincez et séchez complètement.
- Ne placez pas le thermos au micro-ondes ni directement sur une source de chaleur.

NOTE DE CONSOMMATION

- La yerba maté contient naturellement de la caféine. Consommez avec modération. En cas de sensibilité à la caféine, de grossesse, d'allaitement ou de problème médical, demandez conseil à un professionnel.

Préparez. Partagez. Savourez.