Écolopromo vous souhaite une

Joyeuse

SAINT-VALENTIN

14 février 2026



Aimer - Boire chaud
Toucher - Cuisiner
Partager - Prolonger

e-book réalisé et offert par ecolopromo

Et si, cette année, on célébrait l'amour sans l'emballer dans du plastique ?

La Saint-Valentin est souvent présentée comme une course aux cadeaux, aux dîners parfaits et aux preuves matérielles d'affection.

Mais l'amour, le vrai, n'a jamais eu besoin de rubans ni d'emballages brillants.

Aimer, c'est prendre le temps.

C'est partager un moment simple.

C'est offrir une attention, un geste, une présence.

Dans ce mini e-book, nous te proposons de ralentir.
De donner de ton temps.
De revenir à l'essentiel.
De célébrer l'amour — de l'autre, de soi, du vivant — sans surconsommer.

Quelques idées douces, naturelles et accessibles, à vivre à deux… ou autrement.

Parce que l'amour n'est pas un produit.

Et qu'il peut encore être gratuit 💛

— Lumizen





🍵🔥 UN RITUEL À DEUX : UNE BOISSON CHAUDE… QUI RÉCHAUFFE VRAIMENT

Partager une boisson chaude, oui.
Mais une boisson qui réveille les sens.

Un thé aux notes grillées.
Un cacao intense, relevé d'une pointe d'épice.
Une infusion parfumée, enrichie d'un zeste, d'une graine, d'un soupçon d'audace.



On joue avec les saveurs.
On goûte.
On ajuste.
Ensemble.

Un peu de gingembre.
Une pincée de cannelle.
Une touche de poivre long ou de piment doux.
Pas pour brûler.
Juste pour faire monter la chaleur.



Préparer cette boisson devient alors un jeu à deux.
On sent. On goûte. On rit.
Et on s'installe, les mains autour de la tasse, le corps détendu.

Dans certaines cultures, les épices sont des messagères.
Elles stimulent, réchauffent, éveillent.
Elles rappellent que le plaisir commence souvent… par le palais.

Ce moment n'a pas besoin d'être spectaculaire.
Il a juste besoin d'être vivant.

CURCUMA, GINGEMBRE, CACAO, THÉS PARFUMÉS…
AUTANT D'INGRÉDIENTS SIMPLES QUI TRANSFORMENT UN MOMENT ORDINAIRE EN EXPÉRIENCE SENSORIELLE.



🛁 LE SOIN : TOUCHER AVEC INTENTION

Prendre soin de l’autre n’a rien d’anodin.
C’est un langage silencieux, fait de gestes simples et d’attention sincère.

Un bain de pieds chaud.
Un massage des mains.
Quelques gouttes d’huile végétale tiédie entre les paumes.

On ne cherche pas à faire “bien”.
On cherche à être là.
Le toucher devient alors une conversation.

Une pression un peu plus lente.
Une respiration qui s’accorde.
Un silence qui ne gêne pas.
Pas besoin d’aller plus loin.

Le soin n’est pas un prélude.
Il est déjà un moment en soi.

DANS UN MONDE QUI VA VITE, PRENDRE LE TEMPS DE TOUCHER SANS ATTENTE EST PEUT-ÊTRE L’UN DES GESTES LES PLUS INTIMES QUI SOIENT.



🎁 4. LE CADEAU INVISIBLE

Il existe des cadeaux qui ne se déballent pas.
Qui ne laissent aucun papier derrière eux.
Et qui restent pourtant longtemps.

Un mot écrit à la main.
Quelques phrases sincères, sans chercher à être parfaites.
Juste vraies.
Une lettre glissée sous une tasse.
Un message laissé sur l'oreiller.
Un souvenir raconté à voix haute, comme on ouvre une fenêtre.

Offrir du temps.
De l'attention.
Une écoute entière.

Le cadeau invisible n'impressionne pas.
Il touche.
Il n'a pas de prix.
Mais il a du poids.

Dans un monde saturé d'objets,
prendre le temps de dire
"je te vois",
"je t'aime",
"je suis là"
est peut-être l'un des gestes les plus engagés qui soient.
Parce que ce qui compte vraiment ne se consomme pas.
Et ne se jette pas.

PRENDRE QUELQUES MINUTES. CRIRE TROIS CHOSES QUE TU AIMES CHEZ L'AUTRE. LES LIRE À VOIX HAUTE. OU LES GARDER POUR PLUS TARD....

for my

LOVE

❌ CE QUE L’AMOUR N’EST PAS

L’amour n’est pas toujours doux.
Il n’est pas toujours fluide.
Il n’est pas toujours confortable.

L’amour n’est pas une mise en scène.
Ni une promesse permanente.
Ni une preuve à fournir.

L’amour n’est pas là pour réparer.
Ni pour sauver.
Ni pour remplir un vide.
Il arrive parfois fatigué.
Parfois silencieux.
Parfois maladroit.

Et pourtant,
quand il est vrai,
il reste.
Sans décor.
Sans performance.
Sans emballage.

LA PART INVISIBLE

Il y a, dans l'amour,
une part qui échappe à toute logique.

Quelque chose qui ne se décide pas,
ne se fabrique pas,
ne se maîtrise pas.

Un instant où le temps ralenti
Un regard qui tombe juste.
Un geste qui arrive sans avoir été prévu.

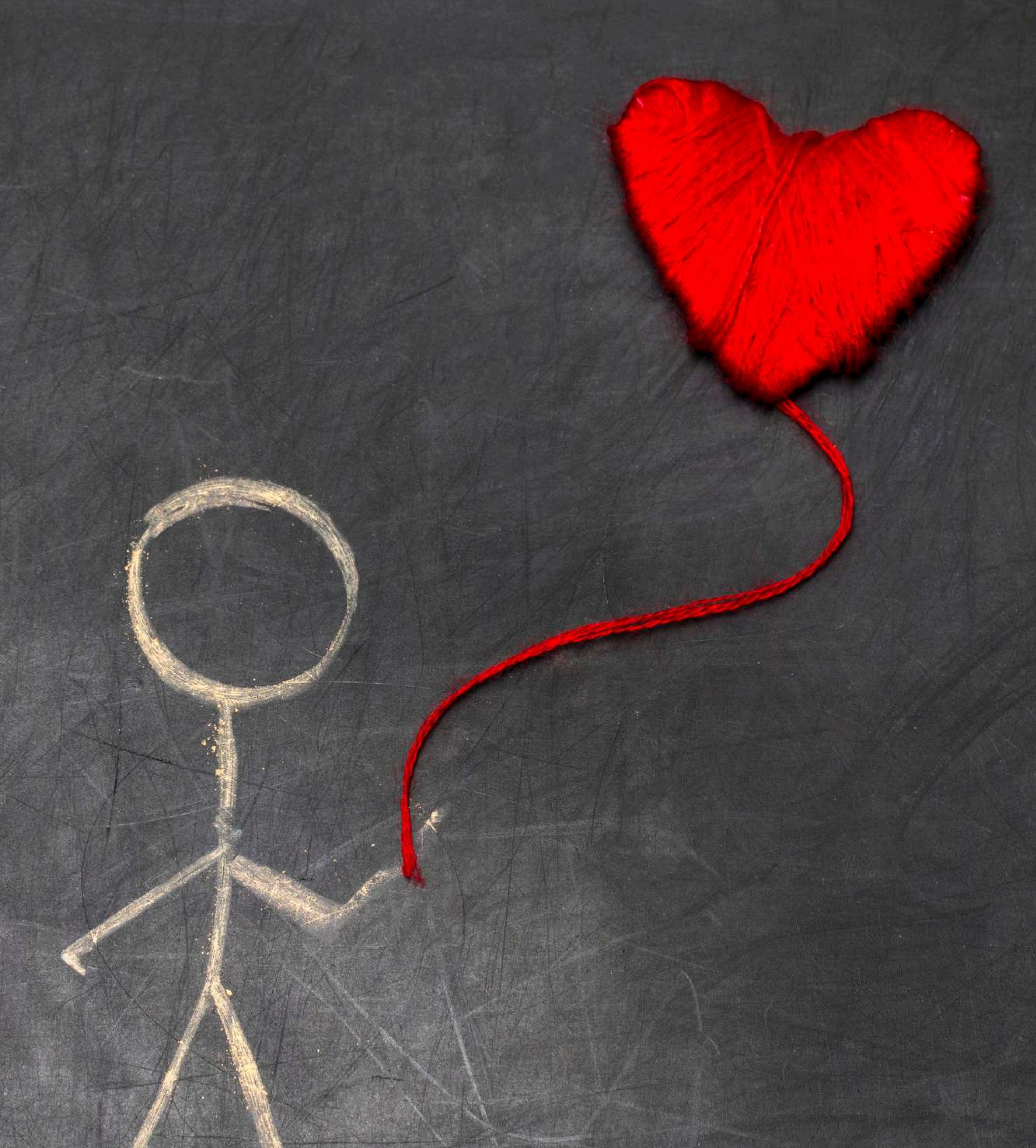
On peut préparer le terrain.
Créer le silence.
Laisser la place.

Mais la magie…
elle fait le reste.

Elle se glisse quand on ne force rien.
Quand on accepte de ne pas tout comprendre.
Quand on laisse l'amour être un peu plus grand que nous.

Et si la Saint-Valentin servait à ça, au fond :

à se souvenir
que l'amour n'est jamais complètement raisonnable,
et que c'est précisément pour cela
qu'il est si précieux.



CE QUE L’AMOUR CHOISIT (PARFOIS)

L’amour ne promet pas toujours.
Mais il sait revenir.
Il ne fait pas de bruit.
Il éclaire.

Il n’a pas toujours les mots.
Il trouve le geste juste.
Il arrive qu’il reste
quand ce serait plus simple de partir.

Qu’il ralentisse
pour laisser le bonheur rattraper le temps.

L’amour n’est pas une évidence permanente.
C’est un choix discret,
repris sans fanfare,
mais chargé d’une promesse silencieuse.

Et ce choix-là
ne fait pas de bruit.

Mais il ouvre un espace
où l’on peut être heureux.
Vraiment.



💘 MENUS APHRODISIAQUES NATUREL SPÉCIAL SAINT-VALENTIN QUAND LA GOURMANDISE RÉVEILLE LES SENS…

Pour célébrer la Saint-Valentin tout en douceur, notre chère Lina nous partage un menu aphrodisiaque naturel, simple à réaliser, parfumé d'épices chaleureuses et de saveurs généreuses. Une cuisine du plaisir, joyeuse et accessible, à savourer à deux.

🌶️ Les aliments réputés aphrodisiaques

Depuis toujours, certaines plantes et épices sont associées à l'énergie vitale, à la chaleur du corps et au désir :
Ginseng, gingembre
Chocolat noir, vanille
Asperges, piment, céleri
Curcuma, anis, muscade, sarriette
Cannelle, safran, poivre de Cayenne
Ces ingrédients seront les alliés gourmands de notre menu de Saint-Valentin.

🥂 Pour l'apéritif

🥕 Option fraîche et vitaminée

Un mélange énergisant et coloré :
Jus de carotte
Jus de betterave
Un peu de gingembre confit râpé
À servir bien frais pour éveiller les sens.

🍾 Option festive

Un apéritif pétillant et élégant :
Champagne
1 c. à s. de Grand Marnier
1 c. à c. de fruits de la passion par coupe

🍽️ Le plat de résistance

🍚 Risotto aux asperges, gingembre & safran



Ingrédients (2 personnes)

- 150 g de riz Carnaroli
- 1 petit bocal (200 g) d'asperges
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 30 cl de bouillon
- 70 g de parmesan râpé
- 10 cl de crème (végétale ou non)
- Quelques filaments de safran
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel & piment de Cayenne

Préparation

1. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire fondre l'oignon émincé doucement. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Verser le vin blanc et remuer jusqu'à absorption. Ajouter ensuite le bouillon, le gingembre, le safran, le sel et le piment.
3. En fin de cuisson, incorporer la crème et les asperges émincées. Mélanger délicatement.
4. Astuce : si le risotto est préparé à l'avance, ajouter la crème au moment de servir, en réchauffant doucement.



🍫 Deux desserts au choix

💕 La meringue d’Amour

Ingrédients

1 meringue (artisanale de préférence)
2 bananes
100 g de chocolat noir 70 %
2 morceaux de gingembre confit
1/2 c. à c. de cannelle
2 c. à s. de crème (végétale ou non, selon vos préférences)

Préparation

Écraser grossièrement la meringue et la répartir dans deux assiettes.
Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter le gingembre confit râpé, la cannelle et la crème, puis mélanger jusqu’à obtenir une texture bien onctueuse.
Couper les bananes en rondelles, ajouter quelques gouttes de citron et les disposer sur la meringue.
Napper de chocolat chaud au dernier moment et servir aussitôt.
Option déco : quelques pétales de rose rouge**.

🌱 La mousse au chocolat végane

Ingrédients

100 g de tofu soyeux
70 g de chocolat noir 70 %
1 c. à s. de sirop d’érable
1/2 c. à c. de cannelle
1/2 c. à c. de vanille

Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec la vanille, la cannelle et le sirop d’érable. Laisser tiédir.
Mixer le tofu soyeux avec le chocolat fondu jusqu’à obtenir une mousse lisse.
Répartir dans des coupes et parsemer, selon l’envie, d’un soupçon de piment ou de fruit de la passion.

💞 En conclusion

Ce menu aphrodisiaque naturel est une invitation à ralentir, à cuisiner avec le cœur et à partager un moment complice. Des recettes simples, des ingrédients chaleureux et une ambiance propice à la connexion… tout ce qu’on aime pour une Saint-Valentin douce, gourmande et consciente.

👉 À retrouver dans notre Sélection spéciale Saint-Valentin 🌹



💞 RECETTES NATURELLES & ROMANTIQUES SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Des assiettes qui parlent au cœur autant qu'aux papilles… Pour compléter notre Spécial Saint-Valentin, Sarah Meyer Mangold nous partage deux recettes aussi belles que gourmandes : une salade colorée, fraîche et pleine de symboles, et des tartelettes chocolatées aux notes épicées et fruitées. Une cuisine naturelle, joyeuse et créative, parfaite pour célébrer l'amour au quotidien.

🥗 Salade de quinoa, betteraves & chèvre au sumac

Ingrédients (4 personnes)

200 g de quinoa (pesé cru, rincé et cuit)
1 betterave rouge cuite (taille moyenne)
1 petit morceau de chou rouge
Les graines d'1/2 grenade
2 c. à s. de vinaigre balsamique
4 c. à s. d'huile d'olive
Sel & poivre (idéalement poivre vert)
200 g de chèvre frais
2 c. à s. d'huile d'olive (pour le chèvre)
Sumac

Préparation

Éplucher la betterave, la couper en rondelles et former de petits cœurs à l'aide d'un emporte-pièce.
Émincer finement le chou rouge.
Écraser le chèvre à la fourchette avec l'huile d'olive et un peu de sumac. Former des petites boules à la main, puis les rouler dans un peu de sumac.
Assaisonner le quinoa avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Sur un joli plat, disposer le quinoa, les betteraves, le chou rouge, les graines de grenade et les boulettes de chèvre.
💡 Une salade pleine de contraste, de couleurs et de douceur, idéale pour ouvrir un repas de Saint-Valentin.



🍫 Tartelettes chocolat, gingembre & cranberries

Ingrédients (2 tartelettes – moules Ø 14 cm)

Pour la pâte
1 c. à c. de graines de lin moulues + 2 c. à c. d'eau (repos 10 min)
50 g d'huile de coco
20 g de sucre complet
1 pincée de sel
125 g de farine de petit épeautre
Un peu d'eau
Pour la garniture
100 g de crème de coco
100 g de chocolat dessert
Quelques cranberries
Quelques dés de gingembre confit

Préparation

1. Préparer la pâte
Mélanger l'huile de coco, le sucre, le sel, les graines de lin et la farine. Pétrir à la main en ajoutant un peu d'eau jusqu'à obtenir une boule souple et homogène.
Préchauffer le four à 160 °C. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné, en conservant un petit morceau pour des cœurs décoratifs (facultatif). Foncer les moules légèrement huilés, piquer à la fourchette.
Enfourner pour 20 minutes (ajouter les petits cœurs après 10 minutes). Laisser refroidir.
2. Préparer la ganache
Faire chauffer doucement la crème de coco. Hors du feu, ajouter le chocolat en morceaux, couvrir quelques minutes puis fouetter. Incorporer les cranberries et le gingembre confit.
Verser la ganache sur les fonds de tarte, décorer avec les petits cœurs, quelques cranberries et dés de gingembre.
Placer au frais quelques heures. Sortir à température ambiante 20 minutes avant dégustation.

💞 EN CONCLUSION
CES RECETTES SONT UNE BELLE INVITATION À CUISINER L'AMOUR AVEC SIMPLICITÉ : DES INGRÉDIENTS NATURELS, DES COULEURS VIBRANTES ET DES SAVEURS RÉCONFORTANTES. PARFAITES POUR UN REPAS DE SAINT-VALENTIN FAIT MAISON, SINCÈRE ET JOYEUX.
👉 À ASSOCIER À NOTRE SÉLECTION SPÉCIALE SAINT-VALENTIN POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE GOURMANDE ET SENSORIELLE 🌹



💕 SPÉCIAL SAINT-VALENTIN : CUISINER L'AMOUR, DOUCEMENT

Parce que l'amour se niche aussi dans les gestes simples, voici trois recettes imaginées par Gin Delac, à partager à deux… ou à savourer en solo, sans culpabilité. Des plats végétaux, réconfortants, parfumés, qui prennent soin du corps autant que du cœur.

❤️ Moelleux renversés aux cranberries & fève tonka

Sans gluten – végétaien*

Pour 6 petits gâteaux tendres, légèrement acidulés, aux notes chaudes et enveloppantes de fève tonka. Leur forme de cœur et leur indice glycémique bas en font un dessert parfait pour une Saint-Valentin gourmande et consciente.

Temps de préparation : 15 min - Cuisson : 35 à 40 min

🌿 Ingrédients

125 g de margarine
180 g de cranberries fraîches
50 g d'amandes entières
180 g de sucre (70 g + 110 g)
1 yaourt soja nature (ou 1 œuf)
80 g de farine de teff (ou autre farine au choix)
1 pincée de sel
1 fève tonka râpée

🌿 Préparation

1. **Préchauffez le four à 170 °C.**
2. **Torréfiez les amandes à sec dans une poêle.**
3. **Huilez le fond de vos empreintes (en forme de cœur, si possible).**
4. **Disposez les cranberries lavées et essuyées en une seule couche.**
5. **Hachez grossièrement les amandes, répartissez-les sur les fruits, puis saupoudrez 70 g de sucre.**
6. **Faites fondre la margarine.**
7. **Mélangez la farine et le sel.**
8. **Fouettez vivement le yaourt soja (ou l'œuf) avec les 110 g de sucre jusqu'à dissolution complète.**
9. **Incorporez la farine, puis la margarine fondue en filet.**
10. **Ajoutez la fève tonka râpée.**
11. **Versez la pâte sur les cranberries.**
12. **Enfournez 35 à 40 minutes.**
13. **Laissez tiédir 10 minutes avant de démouler.**
14.

💬 **À déguster en amoureux… et si vous êtes seul·e, mangez-en deux : c'est permis 💕**

🍊 SALADE TIÈDE DE LENTILLES & RUTABAGA CONFIT AU GINGEMBRE

Recette végétalienne
Une assiette chaleureuse, parfumée, où le gingembre et l'orange apportent une note solaire. Idéale pour un dîner d'hiver à deux, simple mais profondément réconfortant.

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min - Pour : 4 personnes

🌿 Ingrédients

Pour les lentilles

300 g de lentilles Béluga
1 cube de bouillon de légumes
Huile d'olive
1 à 2 échalotes
2 c. à s. de vinaigre balsamique
Sel, poivre (voatsiperifery ici)

Pour le rutabaga

2 rutabagas (env. 300 g)
3 cm de gingembre frais râpé
20 cl de jus d'orange frais
2 c. à s. de sirop d'agave (ou miel)
Le zeste de 2 oranges
Sel, poivre



🌿 Préparation

1. **Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une eau froide non salée avec le bouillon cube, 20 min pour une cuisson ferme.**
2. **Égouttez, ajoutez un filet d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et l'échalote finement émincée. Salez, poivrez.**
3. **Pelez les rutabagas, tranchez-les finement puis coupez-les en quartiers.**
4. **Faites-les revenir 5 min à feu vif dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.**
5. **Ajoutez le gingembre, laissez revenir 1 minute.**
6. **Incorporez le zeste et le jus d'orange, puis le sirop d'agave.**
7. **Faites réduire 3 minutes. Salez, poivrez.**
8. **Servez les lentilles, ajoutez le rutabaga confit, un peu de sauce, du zeste et un tour de moulin à poivre.**

🍊 COMPOTÉE DE MANDARINE AU GINGEMBRE

Végétalienne & sans gluten
Une douceur acidulée, fraîche et tonique, parfaite pour finir le repas sur une note légère et lumineuse.

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min - Pour : 6 portions

🌿 Ingrédients

1 kg de mandarines
2 pommes
1 petit morceau de gingembre frais
150 g de sucre (ou 100 g d'érythritol)
2 g d'agar-agar (1 c. à c. rase)

🌿 Préparation

1. **Épluchez les mandarines en retirant un maximum de peau blanche.**
2. **Mettez-les dans une casserole avec les pommes épluchées et coupées.**
3. **Ajoutez le gingembre râpé, le sucre et l'agar-agar.**
4. **Portez à ébullition en mélangeant souvent.**
5. **Laissez cuire 20 minutes, en écrasant légèrement les fruits.**
6. **Mixez selon la texture désirée.**
7. **Laissez refroidir au frais au moins 1 heure.**
8. **Mélangez à nouveau pour casser la gélification ou versez directement en ramequins.**



💛 PROLONGER L’EXPÉRIENCE, EN DOUCEUR

Certains objets, certaines saveurs, n’ont pas vocation à impressionner.
Ils accompagnent.
Ils soutiennent un moment, une intention, un ralentissement.
Pour celles et ceux qui ont envie de prolonger cette Saint-Valentin douce et consciente, nous avons réuni quelques essentiels choisis avec soin.

POUR INSTALLER UNE ATMOSPHÈRE QUI INVITE À RALENTIR ET À SE RETROUVER.





🕯️ Bougie Câline – Aromandise

👉 Pour poser le décor, tamiser le temps, réchauffer l’espace.

🌸 Huile parfumée Amour – Les Essentiels d’Isabelle

À déposer sur les poignets, les draps, ou juste dans l’air…

🍫 ÉVEILLER LES SENS (GOURMANDISE & CHALEUR)

Pour celles et ceux qui aiment associer les gestes du quotidien à une intention plus subtile.



🍫 **<u>Cacao cru épicé</u> – Écoidées**

👉 **Pour réchauffer la soirée :**
un cacao chaud aux épices,
comme un câlin à boire.



🌰 **<u>Amande en poudre</u> bio Biofrui*1981***

👉 **Pour apporter rondeur, douceur et réconfort aux desserts partagés.**



🍯 **<u>Dattes Medjool</u> – Biofrui*1981***

👉 ***À savourer lentement, comme une douceur naturelle qui nourrit le corps et l'élan.***



🍊 **<u>Physalis séchées</u> – Écoidées**

👉 **Pour une touche acidulée qui réveille les papilles et crée la surprise.**





🌿 **<u>Plantes à rituels</u> – Amour (Aromandise)**

👉 **À infuser ou à laisser respirer, pour créer un espace propice à la connexion.**

💊 **<u>Lovaline</u> Bio – LT Labo (à manier avec douceur)**

👉 **À envisager comme un soutien ponctuel, dans le respect de son rythme et de ses envies.**



🌶️ **<u>Gingembre – Curcumaxx</u>**

👉 **Une plante chaleureuse et tonique, traditionnellement associée à la vitalité et à la digestion, à envisager comme un soutien ponctuel, dans le respect de son rythme et de ses envies.**

L'AMOUR N'A BESOIN DE RIEN POUR EXISTER.
MAIS PARFOIS, UN PARFUM, UNE SAVEUR, UNE ÉPICE, UNE LUMIÈRE DOUCE…
AIDENT SIMPLEMENT À CRÉER L'ESPACE OÙ IL PEUT SE DÉPOSER.

ET MAINTENANT… AIMER.

SAVOIR S'AIMER SOI-MÊME …

… AFIN D' APPRIVOISER L'AUTRE

Cet essentiel !

Ce menu, ces gestes, ces attentions
ne sont qu'une invitation.

car l'essentielse joue ailleurs :

dans le regard, le silence, la présence de l'être aimé .



Pas de dons. Pas d'argent demandé.
Si nos contenus vous parlent, partagez, suivez-nous
… c'est un immense soutien qui n'a pas de prix.
D'avance merci !

Aimer est déjà un acte écologique

Ecolopromo est un média indépendant