

LE GOÛT DES CONFIDENCES

PRINTEMPS

Numéro 1
Avril
Mai
Juin
2026



Votre magazine de saison
Pour nourrir les assiettes & les cœurs du quotidien

À LIRE | À VIVRE | À SAVOURER

9,90 €



Votre magazine de
saison,
pour nourrir vos
assiettes &
les cœurs du quotidien.

Le Goût des Confidences n'est pas un simple magazine.

C'est un temps !

Un temps que l'on s'offre. Un temps que l'on reprend. Né de la vraie vie, de ces tables encore chaudes, de ces journées trop pleines, de ces silences qui méritent une place. Ce magazine a été imaginé comme un dîner. Ici, le goût dépasse l'assiette, il est dans la main qui coupe, dans la saison qui change, dans le corps qui traverse, dans la parole que l'on n'osait pas poser. Nous croyons aux saisons, celles du jardin, celles du cœur, celles qui nous

transforment sans bruit. À l'intérieur, des produits vivants, des gestes simples, des recettes qui ancrent, des rendez-vous qui rythment, des voix qui osent. Des histoires vraies, imparfaites, nécessaires. Un objet à laisser traîner sur la table, à ouvrir sans protocole. À habiter. Un magazine pour ralentir, pour ressentir, pour se souvenir que le vivant mérite d'être regardé.

À LIRE À VIVRE À SAVOURER

Les saisons

Nous avons choisi les saisons comme boussole.

Pas seulement celles du calendrier. Celles que l'on voit dans les jardins, dans les marchés, sur les tables qui changent au fil de l'année. Mais aussi celles que l'on traverse intérieurement.

Car nos vies avancent, elles aussi, par cycles. Il y a des saisons où l'on s'enracine, d'autres où l'on ralentit. Et puis celles où quelque chose recommence.

Le printemps est de celles-là. C'est la saison où la lumière revient, où les arbres refleurissent, où les jardins s'ouvrent à nouveau.

Mais c'est aussi, souvent, une saison intérieure : celle du renouveau, des élans qui reprennent, des histoires qui recommencent à s'écrire.

C'est pour cela que Le Goût des Confidences naît au printemps.

Parce que cette saison raconte la renaissance, le mouvement qui revient, les rencontres qui reprennent autour des tables.

Chaque numéro suivra ce rythme.

*Celui des saisons qui passent dehors.
Et de celles qui, parfois, fleurissent en nous.*

Printemps — première saison



Nous avons imaginé ce magazine comme un dîner.

Un dîner que l'on prend le temps de partager.

Un dîner qui commence doucement, puis s'installe, et parfois s'étire bien après la dernière assiette. Alors nous vous proposons de feuilleter ce magazine comme si vous étiez à table.

On commence légèrement par les amuse-bouches : on picore les produits de saison, les fleurs, les idées, les sujets légers.

Puis viennent les entrées et les plats : les recettes, les lieux, les rencontres, les histoires de partage.

Et enfin, comme souvent à la fin d'un dîner, entre les desserts et les mignardises... quand les verres se vident doucement et que le temps s'étire un peu plus longtemps que prévu... arrivent les confidences.

Celles qui surgissent naturellement lorsque l'on se sent bien à table.

Les conversations deviennent plus intimes, les histoires plus profondes.

Et c'est souvent là que les moments les plus précieux commencent.

Bienvenue à notre table.



AU MENU

6

AMUSE-BOUCHE

LA SAISON S'INVITE À TABLE

La rédac'

Rituel d'ouverture

Série photographique

La table du printemps

Une date, une histoire

Pâques, Criollo à 17 degrés

Au rythme du printemps

L'asperge verte, la pivoine, le chèvre frais, la fraise, la ciboulette et le maquereau

28

ENTRÉE

CE QUI NOUS MET EN MOUVEMENT

Le goût de chez nous

La couleur de Toulouse

12 moments à table

Adeline, fondatrice de l'Atelier Hosta

Composer avec le vivant



38

PLAT

CE QUE L'ON PARTAGE

À deux en cuisine

Crèmeux de petits pois et crumble de parmesan

Banana bread

La table s'étire

Ce que l'on aime poser sur la table

Nos chouchous

Le goût d'un lieu

Cocorosa, Toulouse



58

MIGNARDISE

CE QUE L'ON EMPORTE

Pourquoi le goût des Confidences?

Nos confidences

En silence

À haute voix à Paris

Le monde ne s'arrête jamais

Vos confidences

Ces petits gestes qui comptent

Rituel de fermeture

49

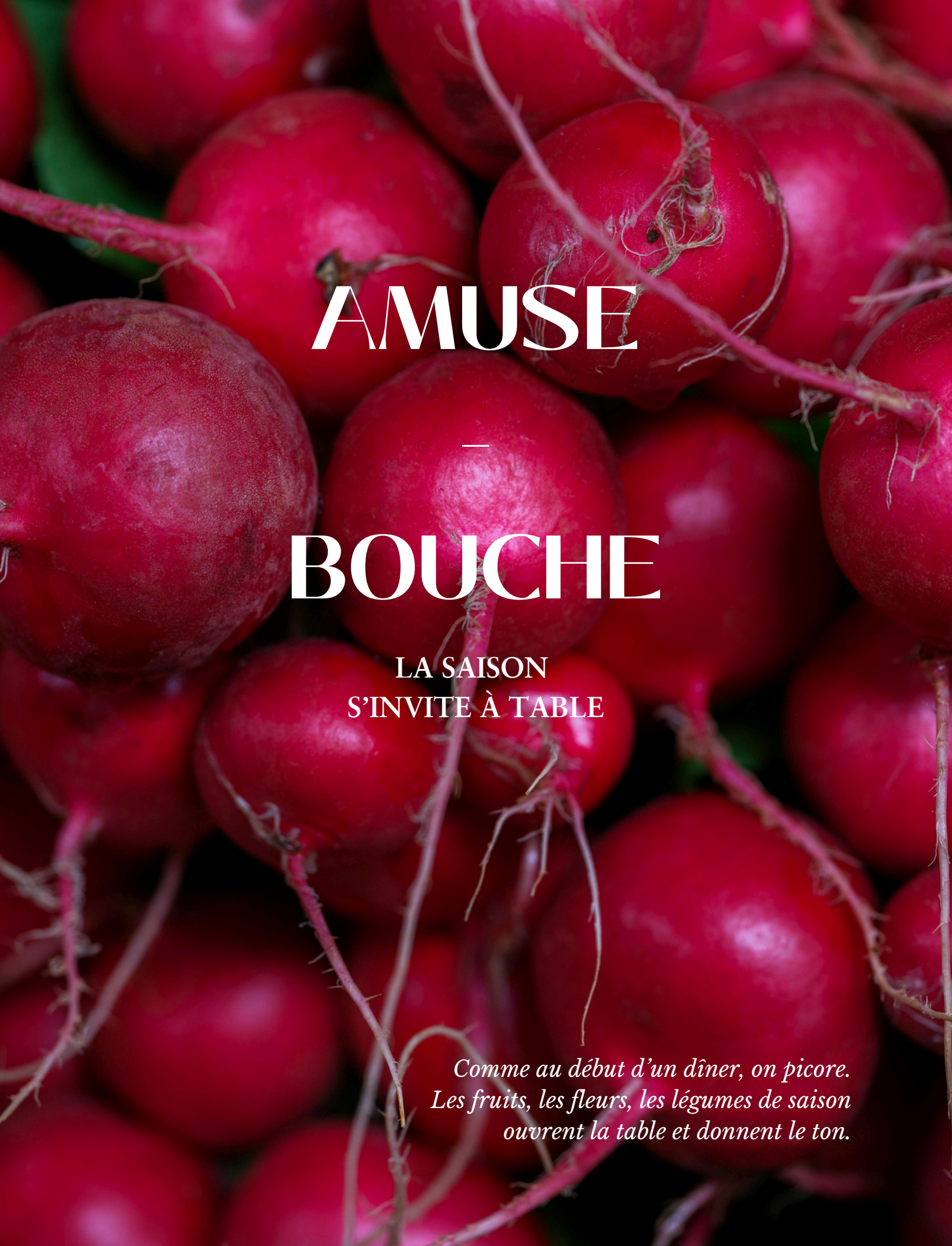
DESSERT

LES SAISONS INTÉRIEURES

Olga, fondatrice de OR-Aesthetics,
la beauté holistique.

Rachel, fondatrice de La Tribu
Happy Kids

Du burn-out à la renaissance



AMUSE

—
BOUCHE

LA SAISON
S'INVITE À TABLE

*Comme au début d'un dîner, on picore.
Les fruits, les fleurs, les légumes de saison
ouvrent la table et donnent le ton.*

LA RÉDAC'

Il y a des rencontres qui ne s'expliquent pas.

*Elles arrivent sans prévenir.
Et tout de suite, quelque chose s'aligne.
Entre nous, ça a été comme ça.*

*Des idées qui fusent. Des phrases qui se croisent.
Des conversations qui débordent un peu, parce qu'on est déjà ailleurs,
en train d'imaginer la suite.*

Hélène observe et raconte. Elle regarde les visages, les gestes, les silences. Elle capte ce qui se joue dans les détails : une lumière sur une table, une phrase dite à mi-voix, un instant ordinaire qui dit plus qu'il n'en a l'air. Elle met des mots sur ce qui se vit doucement.

&

Léa pense souvent à travers la cuisine. Elle imagine des tables, des saisons dans une assiette, des recettes qui se transmettent. Elle aime les repas qui durent, les plats qu'on partage, les histoires qui arrivent presque toujours quand quelqu'un sert une deuxième part.

On ne fait pas tout parfaitement, mais on fait tout avec attention. Avec l'envie de créer des choses sincères, humaines, parfois un peu désordonnées - comme la vie. Des projets qui prennent le temps. Des projets qui naissent de rencontres. Parce qu'au fond, ce sont toujours les autres - leurs histoires, leurs silences, leurs élans - qui donnent du sens à ce que l'on crée.

*Et presque toujours,
tout commence autour d'une table.*



Hélène,

Signe astrologique
Taureau
Ce qu'elle déteste
Les choux de Bruxelles
Sa devise
Voir la poésie partout
Son plaisir coupable
Les Snickers glacés
Ce qu'elle a toujours dans son
placard
Des lentilles
Ce dont elle ne peut pas se
séparer
Son appareil photo

Léa,

Signe astrologique
Cancer
Ce qu'elle déteste
Rater un plat
Sa devise
**On se reposera quand on sera
morts**
Son plaisir coupable
Un bon kebab
Ce qu'elle a toujours dans son
placard
De la farine de sarrasin
Ce dont elle ne peut pas se
séparer
Son trèfle à quatre feuilles

RITUEL D'OUVERTURE

PRINTEMPS

Avant de tourner ces pages, ralentissez. Laissez le monde continuer sans vous quelques minutes. Ce magazine avance au rythme des saisons. Ouvrez-le quand vous voulez. Un matin pressé, un dimanche calme, un soir où tout semble trop plein. Lisez quelques lignes, ou une seule. Laissez une phrase vous retenir plus longtemps que prévu. Refermez. Revenez. Comme on revient à une lumière différente, à un fruit plus mûr, à une pensée plus claire.

Ici, rien ne se consomme.
Tout se traverse.



SÉRIE PHOTOGRAPHIQUE DE LA SAISON

PORTER

Chaque numéro s'ouvre par une série photographique, comme une manière d'entrer doucement dans la saison. Pour ce premier rendez-vous, nous avons retenu un geste simple, du quotidien, presque invisible.

Porter.

Porter la vie.

Porter un enfant.

Porter ce qui compte entre ses mains.

Des gestes silencieux qui racontent une saison - de la vie.



A still life composition featuring a crystal glass, green leaves, and a red radish. The glass is on the left, with its base and stem visible. The leaves are in the background, and the radish is in the foreground. The text is overlaid on the image.

LA TABLE DU PRINTEMPS

Chaque saison, nous dressons une
table pour vous.

Prenez place.



Sur cette table de saison, les époques se rencontrent doucement. Assiettes chinées, couverts anciens en argent et verres en cristal composent une base intemporelle, patinée par le temps. À leurs côtés, des assiettes *Amore* apportent une touche graphique et contemporaine. Des fleurs colorées, choisies une à une, quelques radis encore feuillus et une carafe ornée d'artichauts viennent ponctuer la table. La lumière traverse les verres, les couleurs s'invitent entre les assiettes : il n'en faut pas davantage pour dresser une table simple, vivante - une table de printemps.

UNE DATE, UNE HISTOIRE

Chaque saison, nous choisissons une date. Une date qui nous inspire particulièrement et que nous décidons de regarder d'un peu plus près.

Derrière le calendrier se cachent souvent des traditions, des savoir-faire et des histoires que l'on ne soupçonne pas toujours.

Pour ce numéro, nous vous emmenons à la rencontre de l'atelier de fabrication de Criollo, une chocolaterie qui n'a rien à envier à “ *Charlie et la chocolaterie* ”.

PÂQUES



Le chocolat, la transmission, la gourmandise de saison.

CRIOLLO, à 17 °C

Dans l'atelier où le chocolat a ses saisons

Ici, on ne se parfume pas !

Pas parce que c'est interdit, mais
parce que le chocolat retient tout.
Il garde, il absorbe, il se souvient.

Une odeur de parfum, une crème trop présente, un savon trop marqué... et la matière s'en imprègne. Le chocolat est ainsi : vivant, sensible, presque capricieux. Alors dans cette maison où chaque détail compte, on laisse l'air tel quel. Et lorsque Pâques approche, cet air se remplit doucement d'autre chose : le parfum chaud du cacao, le sucre des pralinés, la promesse des œufs qui bientôt rejoindront les tables. Par moments, on entend aussi le bruit régulier des moulins de pierre, comme un souffle lent qui accompagne la fabrication. Car ici, la fête ne commence pas dans les vitrines. Elle commence dans les ateliers. Dans ce bâtiment de 1 200 m² au sol, près de 2 000 m² en comptant les bureaux, chaque pièce possède sa température, sa fonction, son rythme. Une pièce pour les pralinés, une autre pour les ganaches, une autre encore pour l'enrobage. Comme si le chocolat, lui aussi, avait besoin de ses saisons. Et la première d'entre elles commence à 17 °C.

LA CUISINE DES INTÉRIEURS

C'est ici que se fabriquent les cœurs invisibles : pralinés, ganaches, caramels, pâtes de fruits. Tout ce qui se cache à l'intérieur d'un chocolat. Sur une table, une pâte lisse attire l'œil. Un praliné. Avant d'atteindre cette texture presque satinée, les fruits secs ont été caramélisés, broyés, puis longuement affinés. Car dans une chocolaterie, la douceur ne se décrète pas, elle se fabrique. Et surtout, elle prend du temps.

LE MOULIN DE PIERRE

24 h pour approcher le velours. Au fond de la pièce, une machine massive tourne lentement. Un moulin de pierre. À l'intérieur, la préparation reste 24 heures à tourner, le temps que les grains disparaissent presque entièrement. Le chocolatier parle alors de

calibrage : obtenir une texture si fine qu'elle devient invisible en bouche. Il existe d'autres techniques, des systèmes de billes, par exemple, mais ici on reste fidèle à cette lenteur. Parce qu'elle donne au praliné quelque chose de presque velouté.

TEMPÉRER LE CHOCOLAT

La science fragile de la brillance. Dans une autre salle, la température change. On remonte à 22 °C. C'est ici que se joue une étape essentielle : le tempérage. Le chocolat doit atteindre la bonne température pour que sa cristallisation se fasse parfaitement. Trop froid, il épaissit trop vite. Trop chaud, il perd sa structure. Un simple écart de quelques degrés peut suffire à transformer un chocolat brillant en surface terne. Le chocolat est précis, presque susceptible.





PÂQUES, UNE SAISON À PART

Une fête qui demande des semaines de préparation. Les chocolatiers parlent de moulages. Les fritures arrivent en premier, puis les petits œufs. Et enfin les grandes pièces : lapins, collections d'œufs décorés, moulages imposants. Certains peuvent être préparés plusieurs semaines à l'avance. D'autres doivent être réalisés beaucoup plus tard, pour préserver la texture parfaite du chocolat.

CENT MILLE ŒUFS

Et presque tout est encore fait à la main. Dans l'atelier devant nous, les œufs s'alignent sur les tables. Ils seront bientôt décorés, enrubannés, emballés. Chaque année, la maison produit près de cent mille œufs de Pâques, répartis sur huit à dix variétés différentes. Et malgré l'ampleur des quantités, une grande partie du travail reste manuel. Des gestes répétés des centaines de fois dans la journée, jusqu'à ce que la main trouve son propre rythme. Les machines existent, bien sûr. Mais certaines tâches comme remplir un moulage, enrober une ganache, ajuster une finition, demandent encore une main attentive. Une main qui connaît la matière.

APPRENDRE À GOÛTER

Chaque semaine, chez Criollo, un rituel rassemble les équipes : un panel dégustation. Chocolatiers, vendeurs, responsables : tous se retrouvent pour goûter des chocolats à l'aveugle. L'objectif n'est pas seulement de vérifier la qualité. C'est aussi d'apprendre à reconnaître les arômes. On parle de muscade, de fruits secs, de notes fruitées ou acidulées.



LES CHIFFRES DE CRIOLLO

- Environ 50 personnes travaillent aujourd'hui dans la maison.
- 1 200 m² d'atelier, près de 2 000 m² au total.
- Environ 3 tonnes de chocolat transformées chaque année.
- 40 variétés de tablettes différentes.
- Près de 100 000 œufs de Pâques produits chaque saison.

Mais souvent, les mots arrivent autrement. Une odeur rappelle une armoire ancienne, une tarte aux pommes ou encore un souvenir d'enfance. Car goûter, c'est aussi convoquer la mémoire.

UNE MAISON NÉE DANS UN GARAGE

L'histoire de Criollo commence en 2002. Le fondateur, Jean-Pierre Dujon Lombard fabrique ses premiers chocolats... dans son garage. Sa mère ouvre une petite boutique à Toulouse pour les vendre. Lui produit, elle vend. Petit à petit, la maison grandit. Aujourd'hui, Criollo compte plusieurs boutiques dans la ville et expédie ses chocolats dans toute la France. Mais l'esprit reste le même : une entreprise où les équipes circulent entre les métiers et où chacun apprend à connaître le produit. Parce qu'un chocolat, ici, n'est jamais seulement un produit, c'est un savoir-faire.

UNE MATIÈRE VIVANTE

Le chocolat est une matière sensible. Il réagit à la température, à l'humidité, au temps. Un degré de trop et il change de texture.

Un geste trop rapide et l'équilibre se perd. Alors chez Criollo, tout est affaire de précision et de patience. Dans l'atelier, le temps ne se mesure pas en heures, mais en préparations. Parce qu'avant d'arriver sur une table de Pâques, chaque chocolat a traversé une succession de gestes invisibles : les fruits secs caramélisés, les pralinés longuement broyés, les moulages, les œufs décorés et les rubans noués. Un travail discret. Presque silencieux. Et puis un jour, les vitrines se remplissent. Les œufs apparaissent. Les enfants s'arrêtent devant les lapins en chocolat. Les tables de famille se préparent. Le chocolat quitte alors l'atelier. Et comme chaque printemps, il trouve sa place là où il a toujours été attendu : au milieu des rires, des tables dressées... et des chasses aux œufs.





AU RYTHME DU PRINTEMPS,

La lumière change avant même qu'on s'en aperçoive. L'air devient plus clair. Le printemps est un passage, un glissement presque imperceptible.

Dans l'assiette, tout se transforme subtilement. Les radis croquent, les asperges pointent, les herbes fraîches réveillent. On passe des racines aux pousses, du dense au vivant.

Manger de saison n'est pas une contrainte, c'est une attention. C'est regarder ce qui pousse vraiment, ici, maintenant. C'est choisir ce que la terre donne, ce que la mer permet, ce que des mains patientes cultivent, élèvent, pêchent - d'ici et d'ailleurs - et accepter que tout ne soit pas disponible tout le temps. Et c'est précisément ce qui rend chaque chose précieuse.

À table, cela change tout.
Le goût devient plus net.
Le partage plus conscient.
Le moment plus juste.



L'ASPERGE VERTE

Le petit +

Riche en fibres et
naturellement
drainante.

Choisir des légumes de saison, c'est choisir ce que la nature a de mieux à offrir, au bon moment. C'est cuisiner des produits plus savoureux, plus justes, plus vivants.

L'asperge verte,

cultivée depuis l'Antiquité, était déjà considérée comme un mets précieux par les Romains. Longtemps associée aux tables raffinées, elle est aujourd'hui l'un des grands symboles du retour du printemps. Fine, élancée, éphémère, elle se savoure sans attendre.

Pourquoi on l'aime

Parce qu'elle annonce les beaux jours.

Parce qu'elle est verte, élégante et délicate.

Comment la choisir

Bien droite, tige ferme, pointe serrée.

Avec quoi on l'aime

Œuf mollet, parmesan, citron, beurre, chèvre frais.

Idée simple

Asperges rôties, œuf mollet, copeaux de parmesan.

Sans oublier : asperges blanches, asperges violettes, artichauts, petits pois, fèves, radis, carottes fanes, navets nouveaux, oignons nouveaux, échalotes fraîches, ails nouveaux, poireaux, épinards, roquettes, laitues, batavias, sucrines, cressons, fenouils, blettes, choux-raves, courgettes, concombres...

Après l'élan discret du début de saison, le printemps prend toute son ampleur. Les jardins se remplissent, les couleurs s'intensifient, et certaines fleurs apparaissent comme une évidence.

La pivoine, fait partie de ces fleurs que l'on attend. Ses pétales généreux, presque froissés, semblent garder la mémoire de la lumière et du vent. Au printemps, elle incarne la beauté des choses éphémères : quelques semaines seulement pour éclore, parfumer l'air et embellir les tables. La pivoine rappelle que la saison bat son plein.

LA PIVOINE

Le petit +

Elle ne fleurit que quelques semaines dans l'année. C'est ce qui la rend si précieuse : on l'attend longtemps... et elle disparaît presque aussitôt.

Pourquoi on l'aime

Pour ses pétales généreux, son parfum délicat, la douceur qu'elle apporte à la maison.

Comment l'utiliser

En bouquet simple, sur une table de saison, près d'une fenêtre ouverte.

Petite idée

Quelques pivoines dans un vase large, comme un nuage posé sur la table.

Sans oublier, **chez nos fleuristes** : tulipes, renoncules, anémones, narcisses, jonquilles, iris, freesias, pois de senteur, pivoines, lisianthus, campanules, astrantias, nigelles et scabieuses...

Dans les jardins : lilas, glycines, cerisiers, pommiers, pruniers, magnolias...



Le petit +

Souvent plus digeste
que les fromages au
lait de vache.

LE CHÈVRE FRAIS

Les fromages, eux aussi, suivent le rythme des saisons. Leur goût dépend du cycle naturel des animaux, de leur alimentation et de la période de lactation. Choisir des fromages du moment, c'est prolonger dans l'assiette le rythme du vivant.

Le fromage de chèvre,
fait partie des plus anciens fromages connus. Fabriqué à partir de lait de chèvre caillé, égoutté puis moulé, il existe sous des dizaines de formes et de textures. Dans sa version fraîche, il révèle toute la douceur du lait.

Pourquoi on l'aime

Il est doux, lacté, réconfortant.

Comment le choisir

Croûte fine, pâte souple, parfum frais.

Avec quoi on l'aime

Miel, citron, herbes, légumes rôtis, pain grillé.

Idée simple

Tartine de chèvre frais, miel, zeste de citron.

Sans oublier : crottins de chèvre, bûches de chèvre, cabécous, rocamadours, faisselles, brousses, brebis frais...



Le petit +
Naturellement riche
en vitamine C et en
antioxydants.

LA FRAISE

Choisir des fruits de saison, c'est savourer la nature au moment où elle est la plus généreuse.

Des fruits plus parfumés, plus juteux, simplement à leur apogée.

La fraise,
née du croisement de variétés sauvages au XVIII^e siècle, est devenue l'un des symboles du printemps. Sous sa robe rouge brillante se cache une chair tendre, juteuse, sucrée et légèrement acidulée.

Pourquoi on l'aime

Pour son parfum, sa douceur acidulée.

Avec quoi on l'aime

Fromage blanc, menthe, rhubarbe, chocolat noir, basilic.

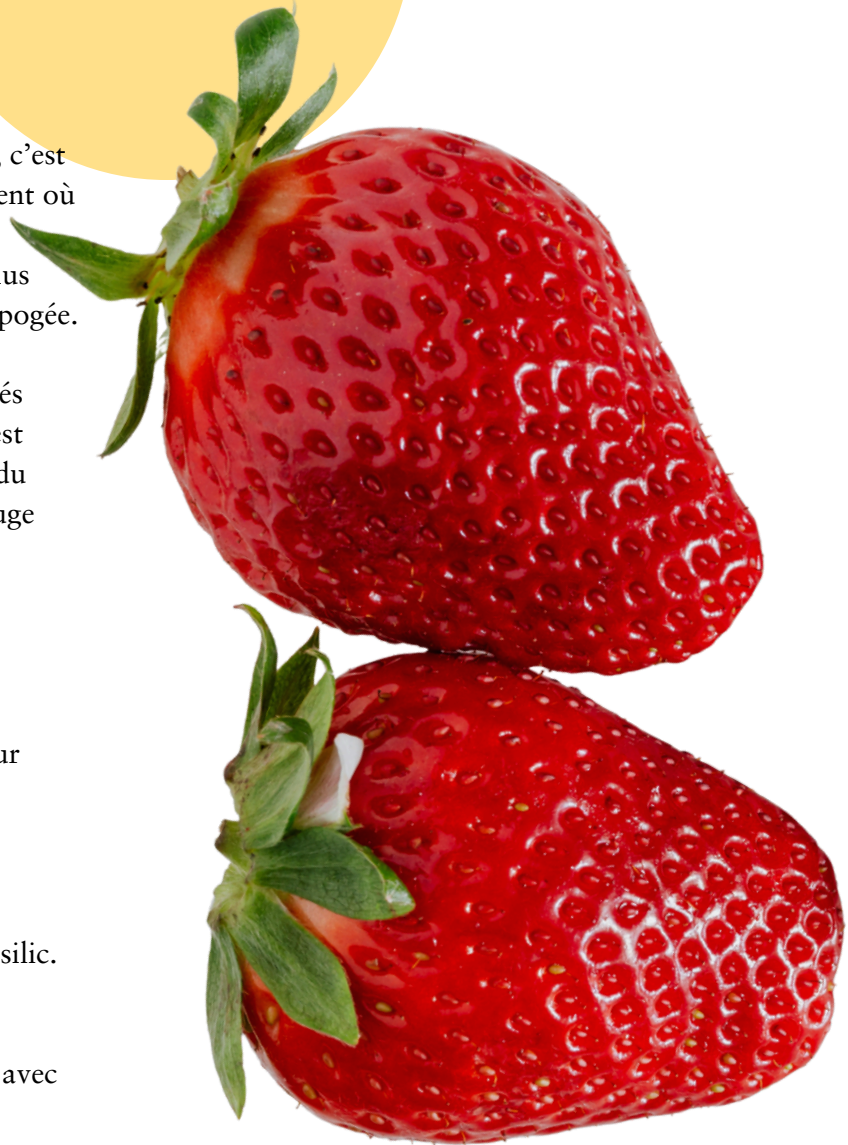
Comment la choisir

Rouge vif, brillante, ferme, avec un pédoncule bien vert.

Idée simple

Fraises fraîches, filet d'huile d'olive douce, quelques feuilles de basilic.

Sans oublier : rhubarbes, cerises, abricots, pêches, nectarines, framboises, groseilles, cassis... mais aussi mangues, fruits de la passion, ananas, papayes, avocats ou noix de coco venus d'ailleurs, eux aussi au meilleur de leur saveur à cette saison.





LA

CIBOULETTE

Le petit +
Riche en
vitamine K.

Les herbes aromatiques sont les petites touches qui transforment un plat. Un peu de vert, un peu de parfum, beaucoup de caractère. Elles relient la cuisine au jardin, le geste simple au goût juste.

La ciboulette,

appartient à la même famille que l'ail et l'oignon. Elle est cultivée depuis des siècles pour sa capacité à parfumer sans dominer. Facile à faire pousser, même sur un rebord de fenêtre.

Pourquoi on l'aime

Pour sa fraîcheur discrète.
Pour sa simplicité.

Avec quoi on l'aime

Œufs, fromage frais, poisson, pommes de terre.

Comment la choisir

Brins fins, tiges fermes, parfum vif.

Idée simple

Fromage frais, ciboulette, citron.

Sans oublier : cerfeuils, aneths, coriandres, estragons, menthes, oseille, persils, basilics, sauges, sarriettes...

LE

MAQUEREAU

Le petit +

Riche en oméga-3,
bon pour le cœur et
le cerveau.

Les mers et les océans ont, eux aussi, leurs saisons. Certains poissons et crustacés sont plus abondants et plus savoureux à des moments précis de l'année. Les choisir au bon moment, c'est respecter leur cycle et préserver les ressources.

Le maquereau,

poisson des mers froides, est depuis toujours un pilier des cuisines populaires. Longtemps considéré comme un poisson simple, il revient aujourd'hui sur le devant de la scène pour son goût franc et ses qualités nutritionnelles.

Pourquoi on l'aime

Pour sa chair généreuse, et son goût franc.

Comment le choisir

Œil brillant, chair ferme, odeur fraîche.

Avec quoi on l'aime

Citron, moutarde, herbes, pommes de terre.

Idée simple

Maquereau grillé, citron, herbes fraîches.

Sans oublier : cabillauds, colins, églefins, dorades, bars, raies, turbots, barbues... mais aussi homards, langoustes, langoustines, crevettes, araignées de mer, tourteaux, étrilles, bulots ou coquilles Saint-Jacques...







ENTRÉE

CE QUI NOUS MET EN
MOUVEMENT

*Le repas commence vraiment.
On découvre les premières
recettes, les produits qui
inspirent nos cuisines et les
gestes simples qui donnent
envie de passer à table.*

LE GOÛT DE CHEZ NOUS

*Un territoire a toujours une saveur :
celle des lieux, des gestes, des mots et des histoires qui nous relient.*

La couleur de Toulouse

Quand on arrive à Toulouse, il y a d'abord la lumière. Elle ne frappe pas, elle enveloppe. Elle glisse sur les façades, les adoucit, les fait vibrer d'un rose chaud, presque doré, comme si la ville avait été trempée dans le miel. Ce n'est ni un choix décoratif, ni un caprice d'architecte. C'est la terre. Toulouse est bâtie en brique foraine, une brique de terre cuite façonnée à partir de l'argile locale. Une argile riche en oxyde de fer, qui, au contact du feu, révèle cette teinte si particulière. Parfois rose poudrée, parfois rouge profond, parfois presque orangée. La couleur ne vient pas d'une peinture. Elle vient du sol. Et selon l'heure du jour, elle change. À l'aube, elle est douce. Au crépuscule, elle s'embrase. La lumière du Sud vient la réveiller, la transformer, la rendre presque vivante. C'est ainsi que Toulouse est devenue "la Ville Rose". Non pas par romantisme, mais par géographie. Longtemps, on a construit avec ce que la terre offrait. La pierre était rare ici, alors on a façonné la brique locale, accessible, résistante. Une matière née du territoire, qui porte encore la mémoire des mains qui l'ont moulée, des fours qui l'ont chauffée et des murs qui l'ont assemblée. Marcher dans Toulouse, c'est marcher dans une couleur qui n'est pas un style, mais une origine. Quand le soleil effleure les murs, quand on s'attarde à une terrasse, quand on lève les yeux sans y penser. Ce rose n'est pas



seulement esthétique. Il est le reflet d'une terre, d'un climat, d'une histoire. Et peut-être aussi d'une manière d'habiter le monde : en construisant avec ce que l'on a sous les pieds.



12 MOMENTS À TABLE

Au printemps, la table s'allège.

Les herbes arrivent, les légumes se réveillent, les fruits rougissent doucement.

Ces douze inspirations sont des pistes, pas des règles.

Des associations simples pour cuisiner ce que la saison offre, sans la brusquer.

On compose, on ajuste et surtout, on partage !

La saison s'invite. Il suffit d'ouvrir la porte.



1 Le retour du marché

Asperges vertes rôties, burrata, huile d'olive citronnée. Pain croustillant encore tiède. Astuce : servez-les sur une grande assiette en terre brute, avec quelques zestes de citron râpés au dernier moment.

2 Le déjeuner au soleil

Radis croquants, beurre salé, œufs mollets. Salade de jeunes pousses. Vinaigrette minute : 1 c. à s. de moutarde + 2 d'huile d'olive + 1 de vinaigre de cidre + une pointe de miel.

3 Le dîner qui s'improvise

Omelette aux herbes fraîches, feta émiettée. Fraises nature en dessert. Dressez la table avec des assiettes dépareillées et une serviette colorée pour égayer l'ensemble.

4 Le dimanche qui prend son temps

Poulet rôti, pommes de terre grenaille, ail nouveau. Tarte aux fraises. Laissez le plat au centre de la table : on se sert, on discute, on recommence.

5 Le goûter du mercredi

Banana bread encore tiède. Carrés de chocolat noir. À poser sur une planche en bois, couteau au milieu : le partage est déjà là.



6 L'apéro qui s'éternise

Houmous maison, carottes fanes, focaccia tiède. Vin blanc frais. Sauce blanche express : yaourt grec + citron + sel + poivre + aneth.

7 Le dîner léger de semaine

Velouté de petits pois à la menthe. Tartines ricotta-citron. Quelques fleurs comestibles ou herbes fraîches changent tout.

8 Le pique-nique improvisé

Quiche aux légumes de saison. Asperges, mozzarella, basilic. Cerises dans un torchon. Emportez une nappe légère et laissez-la flotter dans l'herbe.

9 Le soir de la flemme

Coquillettes-jambon-beurre, parmesan râpé. Yaourt au miel. Même les soirs simples méritent une jolie carafe d'eau citronnée.

10 Le dîner qui déborde un peu

Burger maison, frites au four, sauce qui coule. Serviettes en papier, rires forts. Osez la sauce maison : ketchup + moutarde + miel + paprika fumé.

11 Le déjeuner entre ami.e.s

Salade d'asperges, œufs pochés, copeaux de fromage Ossau-Iraty. Cake citron-pavot à partager. Mélangez les verres, sortez les bougies, même en plein jour.

12 Le premier dîner dehors

Salade fraises-mozzarella-basilic. Pain grillé, tapenade d'artichauts. Bougies allumées malgré la lumière. Une guirlande ou quelques photophores suffisent à transformer le jardin.



FLEURISTE

LA
FLORAISON

Hosta



ADELINE,
Fondatrice de l'Atelier Hosta
Composer avec le vivant



Il y a des métiers que l'on choisit. Et puis il y a ceux qui vous choisissent. Pour Adeline, les fleurs n'ont jamais été un décor. Elles ont toujours été une langue.

Ton rapport aux fleurs commence quand ?

Très tôt. Ma mère était horticultrice. J'ai grandi dans les serres, dans l'odeur de la terre humide et des feuilles froissées. Je n'ai peut-être pas un diplôme accroché au mur, mais, j'ai une mémoire végétale. Une connaissance intuitive des plantes. Je sais comment elles respirent.

Tu es aussi végétarienne depuis quatorze ans. Il y a un lien entre ton alimentation et ton travail ? Complètement. Les légumes sont au centre de mon assiette, comme les fleurs sont au centre de mon univers. J'aime l'idée que le végétal soit une célébration. Je cuisine parfois avec des fleurs comestibles. L'oxalis, pour son

acidité délicate, les pensées pour leur douceur, l'œillet d'Inde pour sa note presque épicée. Mais il faut savoir ce que l'on fait. Certaines fleurs sont magnifiques... mais toxiques. La ciguë, la digitale... mortelles. La beauté demande de la connaissance.

Comment naît un bouquet sous tes mains ?

Je ne pense pas en règles, je pense en sensations. L'équilibre vient des couleurs, du graphisme, du rythme des tiges. On parle souvent de nombre impair, de règles strictes... mais moi, je préfère l'instinct. Un bouquet doit sembler presque sauvage, un peu champêtre, avec des hauteurs différentes, du mouvement, une respiration. Je cherche une émotion plus qu'une perfection.

À quoi ressemble une journée dans ta vie ?

Elle commence tôt. Très tôt. À 4 heures du matin, je suis déjà dans les fermes florales de la région. Je choisis les fleurs fraîches, celles qui ont encore la rosée du jour sur leurs feuilles. Parfois, il y a encore une coccinelle ou une petite araignée accrochée à la tige. Et le mardi, un camion arrive du Var avec de nouvelles couleurs pour compléter la palette. Ensuite vient la préparation : nettoyage, recoupe, mise en eau. On imagine souvent le métier comme étant romantique. Il l'est. Mais il est aussi physique. Les mains dans l'eau, la manutention, le soin constant. En réalité, composer des bouquets ne représente qu'une petite partie du travail. À peine 10% de mes journées. Une fleur, ça se mérite.



Tu privilégies les fleurs françaises et de saison. Pourquoi est-ce si important pour toi ?

Parce que la saisonnalité change tout. La tenue, la couleur, la texture. Et puis il y a l'éthique : rémunérer justement les producteurs, réduire les traitements chimiques et respecter le rythme naturel. Une fleur hors saison, c'est un peu comme une fausse note.

À l'ère de l'intelligence artificielle, penses-tu que ton métier puisse être remplacé ?

Je ne pense pas. On peut automatiser beaucoup de choses. On peut vendre des bouquets dans des distributeurs, comme c'est déjà le cas d'ailleurs. Mais on ne peut pas automatiser un regard ou une sensibilité, ni même l'échange entre deux personnes qui parlent d'un mariage, d'un deuil, d'une naissance. La fleur est un lien. Et le lien ne se télécharge pas. Vous savez que chaque semaine une petite fille pousse la porte de mon atelier. Elle achète une seule tige pour sa maman. Un

petit rituel adorable et très touchant qui donne vraiment du sens à mon métier.

Un souvenir qui t'a marquée ?

Un mariage en Norvège. Je n'avais presque rien pour composer. Des myrtilles, des plantes locales, le paysage autour. J'ai improvisé avec ce que la nature offrait. C'était brut, libre, vivant. C'est peut-être ça que je cherche toujours : créer avec ce qui est là.

Ta recette de vie ?

Voir la beauté partout : dans un détail, dans une couleur inattendue, et même dans une fleur qui fane. La fanaison ne me rend pas triste. Elle me rappelle que tout est cycle. Qu'il faut profiter pendant que c'est là.

Adeline parle des fleurs comme d'autres parlent des saisons intérieures. Avec précision. Avec douceur. Chez elle, le végétal n'est jamais décoratif, il est vivant. Et peut-être que c'est cela que l'on emporte en quittant son atelier : l'envie de regarder un peu mieux ce qui pousse autour de nous. Dans chaque bouquet, il y a un peu de cette petite fille qui, un jour, a appris que la beauté demande de l'attention.

« Vous savez que chaque semaine, une petite fille pousse la porte de mon atelier. Elle achète une seule tige, pour sa maman. Un petit rituel adorable et très touchant qui donne vraiment du sens à mon métier. »



Atelier Hosta, 49 rue des couteliers, Toulouse

PLAT

CE QUE L'ON
PARTAGE

ARTISAN BOULANGER



*Le coeur du repas. Des recettes à partager, des
rencontres, des lieux et des savoir-faire qui
racontent la cuisine et ceux qui la font vivre.*

À DEUX EN CUISINE

À table.

À deux en cuisine, on imagine des assiettes simples, de saison, à partager. Deux recettes pour prolonger ce moment autour de la table.

CRÉMEUX DE PETITS POIS & CRUMBLE DE PARMESAN

*Les premiers petits pois frais apparaissent. On écosse lentement, comme un rituel de printemps. Leur douceur se prête à un crémeux simple, relevé par le caractère du parmesan et le croquant d'un crumble doré.
Une assiette délicate, qui se déguste aussi bien chaude que légèrement tiède, comme un instant de saison posé sur la table.*

Pour 4 personnes

1 kg de petits pois frais
150 g de crème liquide
50 g de beurre pommade
50 g de parmesan râpé
50 g de farine
100 g de parmesan (en bloc)
Quelques brins de ciboulette
Une poignée de jeunes pousses
Fleur de sel
Poivre du moulin

Le crémeux de petits pois

- 1/ Écosser les petits pois.
- 2/ Les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée et les cuire quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et d'un vert éclatant.
- 3/ Les égoutter puis les mixer encore chauds avec la crème liquide jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée. Si besoin, ajouter un peu de crème pour ajuster la consistance.
- 4/ Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Le crumble de parmesan

- 1/ Sortir le beurre environ une heure avant la préparation afin qu'il soit bien pommade.
- 2/ Dans un saladier, mélanger le beurre, le parmesan râpé et la farine du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
- 3/ Répartir le crumble sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner à 180 °C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- 4/ Laisser refroidir puis émietter grossièrement.

Le dressage

À l'aide d'un économe, réaliser de fins copeaux dans le bloc de parmesan.
Parsemer la crème de petits pois de crumble de parmesan, de ciboulette finement ciselée et de quelques jeunes pousses.



BANANA BREAD

Il y a toujours, dans une cuisine, quelques bananes trop mûres qui attendent qu'on leur donne une seconde vie. C'est souvent comme cela que naît un banana bread : un gâteau simple, parfumé, que l'on prépare presque sans y penser. La douceur du miel, la chaleur de la cannelle et la texture moelleuse de la banane en font un compagnon idéal pour un petit-déjeuner lent, un goûter improvisé ou une tranche partagée autour d'un café.

Pour 6 personnes

3 bananes bien mûres
2 œufs
100 g de miel
80 g d'huile de coco
1 c. à café de levure chimique
1 c. à café de bicarbonate de soude
150 g de farine
50 g de poudre d'amande ou de noix de coco râpée
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à café de cannelle

1/ Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un grand saladier, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée assez lisse.

2/ Ajouter les œufs puis le miel et l'huile de coco légèrement fondue.

3/ Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.

4/ Incorporer ensuite la farine, la poudre d'amande ou de noix de coco râpée, la levure chimique, le bicarbonate, le sucre vanillé et la cannelle.

5/ Mélanger délicatement jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.

6/ Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré ou chemisé de papier cuisson.

7/ Enfourner pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le banana bread soit bien doré et qu'un couteau planté au centre en ressorte sec.

Laisser tiédir quelques minutes avant de démouler.

Notre +

Sur une tranche encore tiède,
ajouter une noisette de beurre
& un peu de fleur de sel...



LA TABLE S'ÉTIRE

Quelques assiettes posées au centre, des légumes croquants de saison à tremper dans une sauce maison, des petits fours encore tièdes.

Et sans s'en rendre compte, la conversation s'installe, la nuit tombe doucement, et on reste là un peu plus longtemps que prévu.



CE QUE L'ON AIME POSER SUR LA TABLE

Nos indispensables pour les apéros dînatoires au printemps : à picorer du bout des doigts et à partager sans cérémonie.



1/ Plateau Sicilia Sarah Lavoine 245 € / 215 € - 2/ Grand Tableaux Royal Mondrian Tableaux 239,90 € - 3/ Jus tomate rouge Alain Milliat 4,99 € (33 cl) - 4/ Limonade citron vert Lemonaid 1,91 € (33 cl) - 5/ Bougie Aura grande Flâner 54 € - 6/ Blinis Astara 4,30 € (4 pièces) - 7/ Tarama au naturel Maison Barthouil 6,80 € (100 g) - 8/ Nappe vert doux Bonsoirs 95 € (170x250) - 9/ Verre Gesti Ichendorf Milano 30 € - 10/ Chorizo Bellota 11,95 € (100 g) - 11/ Bouquet de tulipes Florajet 25,90 € - 12/ Huilier Ichendorf Milano 39 € - 13/ Cookie cheesecake 6/8 personnes Saoko Pâtisserie 27 €

NOS CHOUCHOUS

Hélène (H) & Léa (L)

Ce sont nos petits trésors du moment. Ceux que l'on a découverts par hasard, ou retrouvés avec plaisir. Ceux qui nous accompagnent dans nos cuisines, sur nos tables, dans nos maisons, dans notre quotidien. Prenez ce qui vous parle.



H

“ Une lampe qui me donne envie de manger une glace à l'italienne ”

3



H

“ La bougie que j'aime allumer en rentrant chez moi le soir ”

5



L

“ Pour retrouver des baby hairs ”

2



L

“ Enfin une crème de pistache très peu sucrée ”

4



H

“ Ce livre qui ne quitte jamais ma table basse ”

6



L

“ Très pratique pour ne pas perdre mon téléphone toutes les 3 secondes ”

7



H

“ Parfait après mon brushing ”

1/ Lampe Crème Atelier 240 € - 2/ Crema de pistacho 100 % Puchero 17 € (200 g) - 3/ Bougie Jasmin Diptyque 60 € (190 g) - 4/ Livre *Fleurs sur Mesure* Cordelia de Castellane 50 € - 5/ Sérum cheveux densifiant anti-chute Miyé 35 € (50 ml) - 6/ Anse longue tressée de téléphone Monique Store 49 € - 7/ Radiant Gloss Keune 31,95 € (100 ml)

NOS CHOUCHOUS

QUE L'ON PARTAGE

MATERNITÉ SANS FILTRE

bliss
stories

*“ Le podcast que l'on adore,
épisode 329 de Léa avec la
Queen des sages-femmes Anna
Roy ”*



*“ Du soleil et du goût dans notre
assiette ”
Steak de feta pané, millefeuille de
céleri et pomme, gremolata.*

3



*“ Des boucles d'oreilles en cuir,
légères à porter ”*

4



*“ Nos baskets de Working
mum ”*

5



*“ Ce pichet qui nous
sert aussi de vase ”*

6



*“ On se sent tellement bien dans
cette tenue et cet imprimé ”*

7



*“ On a flashé sur cette gourde,
avec son “L” qui nous fait
penser au Goût des
Confidences ”*

1/ Podcast Bliss Stories - 2/ Restaurant Abuelo, Toulouse - 3/ Boucles d'oreilles Bouquières Céline Kopetzki 45 €
4/ Baskets MR530 New Balance 120 € - 5/ Pichet en céramique Céladon 44 € - 6/ Ensemble Flower Jungle - 90 € le
top, 140 € le pantalon Paloma - 7/ Gourde Ladurée Toile de Jouy 25 €

LE GOÛT D'UN LIEU



Il y a des lieux qui portent la saison avant même que l'on s'en aperçoive. Un midi au café Cocorosa. La lumière traverse la vitrine et vient se poser sur les tables. Autour de nous, des couleurs vives, des assiettes qui donnent envie de goûter, et ce vert éclatant qui revient comme un fil dans le café. Dans l'assiette, des choses simples et justes. Un jambon-beurre, mais pas n'importe lequel : chiffonnade de jambon tendre, tome de chèvre, beurre demi-sel, quelques cornichons glissés dans un pain brioché, moelleux à souhait. On s'est regardées en croquant dedans. On n'avait pas mangé un jambon-beurre aussi bon depuis très longtemps. On boit un matcha latte, on partage un petit gâteau matcha-yuzü, on parle doucement. Un déjeuner sans mise en scène. Une table où l'on reste avec plaisir plus longtemps que prévu. Parfois, le goût d'une saison tient à un lieu, et à la manière dont il nous fait ralentir.



Cocorosa, 34 rue de Metz, Toulouse



D E S S E R T

LES SAISONS INTÉRIEURES



*Le moment où l'on ralentit. Les saveurs
deviennent plus douces, les conversations
s'étirent, la table reste vivante.*



LA SAISON
INTÉRIEURE

OLGA,

Fondatrice, O/R Aesthetics
La beauté holistique



O/R Aesthetics, 12 Pl. Saintes-Scarbes, Toulouse

Sa recette de vie :
« Toujours avancer avec
attention, essayer, ajuster,
recommencer. »

Printemps intérieur

La pièce est calme. On entend presque nos deux respirations. Olga ne commence pas tout de suite. Elle pose ses mains. Elle attend. Sous ses doigts, la peau garde des traces invisibles des nuits, des pensées, des saisons traversées. Le geste est lent, précis. Les épaules descendent. Le visage se détend sans qu'on sache exactement quand cela s'est produit. Ce n'est pas spectaculaire, c'est un déplacement aussi subtil que les premiers jours où la lumière change. On ne sait pas encore que le printemps est là, mais quelque chose circule autrement. Il y a des saisons que l'on traverse sans calendrier. Elles ne se voient pas dans les arbres mais elles se sentent dans le corps. Olga connaît ces passages. Son histoire commence entre plusieurs terres. Un grand-père kazakh-coréen. Une grand-mère russe. Des cultures mêlées, des langues différentes, des codes multiples. Très tôt, elle comprend que l'identité

n'est pas fixe. Qu'elle se construit par couches, par déplacements, par adaptations. Observer le monde devient son métier. Regarder sans juger. Apprendre sans avoir peur des difficultés. Puis Toulouse. Il y a presque quatorze ans, elle arrive sans parler le français. « Bonjour... baguette. » Elle en sourit encore. Apprendre la langue de son mari, traverser les frustrations de ne pas comprendre les conversations. Rester silencieuse quand on voudrait participer. Il y a eu des moments où elle s'est demandé si elle avait vraiment sa place ici. Mais comme toutes les saisons, celle-ci aussi a passé. Diplôme de français en poche, elle échange aujourd'hui avec aisance - même sur les réseaux sociaux, qu'elle décrit comme un défi permanent, entre exposition et jargon professionnel.



Elle n'a jamais cessé d'apprendre. Olga étudie l'Histoire de l'art. C'est là qu'elle apprend à observer les lignes, la lumière, la matière. Puis la vie l'emmène ailleurs : présentatrice de journaux locaux, ou encore correspondante pour National Geographic.

Une autre lumière

« Dans la jeunesse, on a ce que les Français appellent la beauté du diable. Une beauté dont on n'a pas conscience. » Après 45 ans, dit-elle, une autre beauté apparaît. Moins naïve. Plus ancrée. Aujourd'hui, elle se dit plus heureuse qu'à ses 20 ans, plus alignée, plus sûre de ce dont elle a besoin - et de ce qu'elle refuse. Cette maturité-là parle aux femmes qu'elle accompagne. Beaucoup viennent la voir à des moments charnière. Cela peut-être aussi bien un changement de vie, une fatigue accumulée ou une envie de se retrouver. Pas pour paraître plus jeunes, mais pour se sentir plus vivantes.

Le corps comme saison

Pour Olga, le bien-être est un puzzle. Un dialogue constant entre le physique et le psychologique. Elle travaille là où le corps garde les traces : dans les tissus profonds, dans les tensions silencieuses, dans les circulations ralenties. Ses mains ne survolent pas, elles écoutent. Sous ses doigts, le visage se remet en mouvement. Les muscles se réveillent. Les traits semblent retrouver leur structure naturelle, comme une plante qui se redresse vers la lumière. Certaines tensions, plus anciennes, se relâchent. Le regard s'ouvre. Le souffle circule différemment.

Puis le corps.

Les épaules descendent. La colonne se réaligne. La posture retrouve un axe oublié. La circulation s'active. La sensation de lourdeur disparaît. Comme une eau qui recommence à couler après l'hiver. Il ne s'agit pas d'effacer le temps. Il s'agit de traverser sa saison.

Fleurir à nouveau

Le printemps ne signifie pas devenir quelqu'un d'autre. Il signifie enlever ce qui empêchait de pousser. Olga accompagne ces transitions. Celles où l'on se redécouvre. Celles où l'on accepte enfin sa force. Le visage change, oui, mais surtout l'énergie. Et parfois, il suffit d'un geste attentif pour sentir que quelque chose en nous recommence à fleurir.





LE
PASSAGE

RACHEL,

Fondatrice de La Tribu Happy Kids

Du burn-out à la renaissance,
quand une fin devient un
commencement

*Le 4 mars,
Rachel Dutordoir ferme la porte de son cabinet d'orthophonie.*

*Un patient est venu pour sa séance.
Elle s'excuse.
Referme la porte.
Puis elle s'effondre.*

*Ce jour-là, son corps dit stop.
Le burn-out est brutal. Total.*



Pendant des mois, Rachel devra apprendre à se reconstruire. Et pourtant, quelques années plus tard, c'est précisément de cet arrêt que naîtra La Tribu Happy Kids, un projet devenu aujourd'hui une référence pour accompagner le développement des enfants. Une histoire de fatigue, de courage et de renaissance. Mais surtout une histoire de transmission. Car parfois, il faut s'arrêter pour imaginer une autre façon d'avancer.

Sa vie d'avant

Avant d'être entrepreneure, Rachel Dutordoir est orthophoniste. Son quotidien se déroule dans un cabinet où les rendez-vous s'enchaînent et où les agendas se remplissent longtemps à l'avance. Partout en France, les familles cherchent un.e orthophoniste pour accompagner leur enfant. Et les listes d'attente peuvent atteindre un an, parfois deux. Rachel voit défiler les mêmes situations : des parents inquiets, des enfants qui rencontrent des difficultés de langage, de respiration ou de posture buccale. Mais derrière chaque consultation se cache une réalité plus silencieuse : toutes les familles qu'elle ne pourra pas recevoir. Elle le sait pourtant : certaines difficultés pourraient être accompagnées plus tôt. Avec quelques conseils simples, avec des gestes à mettre en place à la maison. Alors Rachel explique. Elle rassure. Elle donne des pistes. Mais très vite, une question s'impose à elle : comment aider davantage de familles sans pousser les murs de son cabinet ?

Une communauté avant une marque

La première réponse ne prend pas la forme d'un produit, elle prend la forme d'un partage.

Rachel ouvre un compte Instagram. Un espace simple où elle commence à publier des conseils pour les parents. Les vidéos sont pédagogiques, accessibles, concrètes. Peu à peu, une communauté se forme, sans stratégie particulière, seulement avec l'envie d'aider.

La petite boîte

Dans son cabinet, une question revient souvent. La tétine. Pour certains enfants, l'abandon devient compliqué. Les parents essaient. Mais souvent, cela se transforme en conflit. Rachel réfléchit, et imagine un outil pour accompagner ce moment délicat. Une petite boîte. À l'intérieur : des jeux, des histoires, des rituels. Un parcours ludique qui aide l'enfant à comprendre, accepter et franchir cette étape. Elle compose même certaines musiques elle-même - car avant d'être orthophoniste, Rachel était musicienne. La petite boîte accompagne l'enfant dans un rituel : dire au revoir à sa tétine. Elle l'appelle « Ma boîte Stop Tétine »

Quand le corps dit stop

La journée, Rachel reçoit ses patients. Le soir, elle prépare les commandes, emballe les colis, répond aux messages. La petite boîte commence à circuler de maison en maison. Entre tout cela, il y a la vie de famille, les enfants, la maison. Et puis un jour, le corps décide que c'est trop. Le 4 mars, un patient arrive pour sa séance. Rachel comprend immédiatement qu'elle ne pourra pas continuer. Elle s'excuse. Ferme la porte. Et s'effondre. « Mon cerveau s'est arrêté. » Pendant plusieurs jours, elle ne peut plus parler. Son corps refuse de bouger. Elle mettra plus d'un an à retrouver sa mémoire et sa concentration. Car le burn-out laisse des traces profondes. Sur le corps. Sur le cerveau.

La rencontre

La reconstruction est lente. Et puis une

rencontre, Charlotte Lépany, consultante. Comme Rachel, elle aussi a traversé un burn-out. « Deux burn-outées », dira-t-elle plus tard avec un sourire. Lorsque les deux femmes se parlent, une évidence apparaît. Charlotte voit immédiatement le potentiel du projet. Rachel apporte l'expertise santé. Ensemble, elles imaginent une nouvelle étape pour cette aventure. La petite boîte imaginée chez elle commence alors à prendre une autre dimension, La Tribu Happy Kids 2.0 est née.

Une autre manière d'aider

Aujourd'hui, chaque outil est conçu avec des professionnels de santé : orthophonistes, dentistes, pédiatres. L'idée reste la même qu'au premier jour : faire de la prévention et aider les familles avant que les difficultés ne s'installent. Rachel sourit lorsque certains lui disent qu'elle ne pratique plus son métier. « En réalité, je touche simplement beaucoup plus de familles qu'avant. » Le tournant ? Rachel et Charlotte participent à l'émission « Qui veut être mon associé ? », diffusée sur M6. Sur le plateau, elles racontent l'histoire de ces petites boîtes nées dans une maison, pensées d'abord pour aider les familles qui attendaient des mois un rendez-vous chez l'orthophoniste. Le passage dans l'émission est un tourbillon. Les projecteurs, les questions des investisseurs, l'intensité d'un projet qu'il faut résumer en quelques minutes. Mais cette exposition va aussi jouer un rôle décisif. L'entrepreneuse à succès Kelly Massol, fondatrice de la marque **Les Secrets de Loly**, choisit d'accompagner l'aventure.

Une rencontre qui fait sens.

Comme Rachel, Kelly a commencé son entreprise chez elle, avec peu de moyens mais une intuition forte : créer des produits utiles, pensés à partir d'un besoin réel. Au-delà de



l'investissement, l'émission agit comme un révélateur. Elle ouvre des portes. Et surtout, elle aide l'équipe à comprendre où se trouve vraiment la place de son innovation : à la croisée du jeu et de la santé. Aujourd'hui, les boîtes sont prescrites par des professionnels : orthophonistes, dentistes, pédiatres. Peu à peu, elles trouvent leur place là où Rachel ne l'avait peut-être pas imaginée au départ : dans les cabinets... et dans les pharmacies. Un cycle presque naturel.

Apprendre à se protéger

Après un burn-out, le succès ne se vit plus de la même manière. Rachel parle souvent de garde-fous. Le sport, l'air frais, marcher. Elle consulte aussi une psychologue régulièrement. Et surtout, elle protège certains moments. Le mercredi est pour ses enfants. Quoi qu'il arrive. « J'ai compris que si je ne respectais pas mes besoins, tout pouvait recommencer. »

Sa recette de vie

Lorsque nous lui demandons sa recette de vie, Rachel ne parle ni de stratégie ni de croissance. Elle parle de joie. « Garder de la joie dans ce que l'on fait. » Parce que lorsque le sens disparaît, tout devient lourd. Alors elle veille à ce que son travail reste ce qu'il était au départ : joyeux, coloré, et profondément utile. Un projet qui accompagne les enfants et qui aide les parents à respirer un peu. Et quelque part, dans une maison, un enfant ouvre peut-être en ce moment une petite boîte colorée, sans savoir que celle-ci est née d'un moment où tout semblait s'effondrer.

Comme si, ce 4 mars,



Pour retrouver tous les produits :
www.latribuhappykids.com

*en fermant la porte de son cabinet, Rachel était simplement entrée dans
 une nouvelle saison de sa vie.*

A glass candy jar filled with pink candies, a pink rose, and a box of chocolates on a white table.

MIGNARDISE

CE QUE L'ON EMPORTE

*La soirée touche à sa fin, mais personne
ne se lève encore. C'est souvent là que
naissent les confidences.*

Pourquoi Le Goût des Confidences ?

Très vite, ce nom s'est imposé.

Parce qu'au fond, ce magazine est né d'un manque. Le manque de choses plus vraies, le manque de conversations qui prennent le temps. Aujourd'hui, tout est disponible partout, tout le temps. Et pourtant, nous avons parfois l'impression de perdre nos repères.

Nous avons envie de revenir à l'essence, au rythme des saisons, au temps que l'on prend pour se parler.

Autour d'une table, les mots deviennent plus vrais et c'est souvent là que les confidences commencent. Nous ne pouvions pas demander à nos lecteurs de se confier si nous ne montrions pas l'exemple, en premier.

Enfants, nous adorions lire les pages « courrier des lecteurs » dans les magazines. Nous voulions retrouver cela.

Un magazine où les lecteurs ne sont pas seulement des lecteurs, mais aussi des voix.

Au fil des saisons, ces pages accueilleront vos confidences.

Parce que ce magazine est aussi un espace pour raconter la vie telle qu'elle est.

Parfois, il suffit d'une phrase pour commencer.

“ J'ai quelque chose à vous confier ”

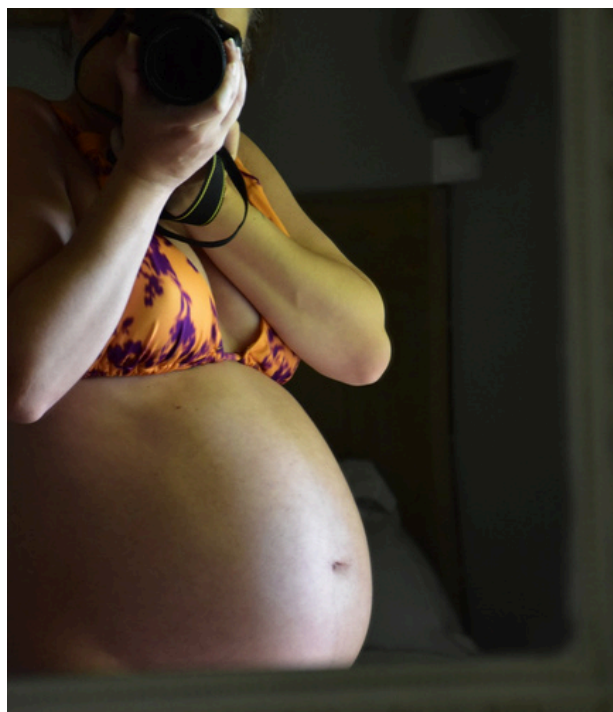
NOS CONFIDENCES

EN SILENCE

Il y a des douleurs qu'on ne voit pas sur les photos de grossesse. Tout semblait doux. Rien ne l'était. Cette année, ça fait dix-huit ans que je vis avec cette maladie invisible. La moitié de ma vie. Pendant ma grossesse, on m'a souvent trouvée belle. On m'a vue rire. Ce que l'on ne voyait pas, c'est que cette période a été la plus douloureuse physiquement de toute ma vie. Il y avait la maladie. Encore. Toujours. Plus brûlante. Plus enflammée. Les vingt-huit kilos en plus. Les piqûres quotidiennes dans les cuisses. Et puis, il y avait la morphine. Comme depuis dix ans. Au cinquième mois, j'ai décidé de me sevrer, seule et sans substitut. Pour ma fille. J'ai divisé les doses par deux, jour après jour. Avec une culpabilité constante, sourde, écrasante. La journée, je souriais. Le soir, dans le lit, je me tordais de douleur. Pendant sept semaines, mon corps est entré en manque. Le manque - ce n'est pas seulement l'absence. C'est un corps qui panique. Un système nerveux qui s'emballe. Des muscles qui brûlent, tremblent, se contractent sans répit. Des os qui donnent l'impression de vouloir trouver une issue. Et la peau. La peau qui démange jusqu'à la folie. Comme si des milliers d'insectes invisibles couraient sous la surface. Comme si le corps voulait se débarrasser de lui-même. On se gratte sans soulagement, jusqu'à avoir l'impression que la peau ne suffit plus à contenir ce qui s'y agite. C'est aussi la nausée permanente. Les vomissements. Les sueurs froides qui trempent les draps. Le cœur qui s'emballe, sans raison. Le sommeil qui disparaît. C'est une douleur diffuse,

totale, impossible à localiser. Une douleur qui prend tout. Le ventre. Le dos. La tête. Et quand on est enceinte de cinq mois, c'est sentir son propre corps devenir un champ de bataille, tout en abritant une vie qu'on doit protéger à tout prix. J'ai tenu. Parce que ma fille n'avait rien demandé. Ni la maladie. Ni la douleur. Ni ce combat. Quand ma fille est née, elle est restée à 7/8 sur le "score". Pas de sevrage. Pas de morphine. C'était ma victoire. Silencieuse, invisible. Mais totale. La maternité n'est pas toujours ce qu'elle montre. Parfois, elle se vit dans des corps qui luttent.

— Hélène



À HAUTE VOIX À PARIS

Hélène et moi étions venues pour la lumière, pour le jardin du musée Rodin, pour ces corps de pierre qui racontent le mouvement. Mais si nous avons pris l'avion ce matin-là, c'est aussi pour autre chose. J'étais invitée au micro d'Anna Roy, dans le podcast "Bliss" de Clémentine Galey, épisode 329.

Parler de cette histoire n'est jamais simple. Avant d'enregistrer, je dois l'avouer j'appréhendais ce moment. Revenir sur ces souvenirs, les dire à voix haute, c'est toujours rouvrir quelque chose de très intime. Trois ans ont passé depuis la naissance de mon fils Raphaël et depuis le jour où nous l'avons perdu, à 38 semaines de grossesse, à cause du CMV (cytomégalo virus). Trois ans pour apprendre à vivre avec cette absence, pour continuer à avancer, autrement. Si j'ai décidé de raconter cette histoire, c'est d'abord pour sa mémoire. Mais aussi pour celles et ceux qui traversent aujourd'hui ce drame. Car lorsqu'on est plongé dans ce deuil, on a parfois l'impression d'être seul au monde. Si mon témoignage peut apporter un peu d'espoir, montrer que la reconstruction existe - même lente, même fragile - alors cette parole aura un sens.



En France, le deuil périnatal reste encore très tabou. On en parle peu, parfois pas du tout, parce que cela fait peur. Je suis profondément reconnaissante envers le podcast Bliss et Anna Roy de donner un espace à ces récits. J'ai également eu l'honneur de lire son livre "Bercer les étoiles." Une lecture bouleversante. Je pleurais en le lisant, et pourtant je me sentais en même temps apaisée, presque réconfortée. Ce qui m'a particulièrement touchée, c'est la place depuis laquelle elle parle. Anna Roy n'a pas vécu ce deuil elle-même, et pourtant elle en parle avec une justesse et une humanité rares. Elle montre aussi une autre réalité : celle des soignants. On comprend à quel point ces histoires les marquent. Comme si elles continuaient de vivre avec eux, de les accompagner. C'est profondément réconfortant de sentir que ces vies, si brèves soient-elles, ne disparaissent pas complètement. Qu'elles restent quelque part dans les mémoires. Comme le dirait Anna : « nommer l'immensité de ces vies minuscules ». Si vous n'avez jamais traversé ce deuil, je vous encourage malgré tout à écouter cet épisode ou à lire ce livre. De près ou de loin, ces histoires nous concernent tous. Nous connaissons presque tous quelqu'un - une amie, une sœur, une collègue - qui a perdu un enfant. Mettre des mots, écouter, comprendre... c'est déjà une manière d'être là.

— Léa





LE MONDE NE S'ARRÊTE JAMAIS.

Le monde ne s'arrête jamais. Il avance sans nous attendre. Les saisons glissent. Les enfants grandissent. Les corps changent. Les absents prennent plus de place que les présents, surtout à table - dans l'assiette qu'on ne sert plus. On se lève. On fait ce qu'il faut. On répond. On organise. On tient. Les journées se remplissent avant même d'avoir commencé. On coche des cases. On rassure. Nous aussi, on connaît cette fatigue-là. Celle qui ne se voit pas, celle qui ne s'explique pas toujours, celle qui s'installe doucement dans les épaules, dans le ventre, dans le silence du soir. Nous vivons dans un temps qui exige : être fort.e.s, être prêt.e.s, être inspiré.e.s. Comme si ralentir était une faiblesse. Comme si la fragilité devait rester discrète. Comme si la vie ne valait que lorsqu'elle performe. Mais la vie ne performe pas. Elle traverse. Elle naît dans un cri. Elle s'étire dans des nuits sans sommeil. Elle se transforme dans des corps qui apprennent à

porter. Elle s'éteint parfois sans prévenir. Et entre ces deux extrêmes, il y a les jours ordinaires. Les confidences ne sont pas toujours spectaculaires. Elles sont parfois minuscules. Un aveu murmuré entre deux bouchées. Un silence qu'on accepte de ne pas combler. On parle des enfants qu'on espère et de ceux qu'on a perdus. C'est là que quelque chose respire. Ce magazine est né là. D'un besoin. Celui de ralentir sans disparaître, de ressentir sans s'excuser, de laisser une place à ce qui tremble un peu - mais tient debout quand même. On cherche à traverser les saisons, les deuils, les renaissances, les corps qui changent, les amours qui persistent. Parce que la vie ne se résume pas aux moments éclatants. Elle tient dans les gestes répétés, dans les repas partagés, dans les regards qui s'attardent. Elle tient dans ce qui ne se voit pas toujours, mais qui compte infiniment. Cette saison on ne vous propose pas une réponse. Seulement un espace.

Un endroit où déposer ce qui pèse, où
dire ce qui fait peur, où laisser la vie
être ce qu'elle est.

Fragile, parfois.

Violente, souvent.

Éphémère, toujours.

Et pourtant, elle revient.



À HAUTE VOIX.
EN SILENCE.
LA VIE, QUAND MÊME.





VOS CONFIDENCES

Dans l'escalier du musée Rodin

Pendant notre voyage à Paris, nous faisons une halte au musée Rodin.

Dans l'escalier, une rencontre inattendue donne naissance à la première confidence.

C'est étrange comme certaines personnes attirent le regard. Pas par ce qu'elles font, mais par ce qu'elles dégagent. Une jeune femme descend les marches, un tote bag noir "Merci Paris", posé sur l'épaule, une allure très simple, presque silencieuse. Et pourtant quelque chose s'impose, une présence. Parfois, certaines personnes semblent déjà porter une histoire. Nos regards se croisent. Puis, un sourire. Alors nous lui parlons. Nous lui demandons si nous pouvons la photographier. Elle rit doucement, un peu surprise. Elle accepte. Elle joue le jeu immédiatement, très droite, très calme. Une expression presque impassible sur son visage, comme si elle avait toujours su être devant un

objectif. Elle ne sourit presque pas, elle pose simplement là, avec une précision tranquille. Nous échangeons nos comptes Instagram. Quelques minutes plus tard, un message apparaît. Elle nous remercie. Elle écrit que cette rencontre a changé sa journée. Et en lisant ces mots, une idée nous traverse. Si une simple rencontre peut déjà donner lieu à une confidence, pourquoi ne pas inviter d'autres personnes à nous confier les leurs ? Pourquoi ne pas ouvrir les pages de ce magazine à celles et ceux qui le liront ? Pour la prochaine saison, peut-être que certaines confidences viendront d'ailleurs. De lecteurs, de passants, de personnes croisées au détour d'une rue ou d'un voyage.

Peut-être que les confidences commencent toujours comme ça.

Par un regard qui insiste.

Par une conversation que personne n'avait prévue.



*« Je viens du Japon.
J'étudie le français dans une université au Japon et je suis à
Paris pour un séjour linguistique de deux semaines, seule.
Vous êtes les premières personnes à venir me parler, ça me
fait vraiment plaisir.
Au Japon, on ne parle pas facilement aux inconnus dans la
rue.
Vous changez ma journée.
Et maintenant, je me sens moins seule à Paris. »*

Lily, 20 ans.

CES PETITS GESTES QUI COMPTENT

Cette saison, piochez dans les rituels qui nous font du bien.

Un geste. Deux peut-être. Prendre soin ne demande pas plus de temps, mais plus d'attention.

**NE
RIEN
FAIRE**

Et
accepter
que ce
soit
suffisant.

**DIRE
NON**

Même une
fois, surtout
une fois.

S'ORGANISER

**UNE
SOIRÉE**

Un dîner
improvisé, des
plats simples.
Des rires qui
durent plus
longtemps que
prévu.

S'ACHETER

**UNE
FLEUR**

Ou en offrir une,
un geste simple et
pourtant essentiel.

**AJOUTER
DE LA**

**COULEUR
DANS NOS
ASSIETTES**

Un légume vif, des
fleurs comestibles.
Manger avec les yeux
avant le reste.

**SORTIR
MARCHER**

Sans objectif,
juste avancer
jusqu'à ce que
la respiration
se calme.



Et si la prochaine fois c'était votre confidence qu'on lisait à table ?

Écrivez-nous. Même si vous ne savez pas par où commencer. Racontez-nous ce que vous traversez en silence. Ce qui vous tient debout quand personne ne regarde. Ce qui vous fatigue, ce qui vous réveille.

Une saison de votre vie. Un doute que vous n'avez pas encore formulé. Une joie minuscule mais essentielle. Nous ne cherchons pas des histoires parfaites. Nous cherchons celles qui ressemblent à la vie.

Celles qui sentent la cuisine du soir, celles qui parlent bas, celles qui restent quand tout le reste passe. Ici, rien n'a besoin d'être spectaculaire. Parfois une phrase suffit. Parfois un mot déplace beaucoup.

Nous lisons tout, avec attention, avec délicatesse. Et peut-être qu'un jour, quelque part dans ces pages, nous lirons votre histoire à table.

La table reste ouverte.

Pour nous écrire :

Instagram : @legoutdesconfidences

Mail : bonjour@legoutdesconfidences.com

RECEVOIR LE GOÛT DES CONFIDENCES

Deux façons de profiter du magazine : acheter un numéro pour une saison ou s'abonner pour recevoir chaque nouvelle saison automatiquement.

L'EXPÉRIENCE COMPLÈTE

Magazine papier + magazine
numérique

13,90 €

Un numéro à feuilleter chez
soi et à emporter partout.

L'OBJET À GARDER

Magazine papier

9,90 €

Un numéro à conserver et à
collectionner.

L'ACCÈS IMMÉDIAT

Magazine numérique

7,90 €

Accès immédiat au magazine
sur téléphone, tablette ou
ordinateur.



Prolonger l'expérience



LE GOÛT D'UN LIEU



ILS ONT PRIS PLACE À NOTRE TABLE



ABUELO restaurant
Cuisine méditerranéenne
Bonne table, bons vins, bons moments
201 avenue de Grande Bretagne
Toulouse | Quartier de la Cartoucherie
Partenaire de lancement, édition Printemps.



© Théo THOMASSINE



O/R AESTHETICS, institut de beauté
12 Pl. Saintes-Scarbes, Toulouse
Partenaire de lancement, édition Printemps.



RITUEL DE FERMETURE

PRINTEMPS

Merci d'avoir partagé ces pages avec nous. Avant de refermer ce magazine, prenez un instant. Repensez à ce qui vous a touché. À ce qui vous a donné envie. À ce qui a remué quelque chose. Puis notez quelque part une chose dont vous êtes fièr.e aujourd'hui, même minuscule. Et si quelque chose vous pèse encore, notez-le aussi. Pas pour bien écrire. Pas pour expliquer. Juste pour le déposer. Parfois une phrase suffit pour s'alléger.

La table est encore là.
Et la vie continue.



VOS MOTS À DEPOSER

Prenez un instant pour déposer vos mots.

RENDEZ-VOUS

Prenez soin de vous,
de vos tables et de vos saisons.
Rendez-vous en juin.





Mentions légales & Crédits

Titre de la publication : Le Goût des Confidences

Numéro 1 - Printemps 2026

Périodicité : trimestrielle

Éditeur : Atelier Onirique

Direction de publication : Hélène Gallais

Contact : bonjour@legoutdesconfidences.com

Crédits

Direction artistique : Léa Janoray

Textes : Hélène Gallais & Léa Janoray

Photographies : Hélène Gallais

Impression : Imprimerie Delors, Toulouse, France

Dépot légal : mars 2026

ISSN : en cours d'attribution

Le Goût des Confidences est une marque déposée auprès de l'Institut national de la propriété industrielle.

Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation.

Ce numéro a été imaginé et réalisé à Toulouse



LA TABLE RESTE OUVERTE

Et si, la prochaine fois,
c'était votre
confiance qu'on lisait
à table ?



Poursuivre la découverte

LE GOUT DES CONFIDENCES
H & L