



My Sunny Summer

WITH BAYA

BAYA

MOVE · FEEL · CARE

BAYA
vous présente le

Move Summer Tour

Notre envie pour cet été : sillonner les routes du sud de la France pour vous rencontrer et vous faire tester nos jolis tapis de yoga. Ni une, ni deux, la BAYA Team, en partenariat avec WOMENLAB, a loué un joli van et a déniché des partenaires d'exception pour un Tour plein de good vibes.
Rendez-vous au mois d'Août, nous avons déjà hâte ! ♥

with



WOMENLAB
Dressing des sportives



2 rendez-vous par jour

MOVE & BREAKFAST : 8H00

MOVE & APÉRO : 18H00

9 AOÛT
LACANAU



13 AOÛT
LEUCATE

10 AOÛT
HOSSEGOR



14 AOÛT
MONTPELLIER

11 AOÛT
BIARRITZ



15 AOÛT
MARSEILLE

Inscriptions et infos à retrouver bientôt
sur notre site et nos réseaux sociaux.

www.baya-france.com

DIY

DO IT YOURSELF



*Mon Jardin
Suspendu*

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 conserve vide et propre
- 1 ouvre-boîte (ou une pointe en métal)
- Du fil ou de la cordelette
- 1 rouleau de masking tape (large)
- Du terreau
- 1 petite pelle
- 1 plante aromatique (ici basilic)
- 1 crochet

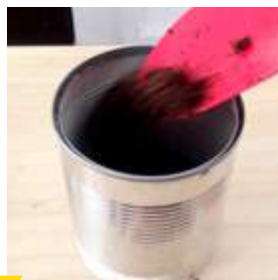
COMMENT FAIRE ?



1 À l'aide de l'ouvre-boîte, percez 3 trous autour du haut de la boîte. Il est important qu'ils soient à égales distances l'un de l'autre pour l'équilibre du pot.



2 Ensuite, collez votre masking tape sur le bas de la boîte de façon à ce qu'il en fasse un tour complet. Pensez à bien le placer près du bord.



3 Vous pouvez maintenant remplir votre pot de terreau en veillant à laisser la place pour votre plante.



4 Insérez votre plante dans le pot, ajoutez un peu de terreau (surtout sur les côtés pour ne pas laisser de vide) et arrosez légèrement afin que la terre se tasse bien.



5 À présent, vous pouvez passer un bout de fil dans chacun des trous et faire deux nœuds bien serrés. Prévoyez 3 bouts assez longs et de même longueur.



6 Joignez les 3 fils et faites un nœud à la hauteur qui vous convient le mieux. Il ne vous reste plus qu'à passer la boucle dans le crochet et hop, le tour est joué !

Et pour un jardin suspendu encore plus tendance, renouvelez le Do It Yourself avec d'autres plantes aromatiques (thym, persil, ciboulette, coriandre...). Placez les pots les uns à côté des autres et vous aurez une cuisine verdoyante et pleine de bonnes odeurs !

Une soirée d'été

AVEC BAYA

Pour ce bel été, nous avons eu envie de vous partager nos petites recettes préférées. Voici un menu spécialement imaginé pour vous. Nous espérons qu'il vous plaira. :)

APÉRITIF

Rouleaux de printemps



ENTRÉE

Salade de fenouil, orange gingembre



PLAT

Poulet cajun-romarin et patates douces aux épices



DESSERT

Panna Cotta, coulis fraise-menthe



BOISSON

Eau détox et rafraichissante



Rouleaux de printemps

INGRÉDIENTS (pour 4 rouleaux)

- 4 feuilles de riz
- Vermicelles de riz
- 4 grandes feuilles de salade
- Pousses de soja
- 1/2 carotte coupée en fines lamelles
- 1/2 concombre coupé en fines lamelles
- 1 bouquet de menthe
- 16 crevettes roses
- Sauce pour nems / rouleau de printemps

RECETTE

1. Faites tremper vos feuilles de riz (une par une) dans de l'eau chaude pour les ramolir. Attention, plus vous les y laissez, plus elles risquent de se casser...!
2. Placez-en une dans une grande assiette. À environ 3 cm du bord le plus proche de vous, disposez une grande feuille de salade et un peu de vermicelles de riz (que vous aurez préalablement cuit à l'eau selon la notice de l'emballage).

3. Ajoutez quelques pousses de soja, les lamelles de carotte et concombre crues, ainsi que 4 feuilles de menthe.
4. Enroulez la feuille jusqu'à ce qu'elle soit coincée sous la garniture, repliez les deux extrémités de la feuille vers l'intérieur du cercle puis placez 4 crevettes décortiquées et finissez de rouler.
5. Renouvelez l'action pour les 3 autres rouleaux et servez bien frais avec une sauce pour nems.

NB : Pour l'option végétarienne, vous pouvez simplement supprimer les crevettes.

Salade de fenouil, orange gingembre

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

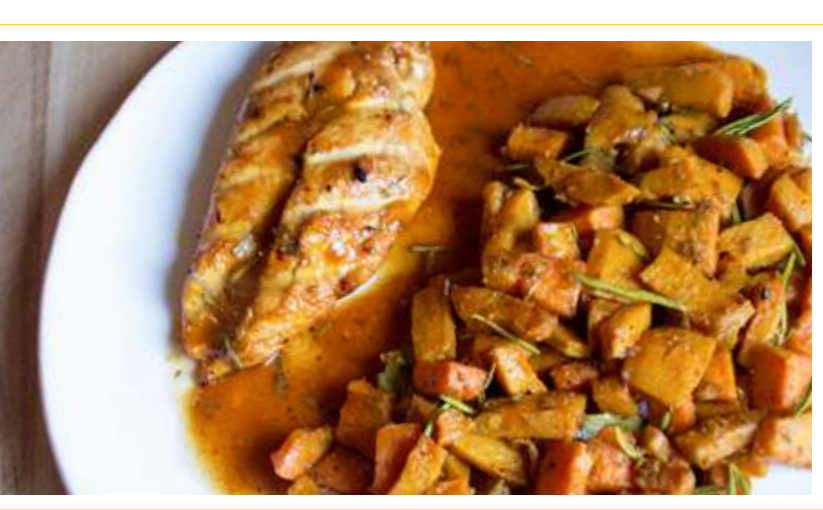
- 2 fenouils
- 1 c.à.c. d'aneth
- 1 morceau de gingembre (1x1 cm)
- 1 orange
- 1 citron vert
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

RECETTE

1. Pressez l'orange et le citron.
2. Dans un plat assez profond, mélangez les deux jus, l'huile d'olive, l'aneth et le gingembre pressé (ou haché très finement).
3. Coupez les fenouils en tranches fines. Vous pouvez enlever les cœurs s'ils sont trop durs.
4. Rincez à l'eau froide et mélangez le fenouil à la préparation puis réservez au moins 1h au frais.

NB : Cette salade est délicieuse servie bien fraîche.





Poulet cajun-romarin et patates douces aux épices

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

Pour le poulet :

- 4 blancs de poulet
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. d'épices cajun
- 1 citron vert
- 2 c.à.s. de ketchup
- 10 cl de vin blanc
- 1 petite gousse d'ail
- Romarin

Pour les patates douces :

- 2 patates douces
- 2 c.à.c. d'épices de votre choix (tandoori, kari, raz el hanout)
- Huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail pressée (ou finement hachée)

RECETTE

1. Dans un plat assez profond, incorporez l'huile d'olive, les épices cajun, le jus du citron vert pressé, le ketchup, le vin, l'ail pressé (ou finement haché) et quelques brins de romarin. Mélangez bien le tout.
2. Ajoutez à cette marinade les blancs de poulet entiers, mélangez et laissez reposer 1h au réfrigérateur.
3. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Pelez, rincez et coupez en dés les patates douces, puis mettez-les dans un plat allant au four.
4. Par dessus, ajoutez vos épices, l'ail puis badigeonnez d'huile d'olive. Mélangez bien le tout et enfournez pour 30 minutes. N'hésitez pas à goûter les patates douces et à faire cuire un plus longtemps si elles ne sont pas assez cuites (le temps de cuisson dépend des fours). Ensuite, grillez vos patates douces durant 10 minutes (position grill du haut de votre four) afin qu'elles soient plus croustillantes.
5. Pendant ce dernier temps de cuisson, sortez vos blancs de poulet et faites-les cuire au grill ou au barbecue. Si jamais vous n'avez pas le matériel, une poêle fera aussi très bien l'affaire.
6. Durant la cuisson de votre poulet, faites chauffer à feu doux la sauce de la marinade dans une petite casserole, durant 3 à 5 min, puis servez le tout dans des assiettes chaudes.

L'OPTION VEGGIE

Vous pouvez remplacer le poulet par du tofu. En revanche, nous vous conseillons d'enlever le vin blanc de la recette : le tofu étant plus poreux, il risquerait d'être un peu trop fort en goût. Pensez bien à le faire griller lui aussi, c'est bien meilleur un peu croustillant ! ;)

Panna Cotta, coulis fraise-menthe

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 60 cl de crème fleurette
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 gousse de vanille
- 1 citron vert
- 1 c.à.c. d'agar agar en poudre
- 1 barquette de fraise
- 3 c.à.s. de sucre en poudre blanc
- Quelques feuilles de menthe

RECETTE

1. Dans une casserole, versez la crème fleurette, le sucre vanillé et l'agar agar.

2. Rapez un peu de peau du citron vert au-dessus de cette préparation.

3. Fendez ensuite la demi-gousse de vanille et ajoutez les grains au mélange. Plongez-y aussi le reste de la gousse qui infusera lors de la cuisson.

4. Faites chauffer la préparation à feu doux jusqu'à ébullition, tout en mélangeant avec un fouet, et laissez cuire 2 minutes après les premiers bouillons. Sortez la casserole du feu et laissez refroidir.

5. Pendant ce temps, rincez les fraises, équeutez-les et mixez-les avec quelques feuilles de menthe, un peu de jus de citron vert et le sucre en poudre. Il vous faudra ajouter un peu d'eau à la mixture jusqu'à obtenir une consistance «veloutée», mais attention pas trop liquide.

6. Dans 4 petits ramequins, versez alors la crème tiède et placez-les au réfrigérateur durant minimum 1 h. Réservez également le coulis, à part, au frais.

7. Au moment de servir, versez le coulis sur vos crèmes (qui ont prises) et servez. Réglez-vous !



Eau detox et rafraichissante

INGRÉDIENTS (pour 1L)

- 1 L d'eau
- 1 demi-orange
- 1 citron vert
- Quelques feuilles de menthe
- 1 sachet de thé ou de tisane (plutôt fruité)
- 1 dés de gingembre

RECETTE

1. Faites bouillir 1 L d'eau puis laissez infuser votre sachet de thé ou de tisane.

2. Coupez le gingembre en morceaux (ou pressez-le) et ajoutez-le à l'eau chaude. Laissez infuser.

3. Une fois l'eau refroidie, ajoutez 3 tranches d'orange, 4 tranches de citron vert, les feuilles de menthe et placez au réfrigérateur 1 h minimum.

4. Servez-vous dès que vous en avez envie, c'est à boire sans modération ! :)





BAYA

Édition limitée

Cet été, laissez-vous porter par le son des vagues de la côte atlantique et la chaleur de ses plages sauvages.

Entre eau et terre, dynamisme et repos, **le tapis Biarritz, de la gamme Intense**, sera votre meilleur allié pour un été sportif et détente à la fois.

Tapis Biarritz, 69,90 €

À retrouver sur notre site: baya-france.com

BIARRITZ

Enjoy Biarritz

Parce que Biarritz nous a inspiré le design de ce tapis et que nous adorons cette jolie ville et ses alentours, nous vous partageons nos spots préférés. ;)

DÎNER SUR LE VIEUX PORT

Loin de l'agitation, ce vieux port offre un petit coin calme et authentique. Les pêcheurs de Biarritz y rapportent leurs prises du jour, que vous pourrez déguster dans les petits restaurants locaux. On vous conseille d'ailleurs **la Casa Juan Pedro**.



SUN SET & SURF !

Le soir sur plage « **Côte des Basques** », vous pourrez voir les silhouettes des surfeurs se dessiner sur un fond de ciel et de mer aux couleurs extraordinaires. Et puis, pourquoi pas vous aussi monter sur une planche de surf, les pieds dans l'eau, face à ce beau paysage...? :)



BALADE À VELO

Rien de mieux qu'un **tour en vélo** pour découvrir Biarritz et ses petites ruelles, sa Halle, son Rocher de la Vierge ou encore son Phare. Aussi, non loin du centre, le Lac Marion et le Lac Mouriscot offrent des coins de verdure propices à la détente et aux loisirs.



Les bons plans de l'été

BY BAYA



CHILL

Craquez pour les infusions de la marque *Chic des Plantes*. En «tisanes glacées», elles seront parfaites pour accompagner votre été.

www.chicdesplantes.com



SANTÉ

BAYA vous guide pour garder la forme avec de simples exercices d'étirements à l'aide d'une sangle. C'est rapide et ça fait du bien. :)

Rdv sur notre blog «*La sangle BAYA : 7 façons de l'utiliser !*»



YOGA

Pas toujours facile de trouver des cours de yoga l'été, n'est-ce pas ? Heureusement, Yoga Connect est là pour vous proposer des cours en ligne. Nous on adore ! www.myyogaconnect.com



MUSIQUE

Besoin d'une playlist pour accompagner votre été ? BAYA a ce qu'il vous faut : My Sunny Summer Playlist by BAYA à découvrir sur Spotify. URL : bit.ly/sunnysummerbybaya

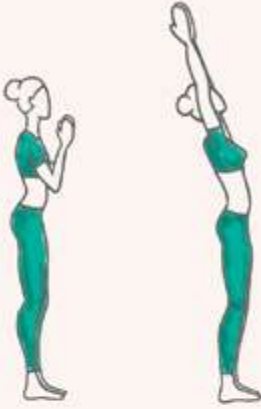


GOOD TIME

On adore toujours le Ground Control de Paris. Donc si vous passez par là, allez-y boire un verre entre amis, manger de bonnes choses et même y faire un cours de yoga ! 81, rue du Charolais 75012

BAYA

MOVE · FEEL · CARE



BAYA

MOVE · FEEL · CARE

www.baya-france.com





L'Huile de Coco

Chez BAYA, nous adorons l'huile de coco et l'utilisons pour tout un tas de petites choses au quotidien. Vous avez envie de savoir? Allez, on vous dit tout ! :)

1/ COMME DÉMAQUILLANT (solide ou liquide)

L'huile de coco dissout et élimine facilement les maquillages à base d'huile (comme le mascara ou le crayon). Aussi, elle nettoie, hydrate et donne de l'éclat à votre peau. Mettez-en un peu dans vos mains, chauffez en les frottant et appliquez sur votre visage. Rincez à l'eau claire et essuyez l'excédant à l'aide d'un coton.

2/ POUR UN GOMMAGE FAIT MAISON (solide)

Notre recette : dans un pot, mélangez 5 c.à.s. d'huile de coco (froide et solide), 3 c.à.s. de sucre en poudre blanc et 2 gouttes d'huiles essentielles (par exemple : menthe poivrée pour la fraîcheur, lavande pour la détente, etc...). Mélangez lentement sans trop chauffer la pâte et placez au frais 1 petite heure. Et hop ! Le tour est joué ! ;)

3/ MASQUE POUR CHEVEUX (liquide)

L'huile de coco sera votre meilleure alliée pour vous débarrasser de ces cheveux secs et abîmés. Il vous suffit d'en appliquer un peu sur la pointe de vos cheveux, de laisser reposer 1h minimum et de vous les laver avec votre shampoing habituel.

4/ HUILE DE CUISINE (liquide)

Contrairement à la plupart des autres huiles et matières grasses, la cuisson avec l'huile de coco ne forme pas de sous-produits nocifs. Par conséquent, elle remplace idéalement le beurre pour les recettes qui y font appel comme les barres de granola, la pâte brisée ou certaines cuissons de légumes (1 g de beurre = 1 g d'huile de coco).

5/ SOIN APRÈS-ARASAGE (liquide)

Vous souhaitez éviter les irritations et infections provoquées par les petites coupures d'un rasage ? Appliquez de l'huile de coco pour soulager votre peau sensible et favoriser la guérison de vos coupures. En plus de ça, elle donnera de l'éclat à votre peau.

L'huile de coco s'achète le plus souvent en pot sous forme solide, mais attention au contact de la chaleur elle devient liquide. Aussi, certaines ont le goût et l'odeur de la noix de coco, alors que d'autres, sont désodorisées. À vous de choisir celle que vous préférez.

BAYA

MOVE · FEEL · CARE

Sea You
Soon

www.baya-france.com
hello@baya-france.com

