



Les saisons gourmandes d'Hildegarde



Le printemps

Menus & recettes au fil de la saison



Christine Labbé Naturopathe
certifiée & Spécialiste de l'alimentation selon Sainte
Hildegarde de Bingen

Sagesse d'Hildegarde, recettes d'aujourd'hui

LES SAISONS GOURMANDES D'HILDEGARDE

Le printemps

Votre guide de menus complets pour tout le printemps

4 semaines de menus • 70+ recettes • 8 bonus pratiques

Par Christine Labbé

Naturopathe certifiée & Spécialiste de l'alimentation et du bien-être
selon Sainte Hildegarde de Bingen

Plus de 8 ans d'accompagnement en santé naturelle

À Sainte Hildegarde, encore et toujours.

À mon mari, fidèle goûteur et complice de la première heure.

À tous ceux qui, en choisissant de s'alimenter autrement, choisissent aussi de vivre autrement.



*« Moi, la vie ardente de la substance divine,
je flamboie dans la beauté des champs,
je resplendis dans les eaux,
je brûle dans le soleil, la lune et les étoiles »*

— Sainte Hildegarde de Bingen

SCIVIAS, Livre I, vision 3



SOMMAIRE



INTRODUCTION	8
GUIDE PRATIQUE POUR CUISINER TOUT AU LONG DU PRINTEMPS AVEC HILDEGARDE	16
PETITS DEJEUNERS DE PRINTEMPS.....	43
MENUS & RECETTES DE PRINTEMPS.....	51
SEMAINE 1 - LE RÉVEIL DE LA NATURE.....	53
SEMAINE 2 - L'ABONDANCE PRINTANIÈRE.....	72
SEMAINE 3 - LE PRINTEMPS GÉNÉREUX.....	91
SEMAINE 4 - CLÔTURE FESTIVE DU PRINTEMPS	110
BONUS DE PRINTEMPS.....	130
BONUS 1 AGNEAU RÔTI AUX ÉPICES D'HILDEGARDE.....	132
BONUS 2 APÉRITIF DE PRINTEMPS SELON HILDEGARDE	134
BONUS 3 GOÛTERS DE PRINTEMPS SELON HILDEGARDE	140
BONUS 4 RECETTES LUDIQUES POUR ENFANTS	146
BONUS 5 CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES DE PRINTEMPS.....	153
BONUS 6 TABLEAU ÉQUIVALENCES & CONVERSIONS	157
BONUS 7 OÙ TROUVER LES ÉPICES & PRODUITS HILDEGARDIENS ?	161
BONUS 8 QUI EST HILDEGARDE DE BINGEN ?.....	162
CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE NATUREL.....	166

TABLE DES MENUS

LUNDI - Jour 1.....	58
MARDI - Jour 2.....	59
MERCREDI - Jour 3.....	60
JEUDI - Jour 4.....	61
VENDREDI - Jour 5.....	62
SAMEDI - Jour 6.....	63
DIMANCHE - Jour 7 - Repas festif 🌿	64
LUNDI - Jour 8.....	77
MARDI - Jour 9.....	78
MERCREDI - Jour 10	79
JEUDI - Jour 11	80
VENDREDI - Jour 12.....	80
SAMEDI - Jour 13.....	82
DIMANCHE - Jour 14 - Repas festif 🌿	83
LUNDI - Jour 15.....	96
MARDI - Jour 16.....	97
MERCREDI - Jour 17	98
JEUDI - Jour 18.....	99
VENDREDI - Jour 19.....	100
SAMEDI - Jour 20.....	101
DIMANCHE - Jour 21 - Repas festif 🌿	102
LUNDI - Jour 22.....	115
MARDI - Jour 23.....	116
MERCREDI - Jour 24	117
JEUDI - Jour 25.....	118
VENDREDI - Jour 26.....	119
SAMEDI - Jour 27.....	120
DIMANCHE - Jour 28 - Repas festif 🌿	121

AVANT DE COMMENCER

Cet ebook n'est pas un livre de régime. Ce n'est pas non plus un traité savant sur Hildegarde.

C'est simplement une invitation — celle de cuisiner autrement, au rythme des saisons, avec la sagesse d'une femme du XIIe siècle étonnamment actuelle.

Peut-être découvrirez-vous Hildegarde pour la première fois. Peut-être la pratiquez-vous déjà et cherchez-vous simplement de nouvelles idées pour vos repas du quotidien. Dans les deux cas, cet ebook est fait pour vous.

Quatre semaines de menus complets. Des recettes simples, des ingrédients vrais, des épices qui éveillent autant le corps que l'esprit. Pas besoin d'être un grand cuisinier. Pas besoin de trois heures devant soi. Juste l'envie de prendre soin de vous — et de ceux que vous aimez.

Une dernière chose : laissez-vous surprendre. Le printemps selon Hildegarde est une saison de légèreté, de renouveau, de joie. Votre assiette peut en être le reflet.

Avec toute ma bienveillance, Christine

INTRODUCTION



LE PRINTEMPS DANS VOTRE ASSIETTE : UNE INVITATION GOURMANDE A LA TABLE D'HILDEGARDE

L'ÉVEIL DU PRINTEMPS

Sentez-vous cette énergie qui monte en vous dès les premiers jours de mars ?

La lumière change. Les jours s'allongent. La terre exhale une odeur nouvelle. Les bourgeons éclatent. La sève monte dans les arbres.

Et nous ? Nous sortons de notre cocon d'hiver, un peu engourdis, un peu fatigués. Notre corps réclame quelque chose de différent. Plus de légèreté. Plus de verdure. Plus de vie.

C'est exactement ce que le printemps nous offre.

Les premières carottes nouvelles, tendres et sucrées. Les jeunes pousses d'orties, gorgées de force. Le fenouil croquant. Les navets juteux. L'agneau de Pâques qui gambade dans les prés.

La nature sait. Elle nous donne exactement ce dont notre corps a besoin, au moment où il en a besoin.

C'est cette sagesse millénaire que Sainte Hildegarde de Bingen a observée, comprise et transmise il y a près de 900 ans. Et c'est cette même sagesse que je veux partager avec vous aujourd'hui, de la manière la plus simple et la plus gourmande possible.

POURQUOI CUISINER SELON LES SAISONS AVEC HILDEGARDE ?

Hildegarde nous enseigne quelque chose de fondamental : **les aliments de saison ne sont pas un hasard.**

Ils portent en eux la *viriditas* — cette « verdure », cette force vive de la nature qui s'éveille au printemps. Les jeunes pousses, les légumes printaniers, l'agneau de Pâques... tous contiennent cette énergie de renouveau dont notre corps a tant besoin après l'hiver.

« La terre exhale la verdure et la verdure porte en elle la force de vie. »

— Sainte Hildegarde de Bingen

Mais attention : Hildegarde ne nous demande pas de devenir parfaits. Elle ne nous demande pas de révolutionner notre vie du jour au lendemain.

Elle nous invite simplement à **écouter notre corps** et à lui donner ce dont il a besoin au bon moment.

Et le printemps est CE bon moment.

Les 4 besoins du corps au printemps

Au printemps, notre corps a quatre besoins essentiels :

1. Alléger et clarifier

L'hiver a laissé des charges, des « humeurs » comme dit Hildegarde. Notre corps réclame des aliments qui allègent en douceur, qui soutiennent le foie et les reins. C'est pourquoi les orties, les jeunes pousses, les navets nouveaux jouent un rôle central au printemps.

2. Revitaliser et régénérer

Le printemps demande à notre corps un surcroît d'énergie. Il s'agit de soutenir les grands organes tout en apportant ce qui nourrit profondément. L'épeautre, les légumes printaniers gorgés de viriditas, les épices dynamisantes accompagnent ce renouveau.

3. Renforcer face aux variations climatiques

Entre hiver et été, le printemps est capricieux. Températures instables, journées fraîches puis chaudes... Notre corps doit s'adapter. Les épices chaudes recommandées par Hildegarde (galanga, pyrèthre, cannelle) réchauffent et soutiennent l'équilibre intérieur.

4. Préparer l'été avec des forces renouvelées

Le printemps n'est pas seulement la fin de l'hiver : c'est aussi la préparation de l'été. En nourrissant notre corps avec justesse et en restaurant notre équilibre intérieur, nous préparons nos réserves d'énergie pour les mois chauds à venir.

Pourquoi sa sagesse est si actuelle ?

Hildegarde observe la nature avec bon sens. Elle valorise des aliments simples, accessibles, savoureux. Elle ne sépare jamais le corps de l'âme et de l'esprit — elle sait qu'une bonne alimentation printanière dispose à la joie, à la légèreté, au renouveau intérieur.

Cuisiner selon Hildegarde au printemps, c'est :

- **Coloré** : les légumes nouveaux éclatent de couleurs vives
- **Léger** : fini la lourdeur de l'hiver
- **Savoureux** : les jeunes légumes sont tendres et sucrés
- **Simple** : pas besoin de techniques compliquées
- **Joyeux** : la cuisine du printemps réveille les sens

 Si vous découvrez Hildegarde de Bingen, rendez-vous au Bonus 7 pour faire connaissance avec cette femme extraordinaire du XIIe siècle.

CE QUE VOUS TROUVEZ DANS CET EBOOK

Ce guide n'est pas un livre de recettes de plus.

C'est votre compagnon pratique pour traverser le printemps selon Hildegarde, sans vous poser mille questions.

4 SEMAINES DE MENUS COMPLETS

Ce guide contient **28 jours de menus** pensés pour vous accompagner tout au long du printemps, de mars à juin.

Chaque semaine comprend :

- 7 déjeuners complets
- 7 dîners complets
- La liste de courses détaillée
- **Toutes les recettes détaillées** de chaque plat

3 formules de petits-déjeuners (Actif, Léger, Gourmet) présentées séparément — car le matin, nous fonctionnons par routine.

ZÉRO question à se poser. Vous savez exactement quoi acheter, quoi cuisiner, comment préparer.

Ce qui rend ce guide unique :

- ✓ Une progression pédagogique — vous apprenez en cuisinant, semaine après semaine
- ✓ Des solutions pour les vrais débutants — vous ne savez pas cuisiner selon Hildegarde ? Ce guide est fait pour vous
- ✓ Des adaptations pour les actifs pressés — vous manquez de temps ? Des astuces vous sont proposées
- ✓ Une approche familiale — adaptable à la taille de votre famille et à l'âge de vos enfants

Le Guide Pratique vous explique en détail comment utiliser ces menus selon votre niveau et votre rythme de vie.

UN GUIDE PRATIQUE COMPLET

Parce que je ne voulais pas vous laisser avec des questions sans réponses, j'ai créé un guide pratique de 21 pages qui répond à TOUT :

- Différentes façons d'utiliser cet ebook selon qui vous êtes vraiment
- Comment cuisiner l'épeautre (toutes les formes)

- Comment cuire les légumes selon Hildegarde
- Les épices du printemps (les 4 incontournables + les épices de la joie)
- Comment préparer les salades (jamais totalement crues !)
- Les matières grasses, les boissons, la douceur
- Comment adapter les quantités selon votre famille
- Comment s'organiser pour gagner du temps
- Les recettes de base (bouillons, pâte à pizza, compote)
- Comment commencer quand on est vraiment débutant
- Que faire s'il vous manque un ingrédient

Ce guide est différent de tout ce qui existe parce qu'il ne suppose rien. Il vous prend là où vous êtes et vous accompagne pas à pas.

8 BONUS PRATIQUES

1. **Menu festif de Pâques** : Agneau aux épices d'Hildegarde + Dessert chocolat
2. **Apéritifs de printemps** : Pour recevoir avec élégance
3. **Goûters de printemps** : Pour petits et grands gourmands
4. **Recettes pour enfants** : Versions adaptées et ludiques
5. **Les fruits et légumes du printemps** : Le calendrier complet
6. **Tableau d'équivalences et conversions** : Pour ne jamais être bloqué
7. **Qui est Hildegarde de Bingen ?** : Pour faire connaissance avec cette femme extraordinaire
8. **Coordonnées des fournisseurs** : S'approvisionner facilement en produits hildegardien de qualité

À QUI S'ADRESSE CET EBOOK ?

Ce guide est fait pour vous si :

- ✓ **Vous sortez de l'hiver fatiguée** et aspirez à retrouver légèreté et vitalité
- ✓ **Vous voulez profiter du renouveau de la nature** pour transformer votre alimentation
- ✓ **Vous souhaitez cuisiner selon Hildegarde** mais ne savez pas par où commencer
- ✓ **Vous cherchez des menus simples et pratiques** qui conviennent à toute la famille
- ✓ **Vous manquez de temps** et avez besoin de solutions efficaces
- ✓ **Vous êtes débordée** et votre charge mentale est au maximum — vous avez besoin qu'on vous dise exactement quoi faire

Ce guide est aussi fait pour vous si vous connaissez déjà Hildegarde mais que vous cherchez de l'inspiration, des menus tout prêts, ou simplement à vous simplifier la vie au quotidien.

COMMENT CE GUIDE APPLIQUE LES PRINCIPES D'HILDEGARDE

Les 4 semaines de menus que vous allez découvrir ont été pensés pour :

- ✓ **Intégrer les légumes et viandes de printemps** recommandés par Hildegarde
 - ✓ **Doser l'épeautre de façon équilibrée** tout au long de la journée (sans excès, sans manque)
 - ✓ **Utiliser les épices chaudes** qui soutiennent et dynamisent (galanga, pyrèthre, cannelle, hysope, serpolet)
 - ✓ **Varier les modes de cuisson** pour préserver les qualités des aliments
 - ✓ **Respecter les rythmes naturels** : repas du soir plus légers, dimanche plus festif, équilibre viandes/poissons
 - ✓ **Privilégier la simplicité** : des recettes accessibles, avec des ingrédients que vous trouvez facilement
 - ✓ **Favoriser la joie** : parce qu'une bonne alimentation printanière dispose le cœur à la légèreté et à l'allégresse
-

VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

Il y a 10 ans, j'ai découvert Hildegarde. Et j'étais perdue.

Je lisais les livres. Je comprenais les principes. Mais au moment de passer en cuisine, je ne savais pas par où commencer. Quels légumes exactement ? Combien d'épeautre ? Quelles épices et en quelle quantité ?

J'ai tâtonné. J'ai testé. J'ai fait des erreurs. J'ai corrigé.

Aujourd'hui, cuisiner selon Hildegarde fait partie de mon quotidien. Naturellement. Sans contrainte. Avec joie.

Ce guide, c'est tout ce que j'aurais aimé avoir il y a 10 ans.

Un compagnon qui me prend par la main. Qui me dit exactement quoi faire. Qui ne me laisse pas seule face aux questions. Qui m'accompagne avec bienveillance, semaine après semaine.

Ma conviction profonde ? Bien manger au printemps selon Hildegarde est accessible à TOUS. Vous n'avez pas besoin d'être parfaite. Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup. Vous avez juste besoin de commencer.

Et le printemps est le moment idéal pour le faire.

Parce que la nature vous tend la main. Parce que les légumes portent en eux l'énergie du renouveau. Parce que votre corps est prêt.

Ce guide est là pour vous accompagner dans cette transformation.

Pas pour vous juger. Pas pour vous imposer quoi que ce soit.

Juste pour être là, disponible, jour après jour pendant 4 semaines.

Le reste, c'est vous qui décidez.

PRÊTE À COMMENCER VOTRE PRINTEMPS HILDEGARDIEN ?

Les 4 semaines de menus vous attendent.

Le guide pratique est là pour répondre à toutes vos questions.

Les bonus sont prêts à vous simplifier la vie.

Il ne vous reste plus qu'à vous lancer.

Et si vous avez la moindre question en cours de route, n'hésitez pas à me contacter :
naturohildegarde@outlook.com

Je serai ravie de vous accompagner.

Avec toute ma bienveillance,
Christine 

Maintenant, place à la pratique ! Rendez-vous dans le Guide Pratique. 

GUIDE PRATIQUE POUR CUISINER TOUT AU LONG DU PRINTEMPS AVEC HILDEGARDE

Avant de vous lancer dans la préparation de vos menus printaniers, prenez quelques minutes pour parcourir ces pages. Elles vous donneront les clés pour cuisiner selon Hildegarde avec assurance et simplicité.

Car Hildegarde ne cuisinait pas au hasard. Chaque aliment, chaque épice, chaque mode de cuisson avait sa raison d'être — pour nourrir le corps, équilibrer les humeurs et réjouir l'esprit. Dans cette section, vous découvrirez non seulement comment cuisiner selon ses principes, mais aussi pourquoi : pourquoi l'épeautre plutôt que le blé, pourquoi certains légumes se mangent toujours cuits, pourquoi les épices ne sont pas de simples condiments mais de véritables alliés du bien-être. Et pourquoi le printemps, plus que toute autre saison, invite à changer ce que l'on met dans son assiette — pour accompagner le renouveau du corps après l'hiver.

Comprendre ces quelques fondamentaux, c'est transformer votre façon de cuisiner en profondeur, bien au-delà de ce seul printemps.

L'ESPRIT DU PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

Vous allez découvrir tous les détails pratiques pour cuisiner selon Hildegarde au printemps. Mais n'oubliez jamais l'essentiel :

Une saison d'allègement et de renouveau

Le printemps est la saison de l'allègement après les mois d'hiver. C'est le moment de retrouver la légèreté, la clarté et l'harmonie. La nature se réveille, et votre corps aspire à ce même renouveau.

La dimension corps-âme-esprit

Une alimentation juste au printemps dispose à la joie. Le renouveau de la nature passe aussi par votre assiette. Hildegarde nous enseigne que certains aliments favorisent la joie, d'autres alourdissent l'âme.

La progressivité : votre meilleure alliée

Pas de bouleversement brutal. Adaptez-vous à votre rythme. Profitez du printemps pour ancrer progressivement de nouvelles habitudes. Cuisinez avec intention et bienveillance envers vous-même.

COMMENT UTILISER CET EBOOK

3 façons de suivre cet ebook

Vous pouvez utiliser ce guide de 3 manières différentes :

OPTION 1 : Suivre tel quel (recommandé pour débiter) Vous suivez les 4 semaines dans l'ordre, puis vous recommencez autant de fois que vous voulez jusqu'au 21 juin (fin du printemps).

OPTION 2 : Réorganiser par semaine Créez votre propre semaine en mélangeant les semaines proposées. Lundi semaine 1, mardi semaine 3, mercredi semaine 2... Vous composez à l'infini selon vos envies !

OPTION 3 : Composer librement Une fois les bases maîtrisées, piochez parmi les recettes pour créer vos propres menus. Avec 28 déjeuners et 28 dîners différents, vous pouvez créer 784 combinaisons de journées uniques !

→ Pour des conseils personnalisés selon votre profil (débutante, pressée, famille...), consultez la section "ADAPTEZ CE GUIDE À VOTRE SITUATION" en fin de guide pratique.

L'ÉPEAUTRE, VOTRE ALLIÉ PRINTANIER

« L'épeautre est la meilleure des céréales. Il est chaud, gras et plein de force, et plus doux que toutes les autres céréales. Il donne à celui qui le mange une chair de bonne qualité et du sang de belle couleur. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. »

— Sainte Hildegarde de Bingen

Pourquoi l'épeautre au printemps ?

Au printemps, cette céréale devient votre base nutritive pendant cette période d'allègement. Elle soutient votre corps dans son renouveau saisonnier, équilibre et nourrit sans alourdir.

Comment bien le choisir ?

Privilégiez le **grand épeautre non hybridé**.

 **Attention :** Le "petit épeautre" (engrain) n'est PAS du grand épeautre. Ce sont deux céréales différentes.

 Vous trouverez en bonus 8 la liste des fournisseurs spécialisés qui garantissent l'authenticité de cette céréale.

Les différentes formes d'épeautre

L'épeautre se décline sous plusieurs formes :

Grains entiers : richesse nutritionnelle maximale

- Pour salades tièdes printanières
- Pour accompagner vos légumes

Grains concassés (égrugé, gruaux) : cuisson plus rapide que les grains entiers

- Pour habermus (petit-déjeuner)
- Pour accompagnements

"Riz d'épeautre" : grains perlés, cuisson rapide

- Alternative pratique aux grains entiers
- Texture proche du riz

Semoules (fine, moyenne, grosse) : soupes légères du soir

Couscous : ultra rapide, prêt en 5 minutes !

Flocons : petits-déjeuners revigorants

Farines (T80, T110, complète) : pains, galettes, pâte à pizza

Pâtes : repas rapides de printemps

Pain : accompagnement quotidien

Comment cuire l'épeautre

GRAINS ENTIERS (méthode de base)

Temps de préparation : 15 min + trempage 12-24h

Temps de cuisson : 40 minutes

Étapes :

1. Rincer les grains jusqu'à eau claire
2. Faire tremper 12-24h dans au moins 2 fois leur volume d'eau
3. Rincer à nouveau
4. Cuire 40 min à feu doux dans 1,5 fois leur volume d'eau
5. Laisser gonfler 10 min feu éteint, couvercle fermé

 **Astuce gain de temps** : Cuisez une grande quantité le dimanche. Conservation 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

"RIZ D'EPEAUTRE" : GRAINS PERLES, CUISSON RAPIDE

Alternative pratique aux grains entiers, le "riz d'épeautre" est constitué de grains perlés (partiellement décortiqués) qui ressemblent visuellement au riz.

Trempage :

- Facultatif (mais recommandé pour faciliter la digestion)
- Si trempage : 2-4 heures suffisent (pas besoin de 12-24h)
- Sans trempage : possible, temps de cuisson légèrement plus long

Comment cuire :

AVEC TREMPAGE (recommandé) :

1. Rincer et faire tremper 2-4h
2. Égoutter et rincer à nouveau
3. Cuire dans 1,5 fois son volume d'eau
4. Temps de cuisson : 20-25 minutes à feu doux
5. Laisser reposer 5 min hors du feu

SANS TREMPAGE :

1. Rincer abondamment

2. Cuire dans 2 fois son volume d'eau
3. Temps de cuisson : 30-35 minutes à feu doux
4. Laisser reposer 10 min hors du feu

Utilisation :

- ✓ Accompagnement express des légumes
- ✓ Salades tièdes
- ✓ Base pour poêlées rapides
- ✓ Parfait pour les soirs pressés

💡 Texture proche du riz blanc, mais avec tous les bienfaits de l'épeautre. Idéal pour faire découvrir l'épeautre aux enfants ou aux personnes habituées au riz.

GRAINS CONCASSES (EGRUGE, GRUAU) : CUISSON RAPIDE SANS TREMPAGE

Il existe plusieurs calibres de grains concassés :

- Concassé fin : cuisson 15-20 minutes
- Concassé moyen : cuisson 20-25 minutes
- Concassé gros : cuisson 25-30 minutes

Avantages :

- ✓ Pas de trempage nécessaire
- ✓ Cuisson beaucoup plus rapide que les grains entiers
- ✓ Texture agréable, légèrement croquante
- ✓ Parfait pour les habermus (petits-déjeuners)
- ✓ Idéal pour accompagner vos légumes au quotidien

Comment cuire :

1. Rincer les grains concassés
2. Verser dans 2 fois leur volume d'eau bouillante salée
3. Cuire à feu doux 15-30 min selon calibre (goûter pour vérifier)
4. Laisser reposer 5 min hors du feu, couvercle fermé

💡 Choisissez le calibre selon votre préférence de texture et le temps dont vous disposez.

COUSCOUS D'ÉPEAUTRE (ultra rapide !)

Temps total : 5 minutes

Étapes :

1. Verser le couscous dans un bol

2. Ajouter le même volume d'eau bouillante salée
3. Couvrir 5 minutes
4. Égrener à la fourchette

💡 Parfait pour les soirs pressés !

PÂTES D'ÉPEAUTRE

Comme des pâtes classiques, mais temps de cuisson souvent plus court (5-8 min selon la forme). Goûter régulièrement.

FLOCONS D'ÉPEAUTRE (pour habermus)

Se préparent comme les flocons d'avoine. Voir recettes petits-déjeuners.

Doser l'épeautre au printemps

L'épeautre accompagne chaque repas, mais sans surcharge. Le printemps invite à la légèreté.

Repères par personne :

- Grains cuits : 80-100g (poids cuit)
- Couscous sec : 50-60g
- Pâtes sèches : 80-100g

Variez les formes pour ne pas lasser et maintenir l'équilibre avec les légumes de saison.

CUIRE LES LÉGUMES SELON HILDEGARDE

Les cuissons douces : respecter la *viriditas* printanière

Les légumes printaniers sont tendres, jeunes, gorgés de cette *viriditas* — cette force vive de la nature qui s'éveille. Pour préserver leurs qualités, privilégiez les cuissons douces.

Les techniques de cuisson recommandées

VAPEUR DOUCE

- Préserve saveurs et nutriments
- Idéale pour : navets, carottes, fenouil, céleri
- **Parfaite pour préparer des légumes en salade** (à servir tièdes avec vinaigrette)

À L'ÉTOUFFÉE (recommandée !)

- Cuisson dans très peu d'eau, couvercle fermé

- Les légumes cuisent dans leur propre eau
- Préserve les minéraux (contrairement à l'eau bouillante)
- **Idéale pour "avoir" du jus** qui agrmente délicieusement l'épeautre

Méthode :

1. Couper les légumes en morceaux réguliers
2. Mettre 2-3 cm d'eau dans une casserole
3. Ajouter les légumes, couvrir hermétiquement
4. Cuire à feu doux jusqu'à tendreté

POÊLÉE DOUCE

- À feu doux avec un peu d'huile d'olive
- Pour fenouil, carottes, navets

EN PAPILOTE

- Au four à température modérée (180°C)
- Pour poissons et légumes ensemble

Temps de cuisson indicatifs (à l'étouffée)

Légumes-racines :

- Navets nouveaux : 15-20 min
- Carottes nouvelles : 20-25 min
- Céleri-rave : 25-30 min
- Panais : 20-25 min

Légumes-feuilles :

- Blettes : 15-20 min
- Épinards : 5-10 min
- Orties : 10-15 min

💡 Piquez avec un couteau pour vérifier la tendreté.

La cuisson tempère les humeurs (selon Hildegarde)

Pour Hildegarde, **TOUT se mange cuit**. Les légumes cuits sont plus digestes. La cuisson élimine les « mauvaises humeurs ».

⚠ **Aucun légume ne se mange totalement cru** chez Hildegarde.

Les salades et crudités doivent être « cuites » par le vinaigre et les épices (voir section suivante sur les salades).

Toujours cuits à la chaleur :

- Céleri (jamais cru)
- Orties printanières
- Navets
- Tous les légumes-racines
- Tous les légumes-feuilles

À éviter

- ✗ Cuissons agressives à haute température
- ✗ Fritures
- ✗ Micro-ondes
- ✗ Ébullition prolongée (perte des minéraux dans l'eau)

LES SALADES DU PRINTEMPS : AVEC JOIE MAIS PAS EN CRUDITÉS !

Le principe hildegardien

⚠ **Important** : Hildegarde déconseille fortement les aliments totalement crus.

Comment préparer vos salades printanières

Méthode 1 : Marinade au vinaigre (la plus utilisée)

1. Laver et essorer votre salade, vos jeunes pousses ou râper (ou émincer finement) vos légumes
2. Préparer une vinaigrette : vinaigre de vin + huile d'olive + sel + épices chaudes (galanga, pyrèthre ou cannelle selon vos goûts)
3. Assaisonner généreusement la salade
4. **Laisser reposer** :
 - Salades vertes tendres : 5 minutes
 - Légumes fermes (carottes râpées, radis) : 30 minutes à 1 heure, voire plus.

Le vinaigre et les épices « cuisent » la salade et tempèrent ses humeurs.

Méthode 2 : Légumes cuits

1. Cuire vos légumes à la vapeur ou à l'étouffée (carottes, fenouil, navets)
2. Les servir avec la même vinaigrette, tiède ou à température ambiante

Vous pouvez ainsi profiter des premières salades du printemps en toute sécurité digestive !

LES MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses recommandées

BEURRE (à base de lait de vache)

- Pour tartiner votre pain d'épeautre
- Pour agrémenter vos légumes cuits (une noix sur des navets vapeur)
- Qualité importante : privilégier bio et **beurre cru** si possible

HUILE D'OLIVE

- Pour les cuissons douces
- Pour l'assaisonnement à cru
- Première pression à froid

Comment bien choisir vos huiles ?

Huile d'olive : Première pression à froid, bio si possible

Autres huiles selon tolérance :

- Huile de colza (riche en oméga-3)
- Huile de noix (en petite quantité)



Pour tout savoir sur les huiles : [Les bonnes huiles dans l'alimentation d'Hildegarde](#)

Comment les utiliser au printemps ?

Cuisson douce des navets, carottes, céleri : huile d'olive à feu doux

Assaisonnement des légumes cuits : beurre ou huile d'olive selon vos goûts

Fenouil poêlé : huile d'olive à feu très doux

Quantités mesurées : le printemps invite à une alimentation juste

Ce qu'il faut éviter

- ✗ Les graisses lourdes et excédentaires
- ✗ Les cuissons à haute température
- ✗ Les huiles raffinées

LES ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES DU PRINTEMPS

Les 4 épices incontournables d'Hildegarde ☀️

Hildegarde identifie 4 épices essentielles à avoir toujours sous la main :

GALANGA ☀️

- Entièrement chaud, sans froid
- Redonne vitalité immédiatement
- Excellent pour le cœur faible, les évanouissements
- Anti-inflammatoire et stimulant circulatoire

PYRÈTHRE D'AFRIQUE (Bertram) ☀️

- Chaleur modérée, juste équilibre
- Fait disparaître ce qui est souillé, augmente le sang pur
- Procure une saine intelligence, clarifie la vue
- L'épice "détox" par excellence

HYSOPE ☀️

- Chaude, dynamise le foie, purifie les poumons
- Excellente contre la toux
- Jamais en tisane
- Accompagne la déprime et la morosité

SERPOLET ☀️ ★

- Chaleur modérée et équilibrée
- Utile pour les problèmes de peau (soigne de l'intérieur)
- Purifie l'organisme en profondeur
- Fait partie des épices de la joie

Les épices de la joie ★

Au printemps, saison du renouveau, ces épices qui « ouvrent le cœur » sont particulièrement précieuses :

CANNELLE ★

- Très chaude, beaucoup d'énergiques propriétés
- Fait disparaître les humeurs mauvaises, fait naître les bonnes
- Régule la glycémie, accompagne la fatigue

MUSCADE ★

- Grande chaleur, heureux équilibre
- Ouvre le cœur, purifie les sens
- Procure de bonnes dispositions d'esprit
- ⚠ **Toxique au-delà de 5g** - toujours râper finement

CLOU DE GIROFLE ★

- Extrêmement chaud, humidité douce comme le miel
- Adoucit l'amertume du corps, fortifie
- Ouvre le cœur, rend l'âme joyeuse

SERPOLET 🌞 ★

- Déjà cité dans les 4 incontournables
- Double fonction : purifiant ET joyeux

Autres épices et herbes utiles au printemps

CUMIN

- Modérément chaud et sec
- Excellent pour les vapeurs (ballonnements)
- Parfait avec le fromage cuit ou rôti
- ⚠ **À éviter si problèmes cardiaques**

RÉGLISSE

- Chaleur modérée
- Éclaircit la voix, procure un esprit suave (doux)
- Facilite la digestion, adoucit l'estomac
- ⚠ **À éviter en cas d'hypertension** (consommation prolongée)

SAUGE

- Régularise l'ensemble des humeurs
- Purifie le sang, diminue les mauvaises humeurs
- Accompagne les dérèglements hormonaux

Pourquoi des épices chaudes au printemps ?

Entre mars et mai, les températures restent instables. Les soirées sont encore fraîches, les matinées parfois froides. Ces épices :

- **Réchauffent** votre organisme
- **Soutiennent** votre équilibre intérieur face aux variations climatiques
- **Protègent** pendant la transition saisonnière
- **Dynamisent** votre énergie pour accompagner le renouveau

Les herbes aromatiques fraîches

CIBOULETTE / CIBOULE

- Nature tempérée, **LA MOINS NOCIVE** des alliées
- Ne provoque pas de tempête dans les humeurs
- Crue : bonne pour les bien-portants
- Cuite : nécessaire pour malades/fatigués

PERSIL

- Plus chaud que froid, nature robuste
- Meilleur cru que cuit
- Adoucit les fièvres légères
-  **Alourdit l'esprit** - modération nécessaire

CERFEUIL

- Nature chaude et sèche
- Stimule l'appétit, apaise les douleurs dentaires
-  **Cerfeuil sauvage à éviter** (provoque des vapeurs)

BASILIC

- Nature froide et sèche
- **Dangereux cru** (frappe la tête comme la goutte)
- **Toujours cuit** : réchauffe l'esprit, clarifie la pensée

MENTHE

- Chaud et vertueuse, bonne force
- Excellente pour la digestion
- **Toujours cuite** (crue = maux de tête, douleurs articulaires)

⚠️ CE QUI EST TOUJOURS CUIT

Chez Hildegarde, certaines herbes doivent **impérativement** être cuites :

❌ JAMAIS CRUS :

- Basilic
- Menthe
- Oignon

✅ TOUJOURS CUIITS dans les plats

AIL : un cas particulier

L'ail possède une bonne chaleur vivifiante **MAIS** :

✅ À consommer CRU pour bénéficier de ses vertus (cuit = perd ses propriétés)

⚠️ Avec modération (risque d'échauffer le sang)

Ail frais préférable - Ail vieux : à mélanger à d'autres aliments

💡 Dans ce guide printemps, l'ail est utilisé cuit dans certaines recettes **pour parfumer les jus** (les gousses cuites sont retirées avant de servir). Ce n'est pas pour ses propriétés médicinales mais pour son arôme.

⚠️ À ÉVITER

GINGEMBRE ❌

Hildegarde est formelle : « *Un homme en bonne santé et gras n'a pas intérêt à en manger, car il le rend stupide, ignorant, tiède et lascif.* »

Le gingembre est **réservé aux personnes gravement affaiblies UNIQUEMENT**.

Ne pas utiliser le gingembre au quotidien, même au printemps. C'est une erreur fréquente dans les conseils hildegardiens modernes.

Comment utiliser les épices au printemps ?

Dans vos plats :

- Saupoudrez galanga, pyrèthre ou serpolet sur vos légumes cuits
- Ajoutez cannelle dans vos compotes
- Utilisez cumin avec les fromages cuits
- Parsemez hysope dans vos plats de viande ou légumes

Dosage :

- Commencez par de petites quantités (1/4 c.à.c.)
- Augmentez progressivement selon vos goûts
- Les épices doivent rehausser, pas dominer

Conservation :

- Dans des bocaux hermétiques, à l'abri de la lumière
- Les épices en poudre se conservent 6-12 mois
- Privilégiez les petites quantités, achetées fraîches

💡 Pour tout savoir sur les épices : [Les épices dans l'assiette d'Hildegarde](#)

LE SEL ET LE VINAIGRE : LES CONDIMENTS DE BASE

Le rôle des condiments selon Hildegarde

Dans son livre *Causes et Remèdes*, Hildegarde explique que les condiments ont pour rôle de « **tempérer les humeurs des aliments** ».

Au printemps, avec le retour des légumes frais et des premières salades, cette fonction devient encore plus importante.

SEL

Toujours avec modération. Privilégier le sel marin non raffiné.

VINAIGRE DE VIN

Indispensable pour :

- "Cuire" les crudités printanières
- Mariner les radis, carottes râpées (15-30 min)
- Préparer les salades (voir section 3)

💡 Pour comprendre le rôle des condiments : [Rôle des condiments dans la thérapie d'Hildegarde de Bingen](#)

LA DOUCEUR AU PRINTEMPS

Le sucre au temps d'Hildegarde

À l'époque d'Hildegarde (XIe-XIIe siècles), le sucre de canne était :

- Importé et extrêmement coûteux
- Réservé à une élite
- Il n'existait pas de sucre de consommation courante

La problématique du sucre ajouté est donc entièrement moderne.

Les principes à suivre aujourd'hui

Limiter au maximum les sucres ajoutés

Le printemps est une période d'allègement : c'est le moment idéal pour vous déshabituer progressivement du goût sucré.

Privilégier la douceur naturelle :

- Carottes nouvelles du printemps (naturellement sucrées)
- Fruits cuits de saison (pommes, poires si encore disponibles)
- Courges de conservation en début de printemps

Le miel selon Hildegarde

Hildegarde utilise le miel dans ses préparations spécifiques. Ce n'est pas un sucrant à privilégier au quotidien dans l'alimentation.

Au printemps : Profitez de la douceur naturelle des jeunes légumes. Le printemps vous invite à redécouvrir les vraies saveurs, sans artifice.

LES BOISSONS AU PRINTEMPS

L'hydratation selon Hildegarde

EAU CHAUDE : à privilégier (beaucoup plus digeste que l'eau froide)

TISANES LÉGÈRES : en accompagnement ou entre les repas

- Tisane de fenouil : facilite la digestion
- Tisane de sauge : tonifiante
- Tisane de réglisse : ponctuellement, adoucit

VIN COUPÉ : avec modération, selon les habitudes de chacun

Sobriété printanière

Le printemps invite à la légèreté : buvez simplement.

À modérer :

- Café
- Boissons excitantes

L'essentiel : Bien s'hydrater avec des boissons chaudes ou tièdes. Simplicité et mesure.

BIEN CHOISIR SES PROTÉINES

Les œufs

Qualité essentielle : Privilégier les œufs de poules élevées en plein air, bio si possible

Code sur les œufs :

- 0 = Bio
- 1 = Plein air
- 2 = Au sol (éviter)
- 3 = En cage (éviter)

Au printemps : Les œufs apparaissent dans plusieurs recettes (pizza, œufs pochés, omelettes)

Les viandes recommandées

AGNEAU : viande de printemps par excellence (Pâques)

POULET : régulièrement dans les menus

DINDE : alternative au poulet

POISSONS : cabillaud, maquereau

Qualité : Toujours privilégier bio, élevage en plein air ou pêche durable

ADAPTER LES QUANTITÉS SELON VOTRE FAMILLE

Rappel : les recettes sont données pour 4 personnes.

Pour les adultes (par personne)

Épeautre cuit : 80-100g

Légumes cuits : 200-250g

Protéines : 100-150g (viande/poisson)

Pour les enfants

Enfants en bas âge (2-6 ans) :

- Diviser les portions adultes par 2
- Augmenter légèrement les laitages (fromage frais, yaourt)
- Privilégier les textures onctueuses (purées, veloutés)

Enfants (7-12 ans) :

- Environ 2/3 des portions adultes
- Laitages un peu plus généreux
- Adapter les épices (moins piquant)

Adolescents :

- Portions adultes voire légèrement supérieures
- Écouter leur appétit (croissance)

Adapter pour une famille nombreuse ou pour recevoir des amis

Simplement **multiplier les quantités** en fonction du nombre de personnes.

Astuce : Cuisinez en plus grande quantité et congelez les restes (soupes, plats en sauce).

Adapter si vous vivez seule

Diviser les recettes par 2 ou 4

Astuces :

- Congeler les portions individuelles
- Cuisiner certaines recettes normalement et manger les restes 2-3 jours
- Les soupes se conservent 3-4 jours au frigo

LES RECETTES DE BASE À MAÎTRISER

PÂTE À PIZZA À L'ÉPEAUTRE

(à préparer la veille pour le lendemain)

Ingrédients (pour 2 pizzas)

- Farine épeautre T80 : 300g
- Levure de boulanger sèche : 1 sachet (7g)
- Eau tiède : 180ml (pas chaude, détruirait la levure)
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel : 1 c.à.c.
- Sucre de canne : 1 pincée (pour activer la levure)



Préparation

1. Diluer la levure dans l'eau tiède avec la pincée de sucre. Laisser reposer 10 min jusqu'à formation de mousse
2. Mélanger farine + sel dans un grand bol. Faire un puits au centre
3. Verser eau + levure + huile d'olive dans le puits
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis pétrir 8-10 min à la main (la pâte doit être souple et légèrement collante)
5. Former une boule, couvrir d'un torchon propre, laisser lever 1h à température ambiante (ou toute une nuit au réfrigérateur - résultat encore meilleur)
6. Partager en 2 boules égales. Mettre une moitié au congélateur dans un sac hermétique
7. Étaler l'autre moitié finement (épaisseur 3mm) le lendemain sur plaque huilée

💡 **La farine d'épeautre est moins élastique que le blé :** ne pas trop pétrir après l'ajout des liquides pour éviter une pâte trop dense.

💡 **La nuit au réfrigérateur** développe les arômes et rend la pâte plus légère et plus facile à étaler.

PÂTE BRISÉE À L'ÉPEAUTRE (à préparer la veille pour le lendemain)

Ingrédients (pour 1 tarte)

- Farine épeautre T80 : 200g
- Beurre cru : 100g froid, coupé en petits dés — **ou** huile d'olive : 50ml
- Eau froide : 3 à 4 c.à.s.
- Sel : 1 pincée

Préparation

1. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol
2. Ajouter le beurre froid en dés. Sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse — travailler rapidement pour ne pas réchauffer le beurre (*avec l'huile : verser directement et mélanger à la fourchette*)
3. Ajouter l'eau froide cuillère par cuillère, en mélangeant juste assez pour que la pâte se rassemble en boule
4. Aplatis légèrement la boule, l'envelopper dans un torchon propre
5. Laisser reposer au réfrigérateur minimum 30 minutes (ou toute une nuit — résultat encore meilleur)
6. Étaler finement sur plan de travail fariné (épaisseur 3mm) et déposer dans le moule à tarte
7. Cuire à blanc 15 minutes à 180°C (Th. 6) avant d'ajouter la garniture, ou garnir directement et cuire 25-30 minutes à 180°C selon la recette

💡 La farine d'épeautre est plus friable que le blé : ne pas trop travailler la pâte après l'ajout de l'eau pour éviter qu'elle ne s'effrite à la cuisson.

💡 La nuit au réfrigérateur détend la pâte et la rend plus facile à étaler et plus croustillante après cuisson.

BOUILLON DE PIED DE VEAU

Prendre des pieds de veau coupés en 2 ; vérifier qu'ils n'ont pas été conservés suite à un bain d'acide.

Ingrédients

- 1 pied de veau bio avec le cartilage
- 3 litres d'eau
- Légumes : carottes, branche de céleri, oignons, herbes potagères...
- Épices : sel, pyrèthre d'Afrique, galanga, serpolet, hysope, noix de muscade, menthe et éventuellement autres épices qui vous ont été conseillées

Préparation

1. Nettoyer le pied de veau
2. Le blanchir dans l'eau bouillante
3. Le mettre dans l'eau froide salée avec les épices et le porter à ébullition
4. Laisser mijoter à feu très doux pendant au moins 2 heures à couvert
5. Ajouter les légumes coupés en dés et faire cuire encore 30 min
6. Filtrer et retirer ce qui reste du pied de veau
7. Laisser refroidir et dégraisser

Conservation

- 1 semaine au réfrigérateur
- On peut préparer une grosse quantité et congeler en petits pots

Utilisation

- Pour préparer une soupe
- À rajouter sur de l'épeautre, des pâtes, du riz, des légumes

Pourquoi ce bouillon est précieux : Bouillon traditionnel particulièrement nourrissant, adapté à toute la famille (enfants à partir de 10 mois, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées).

💡 **Peut s'acheter prêt à l'emploi** auprès des fournisseurs spécialisés (voir bonus)

« Si on souffre dans ses membres d'une douleur aigüe, on fera cuire des pieds de bœuf, on en mangera souvent et en abondance et on sera guéri. » — Physica XIV : bouillon de pied de bœuf

BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

Ingrédients pour 2 litres

- 2 carottes
- 1 navet
- 1 morceau de céleri-rave (150 g)
- 1 bulbe de fenouil
- 2 gousses d'ail (écrasées)
- 1 pincée de galanga
- 1 pincée de serpolet
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- 2 litres d'eau



Préparation

1. Épluchez et coupez tous les légumes en gros morceaux
2. Mettez tous les ingrédients dans une grande marmite
3. Portez à ébullition puis baissez le feu
4. Laissez mijoter 45 minutes à couvert
5. Filtrez et conservez le bouillon

Conservation

- 5 jours au réfrigérateur
- 3 mois au congélateur (en portions)

Utilisation

- Base pour toutes vos soupes
- Pour cuire l'épeautre (à la place de l'eau)
- Pour agrémenter vos légumes cuits

ATTENTION AUX BOUILLONS DU COMMERCE

La quasi-totalité des bouillons cube ou liquides vendus en supermarché contiennent des ingrédients déconseillés par Hildegarde :

- Poireau (à éviter selon Hildegarde)
- Glutamate monosodique ou exhausteurs de goût
- Huiles végétales hydrogénées
- Conservateurs et additifs divers

 **Solution :** Les fournisseurs spécialisés en produits hildegardiens (voir Bonus 8) proposent des bases pour bouillons conformes aux recommandations d'Hildegarde, sans ingrédients problématiques.

Ou mieux encore : préparez votre bouillon maison ! C'est la garantie d'un bouillon pur, savoureux et 100% selon Hildegarde.

 **Astuce batch cooking :** Préparez 4-6 litres d'un coup et congelez en portions de 500 ml. Vous aurez toujours du bouillon maison sous la main !

COMPOTE DE POMMES À LA CANNELLE

(Recette utilisée régulièrement - préparer en grande quantité)

Pour 4 personnes

- Pommes : 6-8
- Eau : 5 cl
- Cannelle : 1 c.à.c. ou épices de la joie : ½ c.à.c.

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes en morceaux
2. Cuire à feu doux avec l'eau et la cannelle 15-20 min
3. Écraser grossièrement ou mixer selon préférence

 **Conservation :** 5 jours au réfrigérateur. Préparez une grande quantité le dimanche et répartissez dans la semaine.

ORGANISER VOS REPAS DE LA SEMAINE

Le dimanche (ou votre jour de repos) : jour de préparation

Ce que vous pouvez préparer à l'avance :

- ✓ **Grains d'épeautre** : grande quantité, conservation 4 jours au frigo
- ✓ **Compotes de pommes** : pour toute la semaine
- ✓ **Soupes** : doublez les quantités, congelez en portions individuelles
- ✓ **Légumes pré-coupés** : navets, carottes, céleri (conservation 2-3 jours au frigo)
- ✓ **Pâte à pizza** : préparez et congelez
- ✓ **Bouillons maison** : cuisez en grande quantité, congelez en portions

Les avantages de la congélation

La congélation est votre meilleure alliée pour gagner du temps au quotidien !

Pourquoi congeler :

- Vous cuisinez **1 fois**, vous mangez **plusieurs fois**
- **Zéro gaspillage** : rien ne se perd
- **Repas sains prêts en 5 minutes** les soirs pressés
- **Portions individuelles** adaptées à vos besoins

Ce qui se congèle parfaitement :

- Soupes et veloutés (3 mois)
- Pâte à pizza (2 mois)
- Compotes (6 mois)
- Pain d'épeautre tranché (1 mois)
- Bouillons maison (3 mois)
- Plats cuisinés (légumes + épeautre : 2-3 mois)

Astuces congélation :

- Utilisez des **contenants hermétiques** ou sacs congélation
- **Étiquetez** avec le contenu et la date
- Congelez en **portions individuelles** pour plus de flexibilité
- Décongelez **au réfrigérateur** la veille ou **réchauffez doucement** à feu doux

💡 **Le batch cooking + congélation = liberté au quotidien !**

Les soirs de semaine pressés

Privilégiez les **repas marqués** 🚀 "**Prêt en 15 min**" dans les menus :

- Tartines gourmandes
- Salades tièdes d'épeautre
- Couscous express
- Pâtes d'épeautre simples

Gérer les imprévus

S'il manque un légume : Remplacez par ce qu'il y a dans le frigo ou le congélateur

Pas le temps : Simplifiez le repas (épeautre + légumes vapeur + épices)

Invités de dernière minute : Doublez simplement les quantités

CONSERVER VOS ALIMENTS

Au réfrigérateur

Légumes-racines :

- Navets, carottes : 2-3 semaines
- Céleri-rave : 2 semaines

Légumes-feuilles :

- Salades, épinards : 3-4 jours
- Blettes : 4-5 jours

Épeautre cuit : 4 jours en récipient hermétique

Soupes : 3-4 jours

Au congélateur

Pâte à pizza : 2 mois

Soupes/veloutés : 3 mois

Compotes : 6 mois

ADAPTEZ CE GUIDE À VOTRE SITUATION

Si vous êtes totalement débutante

Semaine 1 : Suivez les menus exactement comme indiqué. Ne changez rien. Familiarisez-vous avec les ingrédients, les épices, les modes de cuisson.

Semaine 2 : Vous commencez à reconnaître les saveurs. Vous cuisinez avec plus d'assurance.

Semaine 3 : Vous comprenez les principes. Vous pouvez commencer à adapter selon vos goûts.

Semaine 4 : Vous êtes autonome. Vous pouvez créer vos propres variantes.

Si vous manquez de temps

- ✓ Utilisez les repas "Prêt en 15 min" marqués  dans les menus
- ✓ Préparez vos grains d'épeautre en grande quantité le dimanche (conservation 4 jours au frigo)
- ✓ Cuisinez vos soupes en double portion et congelez
- ✓ Préparez vos compotes de pommes pour toute la semaine
- ✓ Utilisez les légumes surgelés bio quand indiqué dans les recettes

Si vous avez une famille nombreuse ou si vous vivez seule

Toutes les recettes indiquent le nombre de personnes.

Pour adapter :

- Multipliez ou divisez simplement les quantités
- Les proportions restent identiques
- Voir section "Adapter les quantités" ci-avant

S'il vous manque un ingrédient

Pas de panique ! Hildegarde privilégie la flexibilité et le bon sens.

Les substitutions possibles :

- Un légume peut remplacer un autre de la même famille (carotte → panais, par exemple)

- Les épices peuvent être ajustées selon vos goûts
- Si un légume manque : remplacez par ce que vous avez dans le frigo ou le congélateur

L'essentiel : Respecter les principes (cuisson douce, épeautre à chaque repas, épices chaudes) plutôt que la recette exacte.

EN RÉSUMÉ : LES PRINCIPES CLÉS DU PRINTEMPS HILDEGARDIEN

- ✓ **Épeautre à chaque repas** (mais sans excès)
 - ✓ **Légumes cuits** (cuisson douce privilégiée)
 - ✓ **Salades marinées** au vinaigre (jamais totalement crues)
 - ✓ **Épices chaudes** (galanga, pyrèthre, cannelle, hysope)
 - ✓ **Matières grasses mesurées** (huile d'olive, beurre)
 - ✓ **Boissons chaudes** (eau chaude, tisanes)
 - ✓ **Progressivité et bienveillance** envers vous-même
-

« La terre exhale la verdure et la verdure porte en elle la force de vie. »

— Sainte Hildegarde de Bingen

Ce printemps, laissez cette force de vie vous nourrir et vous transformer.

PETITS DEJEUNERS DE PRINTEMPS



LES 3 PETITS DÉJEUNERS TYPES POUR LE PRINTEMPS

LE PETIT-DÉJEUNER SELON HILDEGARDE : PAS UNE OBLIGATION DÈS LE LEVER

Contrairement à ce que prône notre société moderne, le petit-déjeuner n'est pas obligatoire dès le lever. Hildegarde elle-même le situait en milieu de matinée — chacun déterminera ce milieu de matinée selon son heure de lever et l'heure de son déjeuner.

Pour les enfants en revanche, le petit-déjeuner revêt une importance particulière : leur corps en pleine croissance et leur journée scolaire demandent une énergie suffisante dès le matin. Un petit-déjeuner à base d'épeautre leur apportera cette énergie stable et durable dont ils ont besoin pour grandir et apprendre.

Si vous avez de l'appétit ou si votre journée demande de l'énergie, voici trois formules adaptées à vos besoins. Toutes sont à base d'épeautre, cette céréale qui « réjouit l'esprit et met de la gaieté dans l'âme » selon les mots d'Hildegarde.

Comment choisir votre petit-déjeuner ?

- **Petit-déjeuner ACTIF** → Journées de travail physique, sport, longues randonnées, jardinage intensif
- **Petit-déjeuner LÉGER** → Peu d'appétit le matin, journée calme, travail sédentaire, besoin de légèreté
- **Petit-déjeuner GOURMAND** → Dimanches, jours de fête, vacances, moments de plaisir partagé en famille

Au printemps, privilégiez la légèreté si vous hésitez entre deux formules.

RECETTE

PETIT-DÉJEUNER ACTIF

Pour démarrer une journée physique avec énergie

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 200 g d'égrugé d'épeautre
- 800 ml de lait de vache (ou boisson d'épeautre, selon tolérance)
- 2 pommes
- 4 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de galanga en poudre (tonique)
- 4 c. à soupe d'amandes effilées



PRÉPARATION

1. Portez le lait à frémissement dans une casserole
2. Versez l'égrugé d'épeautre et laissez cuire 3 minutes à feu moyen en remuant
3. Pendant ce temps, lavez les pommes, coupez-les en petits dés (avec la peau si bio)
4. Ajoutez les pommes, les raisins secs, la cannelle et le galanga à l'égrugé
5. Laissez mijoter encore 2 minutes
6. Répartissez dans 4 bols
7. Parsemez d'amandes effilées
8. Servez chaud

Variante

Remplacez les pommes par des poires si encore disponibles, ou ajoutez quelques châtaignes cuites émiettées.

Pourquoi ce petit-déjeuner soutient votre énergie :

- Égrugé d'épeautre : plus consistant et nourrissant que les flocons, parfait pour tenir longtemps
- Fruits : douceur naturelle et vitalité
- Galanga : tonique, dynamise pour la journée
- Cannelle : réchauffe (matinées printanières encore fraîches)
- Amandes : apport en bons gras et protéines

RECETTE

PETIT-DÉJEUNER LÉGER

Pour démarrer en douceur

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain d'épeautre
- Beurre cru (à base de lait de vache)
- 2 pommes
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- Quelques amandes



PRÉPARATION

1. Toastez légèrement le pain d'épeautre (facultatif)
2. Beurrez modérément les tranches
3. Lavez les pommes, coupez-les en fines lamelles
4. Disposez les lamelles de pommes sur le pain beurré
5. Saupoudrez d'une pincée de cannelle
6. Parsemez de quelques amandes concassées
7. Servez avec une tisane chaude (fenouil ou sauge)

Variante

Vous pouvez varier avec des poires si encore disponibles en début de printemps, ou de la purée de coing (si conservée de l'automne).

Pourquoi ce petit-déjeuner convient au printemps :

- Pain d'épeautre : base solide mais digeste
- Beurre cru avec modération : apport de matières grasses sans lourdeur
- Pommes : douceur naturelle
- Cannelle : épice douce et équilibrante
- Léger mais satisfaisant pour tenir jusqu'au déjeuner

💡 *Ce petit-déjeuner est parfait pour les personnes qui sortent d'hiver fatiguées et ont besoin de légèreté.*

RECETTE

PETIT-DÉJEUNER GOURMAND

Pour les matins de fête et de partage

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Ingrédients pour les galettes :

- 250 g de farine d'épeautre T65 ou T80
- 2 œufs
- 200 ml de lait de vache
(ou boisson d'épeautre, selon tolérance)
- 1 pincée de sel
- Épices de la joie*
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)

Ingrédients pour la garniture :

- 3 pommes
- 1 c. à café de cannelle
- Quelques amandes effilées
- Quelques raisins secs



** Les « épices de la joie » : Hildegarde désigne ainsi certaines épices — cannelle, noix de muscade, clou de girofle — qui réchauffent, équilibrent et apportent joie intérieure. Elles sont mentionnées dans ses écrits comme bénéfiques pour l'âme autant que pour le corps.*

PRÉPARATION

1 Préparer la pâte à galettes :

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et les épices de la joie
2. Creusez un puits, ajoutez l'œuf battu
3. Versez progressivement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux
4. Laissez reposer 10 minutes

Préparer la garniture :

1. Lavez et coupez les pommes en petits dés
2. Faites-les cuire 5 minutes dans une poêle avec un peu d'eau et la cannelle
3. Ajoutez les raisins secs en fin de cuisson

Cuire les galettes :

1. Huilez légèrement une poêle
2. Versez une louche de pâte
3. Faites cuire 2 minutes de chaque côté
4. Gardez au chaud

Servir :

1. Disposez la garniture de pommes sur les galettes
2. Parsemez d'amandes effilées
3. Roulez ou pliez
4. Servez chaud

Variante

Préparez ce petit-déjeuner un dimanche matin de printemps, quand les premiers rayons de soleil réchauffent la cuisine. C'est un moment de joie familiale).

Pourquoi ce petit-déjeuner est parfait pour les moments de fête :

- Galettes maison : chaleur du fait-maison, plaisir du partage
- Épices de la joie : apportent réconfort et joie selon Hildegarde
- Préparation conviviale : on peut cuisiner ensemble le dimanche matin
- Plus élaboré mais reste fidèle à Hildegarde

CONSEILS PRATIQUES POUR VOS PETITS-DÉJEUNERS DE PRINTEMPS

Préparation à l'avance

- Le pain d'épeautre se conserve plusieurs jours (congélation possible)
- L'égrugé d'épeautre se garde dans un bocal hermétique (petit-déjeuner Actif)
- Les flocons d'épeautre se conservent dans un bocal hermétique (petit-déjeuner Léger)
- La pâte à galettes peut se préparer la veille

Adapter à votre rythme

Ces trois formules sont des bases. Vous pouvez :

- Alternier selon les jours de la semaine
- Ajuster les quantités selon votre appétit réel
- Simplifier si besoin (pain + pomme = parfait aussi !)

Écouter votre corps

Le printemps est une saison d'allègement. Si vous constatez que vous avez moins faim le matin qu'en hiver, c'est normal. Respectez ce signal et allégez votre petit-déjeuner.

Si vous n'avez vraiment pas faim au réveil : prenez une tisane ou de l'eau chaude, puis décalez votre petit-déjeuner en milieu de matinée. Cela vous évite :

- D'avoir une fringale 1h avant le repas de midi
- D'arriver trop affamé(e) au déjeuner et de manger trop vite

Toujours accompagner d'une boisson chaude

- Tisane de fenouil (digestion)
- Tisane de sauge (tonique)
- Eau chaude nature
- Décoction de grains d'épeautre torréfiés ou instantanné
- Café : à consommer avec modération — une tisane d'herbes printanières sera toujours préférable pour commencer la journée en douceur

Ces trois petits déjeuners vous accompagneront tout au long du printemps.

*Choisissez selon votre journée, votre appétit,
et laissez l'épeautre vous apporter cette joie dont parle Hildegarde.*



MENUS & RECETTES DE PRINTEMPS

« La nourriture est le premier des remèdes »

— Sainte Hildegarde de Bingen



SEMAINE 1 - LE RÉVEIL DE LA NATURE

Bienvenue dans votre première semaine selon Hildegarde ! 🌱

Vous voilà au seuil d'une belle aventure. Félicitations d'avoir franchi ce pas !

Je sais exactement ce que vous ressentez en ce moment. Quand j'ai découvert l'alimentation selon Hildegarde, j'étais moi aussi un peu perdue : trop d'informations, des épices inconnues, des principes nouveaux... J'ai même failli abandonner avant de commencer !

Alors j'ai décidé d'avancer **doucement, une semaine à la fois**. Et c'est exactement ce que nous allons faire ensemble.

L'objectif de cette première semaine ?

Un seul : que dimanche soir, vous vous disiez « **J'ai réussi, c'était bon, et je me sens bien** ».

C'est tout.

Pas de perfection. Pas de transformation radicale du jour au lendemain. Juste un premier pas réussi, fait avec bienveillance envers vous-même.

Ce qui vous attend cette semaine

Lundi : Vous découvrez l'épeautre en douceur avec un potage aux orties fraîches du printemps - purifiantes et délicates. Le soir, vous préparez votre pâte à pizza en 10 minutes chrono. Elle reposera tranquillement au frais pour le lendemain.

Mardi : Votre première pizza printanière ! Base au coulis de betterave (alternative originale à la tomate), garniture de légumes. Vous allez voir comme c'est facile et savoureux.

Mercredi : Un poulet accompagné de blettes fondantes qui sentent bon le printemps. Simple, réconfortant, parfaitement équilibré selon Hildegarde.

Jeudi : Papillotes de poisson aux légumes primeurs - tout cuit ensemble, c'est la magie de la papillote ! Le soir, un velouté express pendant que le pain grille.

Vendredi : Le risotto d'épeautre crémeux aux fèves - celui qui surprend toujours par sa douceur. Beaucoup me disent : « Je ne savais pas que l'épeautre pouvait être si onctueux ! »

Samedi : Les gaufres salées du samedi ! Avec les restes de la semaine transformés en festin créatif. Zéro gaspillage, maximum de plaisir.

Dimanche : Le moment phare de la semaine - votre premier **Poulet à l'hysope « Détox Printemps »**. Un plat festif et bienfaisant, parfait pour célébrer votre première semaine réussie.

Ce qui rend cette semaine spéciale

Tout a été pensé pour **vous faciliter la vie** :

- La pâte à pizza du lundi sert le mardi
- Les restes de la semaine deviennent les gaufres du samedi
- Les grains d'épeautre trempent la veille pour être prêts

- Chaque jour, un petit conseil vous guide

Rien ne se perd. Tout se simplifie. Vous cuisinez malin.

Allez, respirez un bon coup. Vous êtes prêts. Votre printemps selon Hildegarde commence maintenant !



POINT FOCUS : L'HYSOPE, VOTRE ALLIÉE DU PRINTEMPS

Pourquoi l'hysope est-elle si précieuse au printemps ?

L'hysope (*Hyssopus officinalis*) est l'une des herbes les plus recommandées par Hildegarde au printemps. Dans son traité la *Physica* (chapitre LXV), elle écrit un texte magnifique que l'on peut traduire ainsi :

« L'hysope purifie l'organisme de ses toxines, comme la chaleur écume une marmite qui bout. Bonne dans tous les plats, elle est encore plus efficace cuite et en poudre. Utilisée comme aromate dans la cuisine, elle rend le foie actif et performant, et assainit les poumons. »

(Traduit et modernisé depuis la Physica d'Hildegarde de Bingen, XIIe siècle)

Ce que cela signifie pour vous, concrètement

Pour votre foie : Après l'hiver, notre foie a travaillé dur. Il a besoin d'un coup de pouce pour éliminer les toxines accumulées pendant les mois froids. L'hysope est cet allié précieux que la nature nous offre exactement au bon moment.

Pour vos poumons : L'hysope assainit les voies respiratoires - idéal en cette période de transition entre hiver et printemps où rhumes et toux traînent encore.

En poudre et cuite : Hildegarde est très claire - l'hysope cuite et en poudre est plus efficace que crue. Utilisez-la en poudre dans vos plats chauds pour en tirer tous les bienfaits.

Mon expérience personnelle (qui va vous rassurer !)

La première fois que j'ai cuisiné avec de l'hysope, j'avais peur. « Et si ça donnait un goût trop fort ? » « Et si je n'aimais pas ? »

Résultat : j'ai été agréablement surprise ! Son parfum discret laisse pleinement s'exprimer les saveurs des aliments. Au contraire de couvrir le goût, elle le révèle avec subtilité.

Mon poulet rôti était absolument délicieux. Et dans les jours qui ont suivi, j'ai ressenti une légèreté, une clarté que j'ai immédiatement associée à cette herbe.

Depuis, **l'hysope est devenue une fidèle compagne de mes printemps.**

Comment l'utiliser cette semaine

- **Samedi soir :** Dans le velouté de betteraves-céleri - une touche discrète mais efficace.
- **Dimanche midi :** Dans le poulet rôti - c'est LA recette vedette de la semaine. À faire absolument !
- **Tout au long du printemps :** N'hésitez pas à saupoudrer de l'hysope sur vos légumes et dans vos soupes. Hildegarde précise qu'elle est « bonne dans tous les plats » !

💡 Mon conseil pratique

Commencez par la quantité indiquée dans les recettes. Vous verrez, elle s'intègre naturellement et votre palais apprendra vite à l'apprécier.

Achetez votre hysope en poudre auprès des fournisseurs spécialisés (voir la liste en fin d'ebook). Elle se conserve plusieurs mois dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière.

Prenez-en une quantité suffisante (100g minimum) : vous allez en avoir besoin tout au long du printemps !

L'hysope : petite herbe, grands bienfaits ! 🌿



MENUS DE LA PREMIERE SEMAINE

Fin mars - début avril - Le réveil de la nature

	DÉJEUNERS	DÎNERS
Lundi	- Bowl de l'éveil printanier - Cabillaud doré aux amandes - Purée de céleri-rave onctueuse - Couscous d'épeautre aux graines de fenouil - Jeunes pousses de salade marinées	- Soupe d'orties purifiantes (mars-avril) - Tartines d'épeautre aux graines de tournesol - Compote de pommes cannelle
Mardi	- Pizza printanière arc-en-ciel + œufs pochés (<i>Base : coulis de betterave rouge OU tomate</i>) - Garniture : navets râpés, carottes nouvelles, amandes - Salade de cresson aux noix	 Prêt en 15 min - Velouté de carottes au cumin - Pâtes d'épeautre aux graines de chia - Quartiers d'orange
Mercredi	- Poulet tendre au galanga - Blettes fondantes aux noisettes grillées - Riz d'épeautre moelleux - Salade verte à la ciboulette fraîche	 Prêt en 15 min - Tartines gourmandes d'épeautre - Carottes râpées marinées, fromage frais, graines de tournesol - Pomme cuite à la cannelle
Jeudi	- Cabillaud en papillote printanière - Trio de légumes rôtis (panais, betteraves, fenouil) - Grains d'épeautre aux herbes - Jeunes pousses de pissenlit marinées	- Potage velouté céleri-pyrèthre - Bowl renaissance du soir (épeautre, légumes marinés, graines de carvi) - Yaourt
Vendredi	- Risotto crémeux d'épeautre aux fèves fraîches (<i>avec quelques petits pois si souhaité - tolérance</i>) - Salade verte marinée aux graines de tournesol	 Prêt en 15 min - Salade tiède complète : épeautre, radis, ciboulette - Vinaigrette à l'huile de colza - Pommes crues
Samedi	- Gaufres salées à l'épeautre - Garniture : restes légumes semaine, graines variées - Salade verte marinée aux noix	- Couscous sucré-salé aux épices d'Hildegard (<i>navets, carottes, raisins secs, amandes, cannelle</i>) - Velouté rose betteraves-céleri à l'hysope - Compote de poires cuites (fruits stockés)
Dimanche	 REPAS FESTIF DÉTOX FOIE - Poulet rôti à l'hysope "Détox Printemps" - Poêlée fenouil-carottes au citron et zeste et graines de tournesol - Couscous d'épeautre moelleux - Salade verte marinée - Crumble fondant aux pommes et noisettes et miel	- Salade printanière composée tiède (<i>panais, carottes, radis marinés, vinaigrette aux noix</i>) - Filet de maquereau grillé (selon l'appétit) - Pain d'épeautre - Pommes crues

🌱 Thème de la semaine : Le réveil de la nature après l'hiver. Cette première semaine met l'accent sur la détoxification douce avec l'hysope (dimanche), les légumes-racines reminéralisants, et l'introduction progressive des jeunes pousses printanières. Les orties du lundi sont particulièrement purifiantes pour le foie.

💡 Point d'attention : Les jeunes pousses de pissenlit (jeudi) doivent être bien marinées 20-30 minutes pour être digestes selon les principes d'Hildegarde. Le repas festif du dimanche est conçu spécialement pour soutenir le foie dans cette période de renouveau.

🚀 Repas express : 3 dîners ultra-rapides cette semaine (mardi, mercredi, vendredi) - parfaits pour les soirées chargées !

RECETTES SEMAINE 1

Quantités pour 4 personnes

LUNDI - Jour 1

DÉJEUNER

Bowl de l'éveil printanier

Salade de jeunes pousses

Ingrédients

- Cabillaud : 4 filets (150g/pers.)
- Amandes effilées : 50g
- Céleri-rave : 1 moyen (600g env.) - à éplucher
- Beurre : 1 noix
- Couscous épeautre : 200g
- Eau bouillante : 200ml
- Graines de fenouil : 1 c.à.c.
(possibilité d'utiliser celles de la tisane)
- Jeunes pousses de salade : 4 poignées
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel

Préparation

1. Éplucher le céleri-rave, le couper en petits dés réguliers
2. Cuire les dés de céleri à l'étouffée 15 min à feu doux
3. Égoutter rapidement, mixer avec une noix de beurre jusqu'à consistance crémeuse
4. Verser 200ml d'eau bouillante sur le couscous, un filet d'huile, couvrir 5 min puis égrener à la fourchette avec les graines de fenouil
5. Mélanger vinaigre, huile, galanga, sel. Verser sur les pousses, mélanger et laisser mariner 5 min
6. Poêler les filets de cabillaud 3 min/face à feu moyen avec les amandes effilées et un filet d'huile d'olive et épices
7. Dresser 4 bowls individuels : purée de céleri, couscous, pousses marinées, filet de cabillaud posé sur le dessus



Ingrédients

- Orties fraîches : 200g
- Si pas d'orties fraîches :
→ orties séchées : 20g (réhydrater 10 min eau tiède)
- → ou épinards frais : 200g (cuire 3 min seulement)
- Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir)
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes : 1L (900ml si orties séchées)
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel
- Pain épeautre : 4 tranches
- Graines tournesol : 2 c.à.s.
- Pommes : 4
- Cannelle : 1 c.à.c.
- Beurre : 1 noix

Préparation

1. Enfiler des gants, laver soigneusement les orties fraîches à l'eau froide (ou réhydrater les séchées 10 min)
2. Si oignon : émincer et faire revenir doucement dans l'huile d'olive 5 min à feu doux
3. Verser le bouillon, porter à frémissement (pas à gros bouillons)
4. Ajouter les orties, cuire 5 min à feu doux (3 min pour épinards)
5. Mixer finement, assaisonner avec galanga et sel
6. Ajouter la semoule d'épeautre, mélanger et cuire 3 min pour épaissir
7. Toaster le pain épeautre, parsemer de graines de tournesol
8. Éplucher les pommes, couper en quartiers, cuire à la poêle avec un peu d'eau, cannelle 10 min à feu doux. Ecraser ou mixer

DÎNER

Soupe d'orties purifiantes

Tartine aux graines

Compote de pomme



Préparatifs pour demain : Préparer la pâte à pizza (double quantité) - laisser lever au frais une nuit. Mettre la moitié au congélateur pour une prochaine fois.

MARDI - Jour 2

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Pizza printanière arc-en-ciel Œuf poché Salade de cresson	• Pâte épeautre : 1 boule (préparée lundi soir) • Betterave rouge cuite : 200g OU coulis de tomate : 200ml • Navets : 2 (300g env.) - à éplucher et râper • Carottes nouvelles : 3 - à éplucher et râper • Amandes effilées : 30g • 4 œufs • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Cresson : 2 poignées • Noix : 30g • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. (pour pocher)	1. Sortir la pâte à pizza du frigo (au moins 30 mn à l'avance) 2. Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante) 3. Mixer la betterave cuite avec sel, galanga pour obtenir un coulis épais 4. Étaler la pâte finement sur une plaque huilée (épaisseur 3mm environ) 5. Étaler le coulis de betterave (ou tomate) en couche fine sur la pâte 6. Disposer navets râpés, carottes. Parsemer d'amandes. Filet d'huile, sel 7. Cuire 20 à 30 min jusqu'à ce que les bords soient bien dorés 8. Préparer salade cresson, noix avec vinaigrette légère. Servir à part 9. Porter eau + vinaigre à frémissement (pas à gros bouillons) 10. Casser chaque œuf dans une tasse, créer un tourbillon dans l'eau, glisser l'œuf, cuire 3 min 11. Disposer les sur chaque part de pizza

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Velouté de carottes au cumin Pâtes Orange  Prêt en 20 min	• Carottes nouvelles : 600g - à éplucher • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 800ml • Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) • Cumin : 1 c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Pâtes épeautre : 300g • Graines de chia : 1 c.à.s. • Oranges : 2	1. Éplucher et couper les carottes en rondelles. Si oignon : émincer 2. Faire revenir doucement oignon, carottes dans l'huile 5 min à feu doux 3. Verser bouillon, cumin, galanga, mijoter 20 min à feu doux 4. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min puis mixer finement. Saler 5. Cuire les pâtes épeautre al dente selon indication paquet. Égoutter, ajouter 1 filet d'huile et parsemer de graines de chia 8. Dresser : velouté dans les bols. Pâtes en accompagnement 9. Oranges pelées à vif

 **Préparatifs pour demain : Sortir le poulet du congélateur ce soir si besoin**



MERCREDI - Jour 3

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Poulet tendre au galanga, blettes et riz d'épeautre. Salade verte	• Aiguillettes de poulet : 600g • Galanga poudre : 1 ½ c.à.c. • Huile d'olive : 3 c.à.s. • Sel • Blettes : 1 botte (500g env.) • Noisettes : 50g concassées • Beurre : 20g • Riz épeautre : 200g • Eau : 400ml (double volume du riz) • Ciboulette fraîche : ½ botte • Salade verte : 4 poignées • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Huile de colza : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ¼ c.à.c. (pour vinaigrette) • Sel	1. Mélanger huile d'olive, galanga, sel, enrober les aiguillettes, laisser mariner 15 min 2. Mettre le riz épeautre dans 400ml d'eau froide salée, porter à ébullition, couvrir et cuire 30 min à feu très doux 3. Séparer les feuilles des tiges de blettes. Laver soigneusement. Pas besoin de les éplucher 4. Cuire les tiges coupées en tronçons dans un fond d'eau frémissante 5 min, ajouter les feuilles 3 min, égoutter. Assaisonner. 5. Ajouter un filet d'huile avec noisettes concassées, finir la cuisson à feu doux 5 min 6. Poêler les aiguillettes marinées 5-6 min à feu moyen-vif en remuant 7. Ciseler la ciboulette et mélanger au riz égoutté 8. Vinaigrette galanga (vinaigre, huile colza, galanga, sel), assaisonner salade, mariner 5 min
DÎNER Tartines gourmandes d'épeautre  Prêt en 15 min	• Pain épeautre : 8 tranches • Fromage frais : 150g • Carottes : 3 - à éplucher et râper • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Graines de tournesol : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Pommes : 4 • Cannelle : 1 c.à.c.	1. Éplucher et râper les carottes 2. Mélanger vinaigre, huile, galanga, sel, verser sur les carottes, mariner 10 min 3. Toaster le pain épeautre 4. Tartiner généreusement de fromage frais, garnir de carottes marinées 5. Parsemer de graines de tournesol 6. Éplucher les pommes, couper en quartiers, cuire à la poêle avec filet d'huile, cannelle 10 min à feu doux

Préparatifs pour demain :

- Faire tremper 200g de grains d'épeautre dans un grand bol d'eau froide (pour le déjeuner de jeudi).
- Sortir le poisson du congélateur si besoin.



JEUDI - Jour 4

DÉJEUNER Cabillaud en papillote Trio de légumes rôtis

Salade de pissenlit

Ingrédients

- Filets de cabillaud : 4 (150g/pers.)
- Citron : 1 (zeste, rondelles)
- Hysope poudre : ½ c.à.c.
- Huile d'olive : 1 c.à.s.
- Sel
- Panais : 4 - à éplucher
- Betteraves rouges cuites : 4 - épluchées
- Fenouil : 2 bulbes
- Amandes effilées : 50g
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c., sel
- Grains épeautre : 200g (trempés la veille)
- Persil frais : ½ botte
- Jeunes pousses de pissenlit : 2 poignées
- Si pas de pissenlit : cresson ou roquette
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Huile de colza : 2 c.à.s.

Préparation

1. Rincer et égoutter l'épeautre trempé. Couvrir d'eau froide salée, cuire 40 min à feu très doux
2. Préchauffer le four à 190°C
3. Éplucher panais, couper en bâtonnets. Couper betteraves en quartiers. Émincer fenouil
4. Mélanger légumes, huile, galanga, sel. Enfourner 25 min, ajouter amandes les 5 dernières minutes
5. Couper 4 grandes feuilles de papier cuisson. Déposer 1 filet, zeste, rondelle citron, hysope, huile, sel
6. Fermer les papillotes hermétiquement en repliant le papier. Enfourner 15 min
7. Préparer vinaigrette (vinaigre, huile, colza, galanga, sel), verser sur les pousses, mariner 10 min
8. Égoutter l'épeautre cuit, mélanger avec persil ciselé

💡 *Pas de papier aluminium au contact des aliments : utilisez du papier cuisson (papier sulfurisé).*



Ingrédients

- Céleri-rave : 1 moyen - à éplucher
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes : 800ml
- Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir)
- Pyrèthre poudre : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel
- Épeautre cuit (reste déjeuner) : 200g
- Radis : 6
- Carottes : 2 - à éplucher
- Graines de carvi : 1 c.à.c.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Huile de colza : 2 c.à.s.
- 4 yaourts

Préparation

1. Éplucher et couper le céleri-rave en dés. Si oignon : émincer
2. Faire revenir doucement oignon, céleri dans l'huile 5 min à feu doux
3. Verser bouillon, pyrèthre, mijoter 20 min à feu doux sans faire bouillir fort
4. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min puis mixer finement. Saler
5. Tiédir l'épeautre cuit 3 min à feu doux dans une casserole
6. Émincer finement radis et carottes. Vinaigrette (vinaigre, huile, colza, carvi, sel)
7. Verser vinaigrette sur radis, carottes, mariner 15 min. Mélanger avec l'épeautre tiède
8. Yaourt



Préparatifs pour demain : Rien de spécial ce soir - profitez de la soirée !

VENDREDI - Jour 5

DÉJEUNER

Risotto
crémeux
d'épeautre
aux fèves
fraîches

Salade verte

Ingrédients

- Grains épeautre : 250g (sans trempage pour risotto)
- Fèves fraîches : 500g non écosées
- (= environ 200g écosées)
- Si pas de fèves fraîches : fèves surgelées 200g
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes chaud : 1L
- Ail des ours frais : 4 feuilles. *Si pas d'ail des ours frais : séché 1 c.à.c.*
- Huile d'olive : 6 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel
- Salade verte : 4 poignées
- Graines tournesol : 2 c.à.s.
- Vinaigre de vin, huile colza
- Petits pois (facultatif) : 100g

Préparation

1. Préparer un bouillon chaud et le maintenir chaud sur feu très doux pendant toute la cuisson
2. Si oignon : émincer et faire revenir dans l'huile d'olive 5 min à feu doux
3. Ajouter l'épeautre sec, mélanger 2 min à feu moyen (nacer)
4. Verser le bouillon chaud louche par louche en remuant régulièrement (même technique que le risotto de riz). Cuisson 35-40 min
5. Écosser les fèves, les blanchir 3 min dans l'eau frémissante, égoutter
6. Si fèves surgelées : les décongeler, blanchir 2 min. Retirer la peau extérieure si elle est épaisse
7. Incorporer fèves, ail des ours, huile hors du feu. Mélanger doucement. Assaisonner galanga, sel
8. Préparer la salade marinée 10 min environ avec vinaigrette et graines de tournesol



💡 *Petits pois (facultatif) : en très petite quantité si vous le souhaitez. Hildegarde les déconseille mais une tolérance printanière est possible.*

DÎNER

Salade
d'épeautre
ciboulette

Pommes

🚀 Prêt en
15 min

Ingrédients

- Épeautre cuit (reste du déjeuner) : 300g
- Radis : 8
- Ciboulette : ½ botte
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.c.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Pommes : 4

Préparation

1. Réchauffer doucement l'épeautre 3 min dans une casserole à feu très doux
2. Émincer finement les radis, ciseler la ciboulette
3. Mélanger huile colza, vinaigre, galanga, sel
4. Combiner épeautre tiède, radis, ciboulette, vinaigrette. Servir aussitôt
5. Pommes crues



🌱 Préparatifs pour demain :

- *Préparer la pâte à gaufres ce soir (se conserve parfaitement au frais une nuit).*
- *Vérifier les restes de légumes disponibles pour la garniture de demain midi.*

SAMEDI - Jour 6

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Gaufres salées d'épeautre Salade verte aux noix Recyclage gourmand	• Farine épeautre T80 : 250g • Œufs : 4 gros • Lait ou boisson épeautre : 300ml • Beurre fondu : 50g (ou huile) • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Restes légumes de la semaine : à volonté (<i>blettes, carottes, betteraves, panais...</i>) • Fromage frais : 100g • Graines variées : 2 c.à.s. • Salade verte : 4 poignées • Noix : 30g • Vinaigre de vin, huile colza	1. Si pâte préparée la veille : sortir du frais 10 min avant 2. Sinon : mélanger farine, œufs, lait, beurre fondu (ou huile), galanga, sel. Laisser reposer 10 min 3. Réchauffer les restes de légumes à la poêle à feu doux avec un filet d'huile d'olive 4. Chauffer le gaufrier, le graisser légèrement un peu d'huile 5. Verser la pâte selon votre gaufrier, cuire jusqu'à dorure (environ 4-5 min) 6. Garnir chaque gaufre : fromage frais, légumes, réchauffés, graines variées 7. Préparer la salade verte marinée 5 min avec noix concassées



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Couscous sucré-salé d'Hildegarde Velouté rose betteraves à l'hysope Compote de poire	<u>COUSCOUS</u> : • Couscous épeautre : 200g • Eau bouillante : 200ml • Navets : 3 - à éplucher • Carottes : 4 - à éplucher • Raisins secs : 50g • Amandes effilées : 40g • Cannelle : 1 c.à.c. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Beurre : 20g, sel (ou huile) <u>VELOUTÉ</u> : • Betteraves rouges cuites : 4 • Céleri-rave : ½ - à éplucher • Bouillon légumes : 600ml • Hysope : 1 c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s., sel <u>DESSERT</u> : • Poires : 4 • Cannelle : 1 c.à.c.	1. <u>COUSCOUS</u> : Éplucher et couper navets, carottes en petits dés. Jeter les dans la poêle avec une peu d'eau salée 12-15 min à feu doux Ajouter les épices 2. Verser 200ml eau bouillante sur couscous, couvrir 5 min, égrener au beurre (ou huile), galanga 3. Mélanger couscous, légumes cuits égouttés, raisins secs, amandes cannelle. Saler 4. <u>VELOUTE</u> : Couper betteraves, céleri en dés. Faire revenir dans huile d'olive 3 min à feu doux 5. Verser bouillon, mijoter 15 min, mixer avec hysope. Saler 6. <u>DESSERT</u> : Eplucher et épépiner les poires. Les pocher dans l'eau bouillante. 7. Passer et mixer. Ajouter la cannelle



🌱 Préparatifs pour demain : 1) Sortir le poulet du frais 30 min avant de le cuire (ne jamais cuire une volaille froide sortie directement du réfrigérateur). 2) Le crumble peut aussi se préparer ce soir ! 3) Faire tremper 200g de grains d'épeautre dans un grand bol d'eau froide

DIMANCHE - Jour 7 - Repas festif 🌿

DÉJEUNER FESTIF

Poulet à
l'hysope

« Détox
Printemps »

Duo de
légumes

Crumble aux
pommes

Ingrédients

POULET :

- Poulet entier : 1,5kg (ou 4 cuisses)
- Hysope poudre : 2 c.à.c.
- Hysope feuilles : 2 c.à.c.
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Ail : 4 gousses
- Citron : 1 (en quartiers)
- Sel

ACCOMPAGNEMENTS :

- Fenouil : 2 bulbes
- Carottes : 4 - à éplucher
- Graines de tournesol : 1 poignée
- Zeste de citron : 1
- Huile d'olive : 2 c.à.s., sel
- Grains d'épeautre : 200g
- Salade verte : 4 poignées
- Vinaigre de vin, huile colza

CRUMBLE :

- Pommes : 4 - à éplucher
- Farine épeautre T80 : 100g
- Beurre froid : 60g
- Noisettes concassées : 80g
- Cannelle : ½ c.à.c.
- Miel (facultatif)

Préparation

1. Rincer et égoutter l'épeautre trempé. Couvrir d'eau froide salée, cuire 40 min à feu très doux

CRUMBLE (peut se préparer la veille) : préchauffer four 180°C

1. Éplucher et couper pommes en morceaux, déposer dans un plat beurré. Ajouter un peu de miel
2. Mélanger du bout des doigts farine, beurre froid coupé en dés jusqu'à texture sableuse. Ajouter noisettes, cannelle
3. Recouvrir les pommes de ce crumble. Enfourner 25 min jusqu'à dorure

POULET : préchauffer four 190°C. Mélanger huile, hysope poudre, ail écrasé, sel

1. Frotter le poulet entièrement intérieur et extérieur avec ce mélange
2. Glisser branches d'hysope, quartiers citron dans la cavité du poulet
3. Enfourner 1h15 à 190°C. Arroser avec le jus toutes les 20 min
4. Pour vérifier la cuisson : piquer la cuisse, le jus doit être limpide (pas rosé)
5. Émincer fenouil en quartiers, éplucher les carottes en tronçons
6. Poêler fenouil, carottes à l'huile d'olive à feu doux 15 min. Ajouter les graines de tournesol. Ajouter zeste citron en fin de cuisson
7. Égoutter l'épeautre cuit, mélanger ; mouiller avec le jus du poulet



DÎNER

Salade
printanière
composée

Maquereau

Pomme

Ingrédients

- Panais : 2 - à éplucher et râper
- Carottes : 3 - à éplucher et râper
- Radis : 6 - à émincer
- Noix : 40g
- Huile de noix : 2 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel
- Filets de maquereau : 4. *Si pas de maquereau frais, en boîte*
- Huile d'olive : 1 c.à.s.
- Pain épeautre : 4 tranches
- Pommes : 4

Préparation

1. Éplucher panais et carottes. Râper. Émincer radis finement
2. Préparer vinaigrette : huile noix, vinaigre, galanga, sel
3. Verser sur légumes râpés, mélanger, laisser mariner 15 min
4. Réchauffer doucement les légumes marinés 3-4 min à la casserole pour saladette tiède (facultatif)
5. Parsemer de noix concassées
6. Griller les maquereaux à la poêle avec huile d'olive : 3-4 min/face à feu moyen
7. Toaster le pain épeautre
8. Pommes crues



LISTE DE COURSES - SEMAINE 1 PRINTEMPS

Quantités pour 4 personnes

💡 AVANT DE PARTIR FAIRE VOS COURSES

Vérifiez ce que vous avez déjà et cochez ce qu'il faut acheter !

Organisation des courses :

- Marché : légumes frais, salades, herbes (trouver un marché près de chez vous)
- Poissonnerie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Boucherie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Magasin bio : graines, oléagineux, épices courantes, huiles, beurre, œufs, produits laitiers
- Fournisseurs spécialisés Hildegardes : épeautre (toutes formes) + épices spécifiques (voir liste complète en bonus)

Astuce gain de temps :

- Acheter les épices Hildegardes en quantité (50-100g) - elles se conservent bien
- Congeler le pain d'épeautre en tranches

✅ CHECK-LIST DE COURSES

Cochez ce que vous avez déjà et ce qu'il faut acheter :

INGRÉDIENTS	J'ai	J'achète
🥬 LÉGUMES-RACINES		
Navets (5)		
Carottes nouvelles (24)		
Céleri-rave (3)		
Radis (2 bottes = environ 20 radis)		
Panais (6)		
Betteraves rouges cuites (8)		
Fenouil (4 bulbes)		
Orties fraîches (200g - mars/avril) OU orties séchées OU		
Blettes (1 botte)		
Fèves fraîches (500g - avril/mai) OU surgelées (200g)		
Petits pois (100g facultatif)		
Ail des ours frais (4 feuilles) OU séché (1 c.à.c.)		
🍕 POUR LA PIZZA (mardi midi)		
Tomates fraîches (400g) OU coulis tomate (200ml) OU betterave		

 SALADES & HERBES		
Salades vertes variées (6 laitues)		
Jeunes pousses de pissenlit (2 poignées) OU cresson/roquette		
Cresson (2 poignées)		
Ciboulette fraîche (1 botte)		
Persil frais (½ botte)		
Oignons (facultatif) (4)		
 FRUITS		
Pommes (20)		
Poires (4 - fruits stockés)		
Oranges (2)		
Citrons (2)		
 POISSONS		
Filets de cabillaud (1200g = 8 filets)		
Filets de maquereau (4 filets)		
 VIANDES		
Aiguillettes de poulet (600g)		
Poulet entier (1,5kg) OU 4 cuisses		
 ŒUFS & LAITAGES		
Œufs (8)		
Fromage frais (250g)		
Yaourts nature (4 pots)		
Lait OU boisson épeautre (300ml)		
 ÉPEAUTRE		
Grains d'épeautre (650g)		
Couscous d'épeautre (400g)		
Riz d'épeautre (200g)		
Pâtes d'épeautre (300g)		
Farine d'épeautre T80 (600g)		
Pain d'épeautre (2 miches ≈ 800g)		
Levure boulangère (2 sachets)		
 ÉPICES COURANTES		

Graines de fenouil		
Cannelle poudre		
Cumin poudre		
Ail des ours séché (si pas frais)		
 ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE		
Galanga poudre		
Pyrèthre poudre		
Hysope poudre + feuilles		
 GRAINES & OLÉAGINEUX		
Amandes effilées (200g)		
Noisettes (150g)		
Noix concassées (100g)		
Graines de tournesol (50g)		
Graines de chia (30g)		
Graines de carvi (20g)		
Raisins secs (50g)		
 CONDIMENTS		
Huile d'olive		
Huile de colza		
Huile de noix		
Vinaigre de vin		
Sel		
Beurre (150g)		
 SUCRÉ (facultatif)		
Miel (pour crumble)		



Imprimez la liste de courses

OÙ TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

Les produits spécifiques de l'alimentation selon Sainte Hildegarde ne se trouvent pas en magasin bio :

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, pâtes, riz, couscous, pain)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre, hysope

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans les **BONUS** de cet ebook.

Adaptations selon le moment du printemps :

- Mars : orties fraîches disponibles, pas encore d'ail des ours → utiliser ail des ours séché
- Avril : orties + ail des ours frais disponibles
- Mai : fèves fraîches disponibles - si hors saison, utiliser fèves surgelées

Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer la pâte à pizza lundi soir (double quantité : 1 pour mardi + 1 à congeler)
- ☐ Faire tremper l'épeautre mercredi soir pour jeudi midi (200g)
- ☐ Cueillir les orties au préalable (ou les acheter)
- ☐ Prévoir l'ail des ours (frais en avril ou séché)
- ☐ Préparer la pâte à gaufres vendredi soir pour samedi midi
- ☐ Faire tremper l'épeautre samedi soir pour dimanche midi (200g)

BON À SAVOIR

Ces listes de courses sont prévues pour 4 personnes. Adaptez les quantités selon la taille de votre famille et vérifiez bien ce que vous avez déjà dans votre placard avant de partir faire vos courses.

Constitution du placard Hildegarde :

Le placard Hildegarde (épices, épeautre, graines...) se constitue progressivement et sera détaillé en introduction des menus. Les épices et graines se conservent bien (plusieurs mois) donc l'achat en quantité est économique.

Vous l'avez fait ! 🎉

Sept jours. Sept repas préparés selon les principes d'Hildegarde. Vous avez découvert l'épeautre sous toutes ses formes, apprivoisé de nouvelles épices, cuisiné des légumes printaniers avec délicatesse.

Vous n'êtes plus un débutant. Vous êtes quelqu'un qui FAIT.

Ce que vous avez accompli (et c'est énorme !)

Vous avez :

- ✓ Cuisiné votre première pâte à pizza à l'épeautre
- ✓ Découvert les légumes cuits selon Hildegarde (doux, digestes, bienfaisants)
- ✓ Apprivoisé les épices spécifiques : galanga, hysope, pyrèthre
- ✓ Transformé vos restes en gaufres créatives
- ✓ Préparé votre premier poulet à l'hysope déttox

Mais surtout, vous avez prouvé quelque chose d'important : **c'est possible**. C'est bon. Ce n'est pas compliqué.

Ce que vous avez peut-être ressenti

Après une semaine d'alimentation selon Hildegarde, beaucoup de personnes me partagent ces sensations :

- Une **digestion plus légère** (surtout le soir)
- Un **sommeil plus réparateur**
- Une **énergie plus stable** dans la journée (sans les coups de pompe)
- Une **clarté mentale** retrouvée
- Parfois même, une **peau plus nette**

Ce n'est pas magique. C'est juste votre corps qui vous remercie de lui offrir enfin ce dont il a besoin.

Et maintenant ?

Deux choix s'offrent à vous :

Option 1 : Vous êtes conquis et prêt à continuer

Formidable ! Passez directement à la semaine 2. Vous allez découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux plats, toujours dans cette même simplicité bienveillante.

Option 2 : Vous hésitez encore

C'est normal ! Refaites tranquillement cette semaine 1. Reprenez les recettes que vous avez préférées. Laissez-vous le temps d'intégrer ces nouveaux réflexes.

Il n'y a aucune urgence. L'alimentation selon Hildegarde n'est pas une course.

Mon message personnel pour vous

Je suis vraiment fière de vous.

Vous avez osé essayer quelque chose de nouveau. Vous vous êtes donné les moyens de prendre soin de vous. Vous avez cuisiné avec bienveillance pour votre corps.

C'est exactement ce que Hildegarde nous invite à faire : honorer la vie qui est en nous.

Quelle que soit la suite que vous choisirez, cette semaine 1 vous appartient. Vous avez appris, expérimenté, ressenti. C'est déjà une belle victoire.

Dernier conseil avant la semaine 2

Profitez de ce dimanche soir pour :

- **Noter** ce que vous avez aimé (plats, sensations, découvertes)
- **Repérer** les recettes que vous préférez
- **Identifier** ce qui vous a facilité la vie (préparations à l'avance, repas express...)

Ces petites observations vous aideront à personnaliser les semaines suivantes selon VOS besoins, VOTRE rythme.

Vous êtes unique. Votre chemin selon Hildegarde le sera aussi.

Alors, prêt pour la semaine 2 ? La renaissance printanière vous attend ! 🌱

SEMAINE 2 - L'ABONDANCE PRINTANIÈRE

Vous avez réussi votre première semaine. Bravo ! ☀️

Maintenant que vous avez posé vos premiers jalons, cette deuxième semaine va vous surprendre agréablement. La nature s'éveille davantage, les étals du marché se garnissent, et votre cuisine va gagner en **variété et en créativité**.

Vous allez le constater : cuisiner selon Hildegarde au printemps, c'est tout sauf monotone !

L'objectif de cette semaine ?

Double défi : consolider ce que vous avez appris la semaine dernière, ET découvrir de nouveaux plats qui vont devenir des classiques chez vous.

Le houmous de fèves fraîches à la menthe du mardi soir, par exemple, fait l'unanimité à chaque fois que je le prépare !

Les temps forts de la semaine

Mardi : Dinde rôtie dorée au galanga et pyrèthre - deux épices chaudes d'Hildegarde qui vont transformer un simple rôti en plat d'exception. Le soir, houmous de fèves fraîches à la menthe, prêt en 15 minutes : une douceur printanière qui étonne toujours !

Jeudi : Colin en papillote et galettes pois chiches-épinards au serpolet - deux recettes savoureuses qui prouvent qu'une alimentation bienfaisante peut être gourmande. Le soir, clafoutis moelleux aux oignons nouveaux - une recette originale qui surprend !

Vendredi : Cake salé printanier à l'épeautre - fenouil, oseille, betteraves, graines de courge. Un plat complet et généreux qui se prépare la veille si vous êtes pressé(e).

Dimanche : Le grand plat de la semaine - **Rôti de veau aux herbes fraîches** (galanga, hysope, serpolet). Un repas festif qui réunit tous les bienfaits des épices printanières d'Hildegarde dans un seul plat. À accompagner d'un trio de légumes rôtis et d'une tarte gourmande aux pommes et noisettes pour le dessert.

💡 Un petit conseil avant de commencer

Pensez à faire tremper vos pois chiches dès **mardi soir** pour les galettes de jeudi. Si vous manquez de temps, les pois chiches en bocal font très bien l'affaire !

Et faites tremper vos grains d'épeautre **vendredi soir** pour le samedi : ces deux gestes de 2 minutes vous faciliteront la semaine.

Bonne deuxième semaine ! Vous êtes sur la bonne voie. 🌱

POINT FOCUS : LE GALANGA ET LE PYRÈTHRE, LE DUO GAGNANT DU PRINTEMPS

Pourquoi des épices « chaudes » au printemps ?

Vous vous demandez peut-être pourquoi utiliser des épices « chaudes » alors que le printemps arrive enfin ? C'est une question que me posent souvent mes clients.

La réponse est simple : entre avril et mai, les températures restent instables. Les matinées sont fraîches, les soirées encore plus. Notre corps a besoin d'être soutenu dans cette transition.

Hildegarde nous enseigne que certaines épices réchauffent l'organisme de l'intérieur, soutiennent la digestion et protègent des variations climatiques. Le galanga et le pyrèthre sont ses deux grandes épices du printemps.

Le galanga : l'épice du cœur et de l'énergie

Cousin du gingembre, le galanga (*Alpinia officinarum*) est l'épice que Hildegarde recommande le plus. Dans sa *Physica*, elle en vante les bienfaits pour le cœur, la digestion et l'énergie vitale. Voici ce qu'elle en dit, traduit et modernisé depuis le latin médiéval :

« Celui qui ressent une faiblesse du cœur ou qui souffre du cœur, qu'il mange aussitôt du galanga et il ira mieux. »

(Traduit et modernisé depuis la Physica d'Hildegarde de Bingen, XIIe siècle)

Concrètement, le galanga :

- Réchauffe le corps
- Soutient la digestion
- Stimule l'énergie
- Protège le système cardiovasculaire

Son goût légèrement poivré et citronné se marie parfaitement avec les volailles et les légumes-racines - exactement comme dans votre dinde de mardi !

Le pyrèthre : l'épice discrète qui change tout

Moins connu que le galanga, le pyrèthre (*Anacyclus pyrethrum*) est pourtant un trésor de la pharmacopée d'Hildegarde. Et pour cause : **c'est l'épice de la digestion par excellence.**

Hildegarde la recommande pour tout ce qui se mange - légumes, viandes, poissons, soupes, veloutés.

Son secret ? Elle soutient si efficacement la digestion que tout s'assimile mieux. Son goût discret se fond naturellement dans les plats sans jamais les dominer : vous pouvez l'utiliser généreusement, dans presque tous vos plats printaniers.

Mon expérience personnelle

Le galanga a été ma première grande découverte quand j'ai commencé à étudier l'alimentation d'Hildegarde. Je me souviens encore de ma surprise : cette épice que je ne connaissais pas transformait complètement mes plats habituels. Un simple poulet rôti devenait extraordinaire.

Depuis, je ne cuisine plus jamais une volaille sans galanga !

Le pyrèthre, lui, est venu ensuite. C'est l'épice que j'ajoute **partout, dans presque tous mes plats**. C'est devenu un réflexe. Discret, il ne se voit pas mais il agit - et mes clients le remarquent rapidement en constatant que leur digestion s'améliore.

Comment les utiliser cette semaine

- **Mardi midi** : Galanga et pyrèthre dans la dinde rôtie - commencez par les quantités indiquées dans la recette.
- **Vendredi soir** : Pyrèthre dans le velouté céleri-panais - discret mais efficace.
- **Dimanche midi** : Galanga dans le rôti de veau - il donnera au plat sa signature Hildegarde.

Conseil pratique

Achetez galanga et pyrèthre en poudre auprès des fournisseurs spécialisés (voir la liste en fin d'ebook). Comptez 100g de chaque : ces deux épices vous accompagneront tout au long du printemps et même au-delà.

Elles se conservent plusieurs mois dans des bocaux hermétiques à l'abri de la lumière.

Galanga et pyrèthre : le duo gagnant du printemps selon Hildegarde ! 

MENUS DE LA DEUXIEME SEMAINE

Mi-avril - L'abondance printanière s'installe

	DÉJEUNERS	DÎNERS
Lundi	• Lieu noir doré aux noisettes grillées • Betteraves rouges rôties aux noix • Pâtes d'épeautre • Salade verte marinée	• Velouté velours vert (blettes-serpolet) • Tartines d'épeautre aux graines variées • Compote de pommes aux épices de la joie
Mardi	• Dinde rôtie dorée au galanga et pyrèthre • Trio de légumes dorés (panais, navets, fenouil) aux amandes et noisettes • Couscous d'épeautre aux graines de fenouil • Salade de cresson	•  Prêt en 15 min • Houmous printanier de fèves fraîches à la menthe • Bâtonnets de carottes et fenouil • Pain d'épeautre • Poire cuite (fruit stocké)
Mercredi	•  Prêt en 20 min • Bowl renaissance printanière + poulet en dés (<i>épeautre cuit, radis marinés, ciboulette fraîche</i>) • Vinaigrette huile de colza • Pain d'épeautre aux graines de chia	• Potage doux navets-fenouil • Riz d'épeautre aux graines de tournesol • Yaourt nature
Jeudi	• Colin en papillote aux amandes et citron • Galettes d'épeautre épinards et pois chiches • Salade verte	• Clafoutis moelleux oignons nouveaux-fromage frais à l'hysope • Salade verte aux graines de carvi • Pomme cuite
Vendredi	• Cake salé printanier à l'épeautre (<i>fenouil, oseille, betteraves, graines de courge</i>) • Salade verte marinée aux noisettes • Pomme crue	•  Prêt en 15 min • Velouté onctueux céleri-panais au pyrèthre • Tartines d'épeautre garnies (betteraves râpées, fromage frais)
Samedi	• Galettes dorées d'épeautre aux légumes (<i>restes semaine réinventés</i>) + œufs pochés • Salade de pissenlit marinée aux graines de courge • Pomme cuite	• Couscous printanier sucré-salé (<i>panais, carottes, raisins secs, amandes, cannelle</i>) • Velouté rose de betteraves au serpolet • Poire cuite (fruit stocké)
Dimanche	•  REPAS FESTIF • Rôti de veau aux herbes fraîches (<i>galanga, hysope, serpolet</i>) • Duo de légumes rôtis dorés (<i>navets, carottes</i>) aux amandes • Riz d'épeautre • Salade de cresson • Tarte gourmande aux pommes et noisettes (<i>pâte épeautre</i>)	• Salade composée <i>colorée</i> (<i>navets, carottes, radis, jeunes blettes émincées, vinaigrette</i>) • Sardines grillées (selon l'appétit) • Pain d'épeautre • Faisselle

🌱 Thème de la semaine : L'abondance printanière s'installe. Les légumes nouveaux sont plus nombreux et la cuisine devient créative avec les houmous, galettes et cakes variés. L'accent est mis sur les épices chaudes (galanga, pyrèthre) pour accompagner les variations climatiques d'avril.

💡 Artichauts : Vous pouvez ajouter des artichauts vapeur en entrée du vendredi (tolérance - légume inconnu d'Hildegarde mais excellent pour le foie).

💡 Blettes crues (dimanche soir) : Seules les très jeunes pousses se consomment crues, finement émincées et bien marinées 20 min.

🚀 Repas express : 3 repas ultra-rapides cette semaine pour les emplois du temps chargés !

RECETTES SEMAINE 2 - PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

Quantités pour 4 personnes

LUNDI - Jour 8

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Lieu noir doré aux noisettes grillées Betteraves rouges rôties Pâtes d'épeautre Salade verte	• Filets de lieu noir : 4 (150g/pers.) • Noisettes entières : 50g - à concasser grossièrement • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Betteraves rouges cuites : 4 moyennes - épluchées • Noix : 40g • Huile de noix : 2 c.à.s. • Vinaigre de vin : 1 c.à.s., sel • Galanga poudre : ¼ c.à.c. (pour vinaigrette betteraves) • Pâtes épeautre : 300g • Graines de fenouil : ½ c.à.c. (possibilité d'utiliser celles de la tisane) • Salade verte : 4 poignées • Huile de colza : 2 c.à.s. • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. (pour vinaigrette salade) • Sel	1. Cuire les pâtes épeautre al dente selon indication paquet. Égoutter, parsemer graines de fenouil 2. Couper les betteraves cuites en quartiers. Préparer vinaigrette : huile noix + vinaigre + galanga + sel 3. Verser vinaigrette sur les betteraves, ajouter les noix concassées. Réserver 4. Sécher les filets de lieu noir avec du papier absorbant 5. Poêler le lieu noir 3 min/face à feu moyen dans huile d'olive + galanga, sel 6. Ajouter les noisettes concassées en fin de cuisson, laisser dorer 1 min 7. Préparer vinaigrette salade (huile colza + vinaigre + sel), mariner 5 min 8. Dresser : lieu noir + noisettes + betteraves en salade + pâtes + salade marinée



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Velouté velours vert blettes-serpolet Tartines d'épeautre aux graines Compote de pommes aux épices de la joie	• Blettes : 1 botte (tiges + feuilles) <i>Si pas de blettes fraîches : épinards frais 300g</i> • Serpolet (thym sauvage) poudre : 1 c.à.c. • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 800ml • Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Pain épeautre : 4 tranches • Graines variées : 2 c.à.s. (tournesol, courge, chia) • Pommes : 4 • Epices de la joie : ½ c.à.c.	1. Séparer feuilles et tiges de blettes. Laver soigneusement 2. Si oignon : émincer et faire revenir doucement dans huile d'olive 5 min à feu doux 3. Ajouter tiges de blettes coupées en tronçons, cuire 5 min à feu doux avec un filet d'eau 4. Verser bouillon + serpolet + galanga, porter à frémissement (pas à gros bouillons) 5. Ajouter feuilles de blettes, cuire 5 min à feu doux 6. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min puis mixer finement. Saler 7. Toaster le pain épeautre, parsemer graines variées 8. Préparer votre compote de pommes aux épices de la joie.



 **Préparatifs pour demain :** 1) Sortir la dinde du réfrigérateur 30 min avant de la cuire
2) Faire tremper 300 g de grains d'épeautre, à faire cuire demain pour le bowl de jeudi soir.

MARDI - Jour 9

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Dinde rôtie dorée au galanga et pyrèthre Trio de légumes Salade de cresson	- Escalopes ou filets de dinde : 600g - Galanga poudre : 1½ c.à.c. - Pyrèthre poudre : ½ c.à.c. - Huile d'olive : 3 c.à.s. - Sel - Panais : 3 - à éplucher - Navets : 3 - à éplucher - Fenouil : 1 bulbe - Amandes effilées : 40g - Noisettes concassées : 30g - Huile d'olive : 2 c.à.s. - Galanga poudre : ¼ c.à.c. (légumes) - Sel - Couscous épeautre : 200g - Eau bouillante : 200ml - Graines de fenouil : ½ c.à.c. <i>(possibilité d'utiliser celles de la tisane)</i> - Beurre : 1 noix (ou huile) - Salade de cresson : 4 poignées - Vinaigre de vin : 1 c.à.c. - Huile de colza : 2 c.à.s.	1. Préchauffer le four à 190°C 2. Mélanger huile d'olive + galanga + pyrèthre + sel. Enrober les filets de dinde, mariner 15 min 3. Éplucher panais et navets, couper en morceaux. Émincer le fenouil en quartiers 4. Mélanger légumes + huile d'olive + galanga + sel. Disposer dans un plat allant au four 5. Poser les filets de dinde sur les légumes. Enfournier 30-35 min à 190°C 6. Ajouter amandes + noisettes les 5 dernières minutes de cuisson 7. Verser eau bouillante sur couscous + graines de fenouil, couvrir 5 min, égrener au beurre (ou huile) 8. Préparer vinaigrette (vinaigre + huile colza + sel), mariner le cresson 5 min



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Houmous printanier de fèves fraîches à la menthe Bâtonnets de carottes et fenouil Poires cuites  Prêt en 15 min	- Fèves fraîches : 600g non écosées (= environ 250g écosées). <i>Si pas de fèves fraîches : fèves surgelées 250g</i> - Menthe fraîche : ½ botte. <i>Si pas de menthe fraîche : séchée 1 c.à.c.</i> - Huile d'olive : 3 c.à.s. - Citron : ½ (jus) - Galanga poudre : ¼ c.à.c. - Sel - Carottes : 3 - à éplucher - Fenouil : 1 bulbe - Pain épeautre : 4 tranches - Poires : 4 - Cannelle : 1 c.à.c.	1. Écosser les fèves. Les blanchir 3 min dans l'eau frémissante, égoutter 2. Retirer la peau extérieure des fèves si elle est épaisse (presser entre les doigts) 3. Si fèves surgelées : décongeler, blanchir 2 min 4. Mixer fèves + menthe + huile d'olive + jus citron + galanga + sel jusqu'à consistance crémeuse 5. Ajuster la texture avec un peu d'eau si nécessaire 6. Éplucher les carottes, couper en bâtonnets. Émincer le fenouil en lamelles. Poêler 5-6 min avec un filet d'huile d'olive, ils doivent rester légèrement croquants 7. Toaster le pain épeautre, tartiner généreusement de houmous 8. Disposer les légumes poêlés sur le pain tartiné 9. Pocher les poires coupées en deux à la poêle. Egoutter. Ajouter la cannelle



 **Préparatifs pour demain :** 1) Cuire 300g de grains d'épeautre ce soir pour le bowl de demain midi (cuisson 40 min eau salée feu doux). 2) Pour jeudi, faire tremper les pois chiches ce soir si vous les utilisez secs

Christine Labbé Naturopathe – Tous droits réservés

MERCREDI - Jour 10

DÉJEUNER

Bowl renaissance printanière

🚀 Prêt en 20 min

Ingrédients

- Épeautre cuit (préparé mardi soir) : 300g
- Radis : 8 - à émincer finement
- Ciboulette fraîche : ½ botte
- Poulet : 4 filets
- Citron : ½ (jus)
- Vinaigre de vin : ½ c à c.
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Pyrèthre d'Afrique : ¼ c.à.c.
- Sel
- Pain épeautre aux graines de chia : 4 tranches. *Si pas trouvé : pain épeautre ordinaire + chia saupoudré*

Préparation

1. Tiédir l'épeautre cuit 3 min dans une casserole à feu très doux
2. Découper les filets de poulet en dés, ajouter sel + épices, les faire cuire à la poêle
2. Émincer finement les radis, ciseler la ciboulette
3. Préparer vinaigrette : jus citron+ vinaigre + huile colza + galanga + pyrèthre + sel
4. Mélanger épeautre tiède + radis + ciboulette + vinaigrette
7. Dresser 4 bowls : épeautre assaisonné + poulet en dés + radis
8. Servir avec pain épeautre grillé à part

DÎNER

Potage doux navets- fenouil

Riz épeautre aux graines de tournesol

Yaourt

Ingrédients

- Navets : 3 - à éplucher
- Fenouil : 1 bulbe
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes : 800ml
- Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir)
- Pyrèthre poudre : ½ c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel
- Riz épeautre : 200g
- Eau : 400ml (double volume du riz)
- Graines de tournesol : 2 c.à.s.
- Sel
- Yaourt nature : 4

Préparation

1. Mettre riz épeautre dans 400ml d'eau froide salée, porter à ébullition, couvrir, cuire 30 min à feu très doux
2. Éplucher navets et couper en dés. Émincer le fenouil. Si oignon : émincer
3. Faire revenir doucement oignon + navets + fenouil dans huile d'olive 5 min à feu doux
4. Verser bouillon + pyrèthre, mijoter 20 min à feu doux
5. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min puis mixer finement. Saler
6. Parsemer les graines de tournesol sur le riz après la cuisson
7. Servir : potage + riz + yaourt nature

🌱 **Préparatifs pour demain :** *Faire tremper les pois chiches secs ce soir si pas déjà fait lundi (pour les galettes de jendi). Si pois chiches en bocal : rien à faire.*



JEUDI - Jour 11

DÉJEUNER

Colin en papillote
aux amandes

Galettes dorées pois
chiches-épinards au
serpolet

Salade verte

Ingrédients

- Filets de colin : 4 (150g/pers.)
- Amandes effilées : 40g
- Citron : 1 (zeste + rondelles)
- Hysope poudre : ½ c.à.c.
- Huile d'olive : 1 c.à.s.
- Sel
- Pois chiches cuits : 250g. *Si secs trempés : cuire 45 min eau frémissante. Si bocal : rincer et égoutter*
- Épinards frais : 200g. *Si pas d'épinards frais : surgelés 150g (décongeler, bien presser)*
- Serpolet poudre : 1 c.à.c.
- Œuf : 1 (pour lier)
- Farine épeautre T80 : 3 c.à.s.
- Huile d'olive : 3 c.à.s. (cuisson galettes)
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel
- Salade verte : 4 poignées

Préparation

1. Préchauffer four 180°C
2. Couper 4 feuilles de papier cuisson. Déposer 1 filet colin + zeste + rondelle citron + amandes + hysope + huile + sel
3. Fermer. Enfourner 15 min
4. Mixer les pois chiches grossièrement (pas trop lisse). Hacher les épinards
6. Mélanger pois chiches + épinards + serpolet + œuf + farine + galanga + sel
7. Former des galettes de 1,5 cm d'épaisseur. Cuire à la poêle dans huile d'olive 4 min/face à feu moyen
8. Préparer la vinaigrette, ajouter à la salade. Mariner 5 min



Les galettes se congèlent très bien cuites : doublez les quantités si vous souhaitez en avoir d'avance (au menu de samedi midi) !

DÎNER

Clafoutis moelleux
oignons nouveaux-
fromage frais à
l'hysope

Salade verte

Pommes cuites
cannelle

Ingrédients

- Oignons nouveaux : 1 botte (8-10 oignons)
- Fromage frais : 200g (type faisselle ou chèvre frais)
- Œufs : 4
- Farine épeautre T80 : 3 c.à.s.
- Lait ou boisson épeautre : 150ml
- Hysope poudre : 1 c.à.c.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Huile d'olive : 1 c.à.s. (pour le moule)
- Salade verte : 4 poignées
- Graines de carvi : 1 c.à.c.
- Vinaigre de vin + huile colza
- Pommes : 4
- Cannelle, beurre : 1 noix (ou huile)

Préparation

1. Préchauffer four 180°C. Huiler un plat allant au four
2. Nettoyer les oignons nouveaux, les couper en rondelles (tiges vertes comprises)
3. Faire revenir les oignons doucement dans huile d'olive 5 min à feu doux jusqu'à translucidité
4. Batre œufs + farine + lait + hysope + galanga + sel jusqu'à pâte homogène
5. Incorporer fromage frais en mélangeant doucement
6. Verser oignons dans le plat huilé, recouvrir de la pâte
7. Enfourner 25-30 min jusqu'à surface dorée ; clafoutis ferme au toucher
8. Préparer vinaigrette : vinaigre + huile colza + carvi + sel. Mariner la salade 5 min
9. Éplucher pommes, couper en quartiers, cuire à la poêle beurre (ou huile) + cannelle 10 min à feu doux



Préparatifs pour demain : Préparer le cake salé ce soir ou demain matin à l'avance (se conserve 2 jours au frais, encore meilleur le lendemain !).

VENDREDI - Jour 12

DÉJEUNER

Cake salé
 printanier à
 l'épeautre

Salade verte aux
 noisettes

Pomme

Ingrédients

- Farine épeautre T80 : 200g
- Œufs : 4
- Huile d'olive : 80ml
- Lait ou boisson épeautre : 100ml
- Levure chimique : 1 sachet (11g)
- Fenouil : 1 bulbe - à émincer finement
- Oseille fraîche : 100g - ciselée finement. *Si pas d'oseille fraîche : épinards + ½ c.à.s. vinaigre, citron*
- Betteraves cuites : 2 moyennes - épluchées et en dés
- Graines de courge : 3 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Pyrèthre poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Salade verte aux noisettes : 4 poignées + 30g noisettes
- Vinaigre de vin + huile de noix + sel
- Pommes : 4

Préparation

1. Préchauffer four 180°C. Huiler et fariner un moule à cake
2. Faire revenir le fenouil émincé 5 min à feu doux dans 1 c.à.s. huile d'olive
3. Battre œufs + huile + lait jusqu'à mélange homogène
4. Incorporer farine + levure + galanga + pyrèthre + sel en mélangeant
5. Ajouter fenouil + oseille ciselée + dés de betteraves + graines de courge
6. Verser dans le moule. Enfourner 35-40 min (pour vérifier la cuisson : le couteau doit ressortir propre)
7. Laisser tiédir 10 min avant de démouler. Servir tiède ou froid
8. Préparer la salade : vinaigrette huile noix + vinaigre + sel, mariner 5 min, parsemer de noisettes



💡 *Artichauts (facultatif) : vous pouvez ajouter des artichauts en entrée ce soir (légume inconnu d'Hildegarde mais excellent pour le foie au printemps).*

DÎNER

Velouté onctueux
 céleri-panais au
 pyrèthre
 +
 Tartines garnies

🚀 Prêt en 15 min

Ingrédients

- Céleri-rave : ½ - à éplucher
- Panais : 2 - à éplucher
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes : 700ml
- Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir)
- Pyrèthre poudre : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel
- Pain épeautre : 8 tranches
- Betteraves cuites : 2 - à râper
- Fromage frais : 150g
- Graines variées : 2 c.à.s.

Préparation

1. Éplucher céleri et panais, couper en dés. Si oignon : émincer
2. Faire revenir doucement oignon + céleri + panais dans huile d'olive 5 min à feu doux
3. Verser bouillon + pyrèthre, mijoter 15 min à feu doux
4. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min puis mixer finement. Saler
5. Toaster le pain épeautre
6. Tartiner fromage frais, garnir de betteraves râpées, parsemer graines variées



🌱 **Préparatifs pour demain :**

Vérifier les restes de légumes de la semaine pour les galettes de samedi midi.

SAMEDI - Jour 13

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Galettes dorées d'épeautre aux légumes Œufs pochés <i>Recyclage gourmand</i>	• Farine épeautre T80 : 200g • Œufs : 4 + 4 (pour pocher) • Lait ou boisson épeautre : 200ml • Restes légumes de la semaine : à volonté (<i>blettes, fenouil, panais, navets, épinards...</i>) • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Pyrèthre poudre : ¼ c.à.c. • Sel • Huile d'olive : 3 c.à.s. (cuisson) • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. (pour œufs pochés) • Salade de pissenlit : 4 poignées <i>Si pas de pissenlit : cresson ou roquette ou laitue</i> • Graines de courge : 2 c.à.s. • Vinaigre de vin + huile colza + sel • Pommes : 4 • Cannelle, beurre	1. Éplucher pommes, cuire à la poêle beurre + cannelle 10 min 2. Hacher grossièrement les restes de légumes 3. Mélanger farine + 4 œufs + lait + galanga + pyrèthre + sel 4. Incorporer les légumes hachés à la pâte 5. Cuire les galettes à la poêle dans huile d'olive, 4 min/face à feu moyen 6. Préparer vinaigrette relevée (vinaigre + huile colza + galanga + sel) 7. Verser sur pissenlit (ou cresson), mariner 10 min, parsemer graines courge 8. Porter eau + vinaigre à frémissement. Pocher 4 œufs 3 min 9. Poser 1 œuf poché sur chaque part de galettes

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Couscous printanier sucré-salé Velouté rose betteraves au serpolet Poires cannelle	<u>COUSCOUS</u> : • Couscous épeautre : 200g • Eau bouillante : 200ml • Panais : 2 - à éplucher • Carottes : 3 - à éplucher • Raisins secs : 50g • Amandes effilées : 40g • Cannelle : 1 c.à.c. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Huile, sel <u>VELOUTÉ</u> : • Betteraves cuites : 4 - épluchées • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 600ml • Semoule épeautre fine : 1 c.à.s. (pour épaissir) • Serpolet poudre : 1 c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s., sel <u>DESSERT</u> : • Poires : 4 • Cannelle : 1 c.à.c.	1. Éplucher et couper panais + carottes en dés. Cuire à l'eau à l'étouffée 20 min à feu doux. Ajouter les épices 2. Faire tremper les raisins secs dans eau tiède 3. Verser 200ml eau bouillante sur couscous, couvrir 5 min. Ajouter 1 filet d'huile. Egrener + galanga + sel 4. Mélanger couscous + légumes cuits + raisins secs + amandes + cannelle. 5. Si oignon : émincer, faire revenir dans huile d'olive 5 min. Ajouter betteraves en dés 6. Verser bouillon + serpolet, mijoter 15 min à feu doux 7. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min, mixer finement. Saler 8. Couper poires en deux. Pocher-les brièvement. Egoutter. Cuire au four 15 min à 180°C avec de la cannelle  Préparatifs pour demain : 1) Sortir le rôti de veau du réfrigérateur 30 min avant de le cuire. 2) La pâte à tarte peut se préparer ce soir.



DIMANCHE - Jour 14 - Repas festif

DÉJEUNER FESTIF

Rôti de veau aux
herbes fraîches et
duo de légumes

Tarte aux pommes

Ingrédients

RÔTI :

- Rôti de veau : 1,2kg
- Galanga poudre : 1 ½ c.à.c.
- Hysope poudre : 1 c.à.c.
- Serpolet poudre : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Ail : 3 gousses
- Sel

DUO DE LÉGUMES RÔTIS :

- Navets : 4 - à éplucher
- Carottes : 4 - à éplucher
- Amandes effilées : 50g
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c., sel

AUTRES ACCOMPAGNEMENTS

- Riz d'épeautre : 200g
- Salade de cresson : 4 poignées
- Vinaigre de vin + huile colza

TARTE :

- Pâte épeautre (pâte brisée) : 1
*(250g farine épeautre + 125g
beurre froid + 5 c.à.s. eau
froide)*
- Pommes : 4 - à éplucher
- Noisettes concassées : 80g
- Cannelle : 1 c.à.c.
- Beurre : 20g
- Miel d'épeautre (facultatif) :
1 c.à.s.

Préparation

1. Cuire le riz d'épeautre dans eau froide salée, porter à ébullition, couvrir, 40 min à feu très doux
2. TARTE : mixer farine + beurre froid en sable. Ajouter eau froide, former une boule, laisser reposer 20 min au frais (peut se préparer la veille)
3. Étaler pâte dans moule beurré. Éplucher les pommes, couper en lamelles. Disposer sur la pâte
4. Parsemer de noisettes + cannelle + beurre en petits morceaux + miel. Enfourner 30 min à 180°C
5. RÔTI : préchauffer four 190°C. Mélanger huile + galanga + hysope + serpolet + ail écrasé + sel
6. Badigeonner généreusement le rôti de veau sur toutes ses faces avec ce mélange. Enfourner 1h à 190°C. Vérifier la cuisson : piquer avec la pointe d'un couteau, le jus qui s'écoule doit être limpide (transparent), pas rosé
7. ACCOMPAGNEMENT : Éplucher les navets et les carottes. Couper en morceaux. Mélanger avec l'huile + galanga + sel
8. Enfourner les légumes 35-40 min à 200°C. Ajouter amandes les 5 dernières minutes
9. Préparer le cresson mariné 5 min avec vinaigrette
11. Laisser reposer le rôti 10 min sous papier cuisson avant de le trancher



DÎNER

Salade composée
colorée

Pommes cannelle

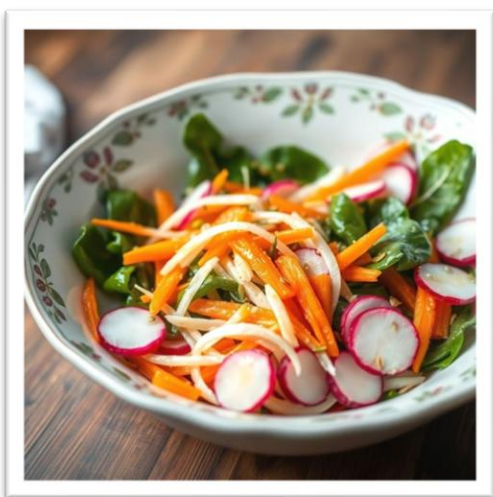
Ingrédients

- Navets : 2 - à éplucher et râper
- Carottes : 2 - à éplucher et râper
- Radis : 6 - à émincer
- Jeunes pousses de blettes : 2 poignées (*très jeunes pousses uniquement, émincées finement*)
Si pas de jeunes blettes : cresson ou roquette
- Graines de fenouil : ½ c.à.c. (vinaigrette) : *possibilité d'utiliser celles de la tisane*
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.c.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Sardines grillées : 1 boîte ou fraîches (selon appétit) - *Si pas de sardines : maquereau ou rillettes de poisson*
- Pain épeautre : 4 tranches
- Faisselles
- Miel

Préparation

1. Éplucher et râper navets + carottes. Émincer radis. Émincer très finement les jeunes pousses de blettes
2. Préparer vinaigrette fenouil : huile colza + vinaigre + graines fenouil + galanga + sel
3. Verser sur tous les légumes, mélanger, mariner 20 min (les blettes crues ont besoin de plus de temps)
4. Égoutter les sardines, les passer 2-3 min dans une poêle chaude sans matière grasse
5. Toaster le pain épeautre
6. Faisselle + miel (facultatif)

💡 *Blettes : seules les très jeunes pousses se consomment crues, bien émincées et marinées 20 min - elles perdent leur légère amertume.*



Préparatifs pour demain : Faire tremper 300 g de grains d'épeautre

LISTE DE COURSES - SEMAINE 2 PRINTEMPS

Quantités pour 4 personnes

💡 AVANT DE PARTIR FAIRE VOS COURSES

Vérifiez ce que vous avez déjà et cochez ce qu'il faut acheter !

Organisation des courses :

- Marché : légumes frais, salades, herbes (trouver un marché près de chez vous)
- Poissonnerie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Boucherie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Magasin bio : graines, oléagineux, épices courantes, huiles, beurre, œufs, produits laitiers

Fournisseurs spécialisés Hildegard : épeautre (toutes formes) + épices spécifiques (voir liste complète en bonus)

Astuce gain de temps :

- Pois chiches : acheter en bocaux déjà cuits si pas le temps de tremper
- Fèves fraîches disponibles avril-mai ; hors saison utiliser surgelées
- Acheter les épices Hildegard en quantité (50-100g) - elles se conservent bien
- Congeler le pain d'épeautre en tranches

✅ CHECK-LIST DE COURSES

Cochez ce que vous avez déjà et ce qu'il faut acheter :

INGRÉDIENTS	J'ai	J'achète
 LÉGUMES		
Navets (12)		
Carottes nouvelles (12)		
Céleri-rave (1)		
Radis (2 bottes = environ 14 radis)		
Panais (7)		
Betteraves rouges cuites (12)		
Fenouil (4 bulbes)		
Blettes (1 botte)		
Épinards frais (200g) <i>OU surgelés (150g)</i>		
Oseille fraîche (100g - avril/mai) <i>OU épinards</i>		
 SALADES & HERBES		
Salades vertes variées (4 laitues)		
Jeunes pousses de pissenlit (1 botte) <i>OU cresson/ roquette</i>		

Cresson (2 bottes)		
Ciboulette fraîche (1 botte)		
Menthe fraîche (1 botte)		
Oignons nouveaux (1 botte = 8-10)		
 FRUITS		
Pommes (20)		
Poires (8 - fruits stockés)		
Citrons (2)		
Oignons (facultatif) (4)		
 POISSONS		
Filets de lieu noir (600g = 4 filets)		
Filets de colin (600g = 4 filets)		
Sardines (8 filets - 1 boîte OU fraîches)		
 VIANDES		
Escalopes de dinde (600g)		
Filets de poulet (600g = 4 filets)		
Rôti de veau (1,2kg)		
 ŒUFS & LAITAGES		
Œufs (17)		
Fromage frais (350g)		
Yaourt nature (4 pots)		
Lait OU boisson épeautre (500ml)		
 ÉPEAUTRE		
Grains d'épeautre (300g)		
Couscous d'épeautre (400g)		
Riz d'épeautre (400g)		
Pâtes d'épeautre (300g)		
Farine d'épeautre T80 (700g)		
Pain d'épeautre (3 miches ≈ 1,2kg)		

Levure chimique (1 sachet)		
 ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE		
Galanga poudre		
Pyrèthre poudre		
Hysope poudre + feuilles		
Serpolet poudre (thym sauvage)		
Épices de la joie		
 ÉPICES COURANTES		
Graines de fenouil		
Cannelle poudre		
 LÉGUMINEUSES		
Pois chiches secs (200g) OU bocal cuits (400g)		
Fèves fraîches (600g non écosées) OU fèves surgelées (250g)		
 GRAINES & OLÉAGINEUX		
Amandes effilées (200g)		
Noisettes (200g)		
Noix concassées (50g)		
Graines de tournesol (50g)		
Graines de chia (20g)		
Graines de carvi (20g)		
Graines de courge (50g)		
Raisins secs (50g)		
 CONDIMENTS		
Huile d'olive		
Huile de colza		
Huile de noix		
Vinaigre de vin		
Sel		
Beurre (150g)		



SUCRÉ (facultatif)

Miel (pour faisselle)		
-----------------------	--	--



Imprimez la liste de courses



OÙ TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

Les produits spécifiques de l'alimentation selon Sainte Hildegarde ne se trouvent pas en magasin bio :

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, pâtes, riz, couscous, pain)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre, hysope, serpolet, épices de la joie

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans les **BONUS** de cet ebook.

Points d'attention semaine 2 :

- Pois chiches : tremper mercredi soir pour jeudi (si secs) OU acheter bocal déjà cuits
- Fèves fraîches : disponibles avril-mai ; hors saison utiliser surgelées (plus pratique)
- Blettes crues dimanche soir : seulement très jeunes pousses, finement émincées et bien marinées 20 min
- Épices chaudes (galanga, pyrèthre, serpolet) : accompagnent les variations climatiques d'avril
- Épices de la joie : mélange prêt à l'emploi cannelle + muscade + girofle

Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Cuire 300g grains d'épeautre mardi soir pour mercredi midi
- ☐ Tremper 200g pois chiches mercredi soir pour jeudi (si secs)
- ☐ Préparer pâte tarte dimanche (peut se faire samedi)



BON À SAVOIR

Cette semaine met l'accent sur l'abondance printanière avec houmous, galettes et cakes créatifs. 3 repas express marqués 🚀 : mardi soir, mercredi midi, vendredi soir - parfaits pour les emplois du temps chargés !

Thème de la semaine :

L'abondance printanière s'installe (mi-avril). Les légumes nouveaux sont plus nombreux et la cuisine devient créative. Les épices chaudes accompagnent les variations climatiques.

Bonne semaine de cuisine selon Hildegarde ! 🌱

Deux semaines selon Hildegarde ! 🙌

Vous voilà au terme de votre deuxième semaine. Et cette fois, vous ne découvrez plus - **vous pratiquez**. Vous avez cuisiné avec plus d'aisance, varié les plats, apprivoisé de nouvelles saveurs.

Vous commencez à trouver votre rythme. Et ça se voit.

Ce que vous avez accompli cette semaine

Vous avez :

- ✓ Maîtrisé le **duo galanga + pyrèthre** dans vos plats
- ✓ Créé votre premier **houmous maison** aux fèves fraîches
- ✓ Réalisé un **rôti de veau festif** aux trois épices d'Hildegarde
- ✓ Préparé des **galettes pois chiches-épinards** savoureuses
- ✓ Découvert le **cake salé printanier** (parfait pour les lunches !)

Et surtout : vous avez cuisiné avec plus de **liberté** et de **plaisir**.

Ce qui a changé en vous

Après deux semaines, beaucoup de personnes me partagent ces observations :

- Des **automatismes** qui s'installent (faire tremper l'épeautre, préparer à l'avance...)
- Le **plaisir** de cuisiner qui revient (fini la corvée !)
- Une **digestion** encore plus légère et stable
- L'**énergie** qui tient toute la journée
- La **fierté** de maîtriser quelque chose de nouveau

Vous êtes en train de créer de **nouvelles habitudes durables**. Et c'est exactement ce dont vous avez besoin.

Et après ?

La semaine 3 vous attend !

En mai, les fèves fraîches abondent, les légumes se multiplient, les recettes se font plus généreuses encore. Vous allez adorer cette semaine pleine de saveurs et de couleurs.

Mon message personnel

Vous avez franchi un cap important cette semaine. Vous ne suivez plus simplement des recettes - vous **comprenez les principes**. Vous commencez à adapter les quantités d'épices à votre goût, à organiser vos courses, à prévoir vos préparations.

C'est exactement ce chemin d'autonomie que je souhaitais pour vous.

Mon conseil pour la suite

Prenez un moment cette semaine pour **ajuster les épices à VOTRE palais** :

- Le galanga vous plaît beaucoup ? Augmentez légèrement les quantités dans vos prochains plats.
- Le pyrèthre est trop discret ? Saupoudrez-en davantage - vous ne risquez rien, il est très doux.
- L'hysope vous parle ? Continuez à l'utiliser au-delà des recettes suggérées.

Personnalisez. Adaptez. C'est VOTRE cuisine selon Hildegarde.

La semaine 3 vous attend avec encore plus de saveurs printanières ! 🌱

SEMAINE 3 - LE PRINTEMPS GÉNÉREUX

Deux semaines derrière vous, et déjà tant de chemin parcouru ! Regardez où vous en êtes : vous maîtrisez l'épeautre, vous connaissez les épices d'Hildegarde, vous avez vos recettes favorites.

Vous n'êtes plus un débutant qui apprend. Vous êtes un pratiquant qui approfondit.

Cette semaine 3 est celle de la **générosité** : mai offre l'abondance des fèves fraîches, la diversité des légumes printaniers, la richesse des herbes nouvelles. Vos assiettes vont rayonner de couleurs et de saveurs.

L'objectif de cette semaine ?

Profiter pleinement de cette générosité naturelle, tout en continuant à **personnaliser votre pratique** selon vos goûts, votre rythme, vos besoins.

Cette semaine, pas de nouvelle épice à découvrir - vous les connaissez toutes maintenant. L'enjeu, c'est de les **combiner** avec créativité et d'écouter ce qui vous fait du bien.

Les temps forts de la semaine

Lundi : Truites aux amandes effilées et tian de légumes colorés - un plat qui sent bon la Méditerranée selon Hildegarde.

Mardi : Tarte fine aux légumes printaniers - légère, raffinée, parfaite pour un déjeuner ensoleillé.

Jeudi : Lieu poêlé croûte d'herbes au galanga et trio de légumes rotis - un mariage terre-mer succulent.

Samedi : Crêpes salées garnies et velouté de carottes - la tradition du samedi créatif se poursuit !

Dimanche : Le plat signature de la semaine - **Veau rôti aux épices d'Hildegarde** avec gratin de navets crémeux au galanga. Un festin qui honore le printemps et ses bienfaits.

Organisation de la semaine

Cette semaine, pensez à :

- **Mercredi soir** : Faire tremper 200g de grains d'épeautre pour jeudi midi
- **Vendredi soir** : Faire tremper 200g de grains d'épeautre pour samedi midi
- **Samedi** : Préparer la pâte à crêpes le matin ou la veille

Vous voyez ? Ces gestes deviennent naturels. 

POINT FOCUS : MAÎTRISER LES ÉPICES - C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ MAINTENANT

Vous connaissez les épices, place à la personnalisation !

Après deux semaines de pratique, vous avez découvert :

- **L'hysope** (détox foie, printemps)
- **Le galanga** (cœur, énergie, chaleur)
- **Le pyrèthre** (digestion, discret, généreux)
- **Le serpolet** (thym sauvage, doux)

Cette semaine, **pas de nouvel apprentissage**. À la place, je vous invite à affiner VOTRE utilisation personnelle de ces épices.

Comment personnaliser ?

1. Écoutez votre corps

Certaines personnes adorent le galanga et en mettent généreusement. D'autres préfèrent la discrétion du pyrèthre.

Il n'y a pas de "bonne" quantité absolue - il y a LA quantité qui VOUS convient.

2. Testez les combinaisons

Cette semaine, vous allez voir plusieurs épices utilisées ensemble dans un même plat (comme le veau du dimanche). Observez ce qui vous plaît :

- Plutôt galanga dominant ?
- Plutôt équilibre galanga-hysope ?
- Besoin de pyrèthre partout ?

3. Sortez des recettes

Vous voyez un plat sans épice suggérée ? Ajoutez-en !

- Du pyrèthre dans votre soupe du soir
- Du galanga sur vos légumes rôtis
- De l'hysope dans vos grains d'épeautre

Hildegarde dit que ces épices sont bonnes dans tous les plats - alors profitez-en !

Mon expérience personnelle

Après 10 ans de pratique, voici comment J'utilise les épices au quotidien :

- **Pyrèthre** : systématiquement dans TOUS mes plats chauds (soupes, légumes, viandes, poissons). C'est devenu un réflexe, comme le sel.
- **Galanga** : dès que je cuisine volaille, veau, ou légumes-racines. J'adore son côté tonique.
- **Hysope** : surtout au printemps et en automne, périodes de transition où le foie a besoin de soutien.
- **Serpolet** : quand je veux une touche provençale douce dans mes plats.

Mais ce sont MES dosages, MES préférences. Les vôtres seront différentes - et c'est parfait comme ça !

 Mon conseil pour cette semaine

Notez vos observations :

- Quelle épice vous attire le plus naturellement ?
- Dans quels plats en mettez-vous spontanément plus ?
- Laquelle vous fait le plus de bien (digestion, énergie, clarté) ?

Ces réponses vous aideront à construire VOTRE pratique personnelle selon Hildegarde.

Vous ne suivez plus - vous créez. 

MENUS DE LA TROISIEME SEMAINE

Mai - Le printemps généreux

	DÉJEUNERS	DÎNERS
Lundi	• Truite dorée aux amandes et persil frais • Asperges blanches fondantes (tolérance – à limiter) • Grains d'épeautre moelleux • Salade verte marinée	• Bowl des jardins nouveaux (épeautre tiède, carottes poêlées, fenouil, graines de chia, thon) • Vinaigrette huile de colza • Faisselle  Prêt en 20 min
Mardi	• Tarte fine printanière à l'épeautre (garniture : carottes nouvelles, fenouil, navets, graines de courges) + œuf poché • Salade de cresson aux noix	• Velouté de fenouil au galanga • Tartines d'épeautre garnies (betteraves cuites, fromage frais, ciboulette) • Quartiers d'orange
Mercredi	• Aiguillettes de poulet aux fèves fraîches et herbes de mai • Carottes nouvelles rôties au galanga • Riz d'épeautre moelleux • Salade verte à l'ail	• Tarte légère aux légumes printaniers (navets, carottes, oseille - pâte épeautre) • Salade verte aux graines de tournesol
Jeudi	• Lieu noir en croûte d'herbes fraîches • Trio printanier rôti • Grains d'épeautre moelleux • Jeunes pousses marinées	• Velouté velours vert (blettes-épinards-fenouil) • Tartines d'épeautre aux graines de carvi • Yaourt  Prêt en 15 min
Vendredi	• Cocotte printanière tout-en-un (cabillaud poché en bouillon, légumes primeurs, herbes fraîches) • Pain d'épeautre	• Salade tiède complète (épeautre, betteraves cuites, radis, vinaigrette fenouil) • Pommes crues  Prêt en 20 min
Samedi	• Crêpes salées à l'épeautre (garniture : carottes poêlées, fromage frais, graines) + œuf poché • Salade verte aux noix • Crêpe sucrée	• Gratin d'épeautre-légumes à l'hysope (fenouil, raisins secs, amandes, cannelle) • Velouté de carottes au cumin • Compote de pommes aux épices de la joie
Dimanche	 REPAS FESTIF • Veau rôti aux herbes printanières • Duo de légumes de mai (fèves, carottes) • Riz d'épeautre aux herbes • Salade de jeunes pousses marinées • Cake au citron et pavot	• Salade composée du jardin (carottes, courgettes, radis, cresson, vinaigrette aux noix) • Maquereau (selon l'appétit) • Pain d'épeautre • Pommes aux épices de la joie

 **Thème de la semaine :** Le printemps généreux de mai offre l'abondance des légumes nouveaux. Les fèves fraîches et les premières herbes aromatiques sont à l'honneur. La cocotte du vendredi réunit tous les bienfaits du printemps dans un seul plat réconfortant.

 **Organisation dimanche festif :** Préparez le cake citron-pavot la veille. Pendant que le veau rôtit, cuisez les légumes ensemble au four pour gagner du temps.

 **Asperges :** Légume de tolérance (inconnu d'Hildegarde) : à limiter.

 **Repas express :** 3 dîners ultra-rapides cette semaine (lundi, jeudi, vendredi) - parfaits pour les soirées chargées !

RECETTES SEMAINE 3 - PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

Quantités pour 4 personnes

LUNDI - Jour 15

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Truite aux amandes Asperges fondantes Grains d'épeautre	• Truites entières : 4 (ou 600g de filets de truite) • Amandes effilées : 60g • Persil frais : 1 botte • Huile d'olive : 3 c.à.s. • Citron : 1 (jus + zeste) • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Asperges blanches : 500g (tolérance). <i>Si pas d'asperges : navets fondants ou carottes nouvelles</i> • Beurre : 20g (ou huile) • Grains d'épeautre : 200g • Eau : 600ml (triple volume) • Salade verte : 4 poignées • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Huile de colza : 2 c.à.s.	1. Mettre les grains d'épeautre dans 600ml d'eau froide salée, porter à ébullition, couvrir, cuire 40 min à feu très doux 2. Éplucher les asperges en partant de la pointe vers le bas. Couper la partie dure à la base 3. Cuire les asperges à l'étouffée dans une poêle couverte avec beurre + 2 c.à.s. d'eau, 12-15 min à feu doux. Elles doivent être fondantes 4. Sécher les truites (ou filets) avec du papier absorbant. Assaisonner galanga + sel 5. Chauffer huile d'olive dans une grande poêle. Cuire truites 4-5 min/face à feu moyen (3 min/face pour filets) 6. Ajouter amandes effilées les 2 dernières minutes de cuisson, laisser colorer légèrement 7. Ciseler le persil, ajouter en fin de cuisson avec jus citron + zeste 8. Préparer vinaigrette (vinaigre + huile colza + sel), mariner salade 5 min 9. Dresser : truite + amandes + asperges + épeautre + salade

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Bowl des jardins nouveaux Faisselle  Prêt en 20 min	• Épeautre cuit (reste déjeuner) : 200g • Carottes : 3 - à éplucher • Fenouil : 1 bulbe • Graines de chia : 1 c.à.s. • Thon au naturel bio (<i>listao de préférence</i>) : 200 g • Citron : ½ (jus) • Vinaigre de vin : ½ c à c. • Huile de colza : 3 c.à.s. • Galanga poudre : ¼ c.à.c. • Sel	1. Éplucher les carottes, couper en rondelles fines. Émincer fenouil en lamelles 2. Poêler les carottes + le fenouil à feu doux avec 1 c.à.s. huile d'olive et 2 c.à.s. d'eau, couvrir, cuire 10 min à l'étouffée 3. Tiédir l'épeautre 3 min à feu très doux dans une casserole 4. Préparer vinaigrette : jus citron + vinaigre + huile colza + galanga + sel 5. Mélanger épeautre tiède + légumes poêlés + graines de chia + vinaigrette 6. Égoutter et émietter le thon au naturel 7. Dresser 4 bowls individuels : épeautre assaisonné + légumes + thon émietté joliment disposé sur le dessus 8. Faisselle



Préparatifs pour demain : Préparer la pâte à tarte ce soir pour demain midi. (250g farine épeautre + 125g beurre froid + 5 c.à.s. eau froide - laisser reposer au frais).



MARDI - Jour 16

DÉJEUNER

Tarte fine
printanière à
l'épeautre

Œuf poché

Salade de cresson

Ingrédients

- Pâte épeautre brisée : 1 (préparée lundi soir)
- Betterave rouge cuite : 200g (coulis base) *OU coulis de tomate : 200ml*
- Carottes nouvelles : 3 - à éplucher et râper
- Fenouil : ½ bulbe - à émincer très finement
- Navets : 2 - à éplucher et râper
- Graines de courges : 30g
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel
- Salade de cresson : 4 poignées
- Noix : 30g
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Huile de colza : 2 c.à.s.
- Œufs : 4
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s. pour pocher les œufs

Préparation

1. Préchauffer four 210°C
2. Mixer betterave cuite avec galanga + sel pour obtenir un coulis épais
3. Sortir la pâte du frais, étaler très finement sur une plaque huilée (épaisseur 2-3mm)
4. Replier légèrement les bords pour former un rebord. Étaler le coulis betterave (ou tomate) en couche fine
5. Éplucher et râper les carottes + navets. Émincer fenouil très finement
6. Répartir les carottes, les navets et le fenouil sur la tarte. Parsemer de graines de courges. Filet d'huile + sel
7. Enfourner 15-18 min jusqu'à bords bien colorés
8. Préparer vinaigrette (vinaigre + huile colza + sel), mariner cresson 10 min, parsemer noix
9. Porter eau + vinaigre à frémissement. Pocher 4 œufs 3 min
10. Poser 1 œuf poché sur chaque part de tarte

DÎNER

Velouté de fenouil
au galanga

Tartines
d'épeautres garnies

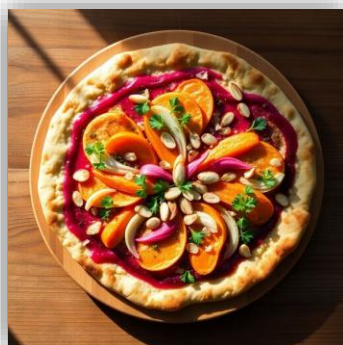
Orange

Ingrédients

- Fenouil : 3 bulbes - à éplucher
- Oignon (facultatif) : 1
- Bouillon légumes : 900ml
- Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir)
- Galanga poudre : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel
- Pain épeautre : 4 tranches
- Betteraves cuites : 2 - à éplucher
- Fromage frais : 100g
- Ciboulette : ½ botte
- Oranges : 2

Préparation

1. Éplucher et émincer les bulbes de fenouil (garder quelques feuilles vertes pour décorer). Si oignon : émincer
2. Faire revenir doucement oignon + fenouil dans huile d'olive 8 min à feu doux jusqu'à légère translucidité
3. Verser bouillon + galanga, porter à frémissement (pas à gros bouillons)
4. Mijoter 20 min à feu doux. Saler et mixer.
5. Ajouter semoule épeautre, cuire encore 3 mn. Mélanger. Décorer de feuilles vertes
6. Toaster le pain épeautre
7. Râper les betteraves cuites, ciseler la ciboulette
8. Tartiner pain de fromage frais, garnir betteraves râpées + ciboulette
9. Peler les oranges à vif, couper en quartiers



Préparatifs pour demain :

*Sortir le poulet du
réfrigérateur 30 min avant
de le cuire demain midi*

MERCREDI - Jour 17

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Aiguillettes de poulet aux fèves fraîches, carottes et herbes de mai Salade verte à l'ail	• Aiguillettes de poulet : 600g • Galanga poudre : 1 c.à.c. • Hysope poudre : ½ c.à.c. • Huile d'olive : 3 c.à.s. • Sel • Fèves fraîches : 500g non écosées (= environ 200g écosées). <i>Si pas de fèves fraîches : fèves surgelées 200g</i> • Carottes nouvelles : 4 - à éplucher • Huile d'olive : 2 c.à.s. (légumes) • Galanga poudre : ¼ c.à.c. (légumes) • Sel • Riz d'épeautre : 200g • Eau : 400ml (double volume) • Persil frais : ½ botte • Salade verte : 4 poignées • Vinaigre de vin + huile colza + 1 petite gousse d'ail + sel	1. Mélanger huile d'olive + galanga + hysope + sel. Enrober les aiguillettes, mariner 15 min 2. Mettre riz épeautre dans 400 ml d'eau froide salée, porter à ébullition, couvrir, cuire 30 min à feu très doux 3. Éplucher carottes, couper en rondelles fines. Cuire à l'étouffée dans une poêle couverte avec huile + 3 c.à.s. d'eau, 15 min à feu doux 4. Écosser les fèves, blanchir 3 min dans eau frémissante, égoutter 5. Si fèves surgelées : décongeler, blanchir 2 min. Retirer la peau extérieure si épaisse 6. Ajouter fèves aux carottes, mélanger doucement, chauffer 10 min 7. Poêler les aiguillettes marinées 5-6 min à feu moyen-vif 8. Ciseler persil, mélanger au riz égoutté 9. Vinaigrette (vinaigre + huile colza + ail haché finement + sel), mariner la salade 5 min

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Tarte légère aux légumes printaniers	<u>PÂTE</u> : • Farine épeautre T80 : 200g • Beurre froid : 100g • Eau froide : 4 c.à.s. • Sel : 1 pincée <u>GARNITURE</u> : • Navets : 2 - à éplucher • Carottes : 3 - à éplucher • Oseille fraîche : 100g. <i>Si pas d'oseille : épinards + ½ c.à.s. jus citron</i> • Œufs : 3 • Fromage frais : 150g (type faisselle) • Lait ou boisson épeautre : 100ml • Galanga poudre : ¼ c.à.c. • Serpolet poudre : ½ c.à.c. • Sel • Salade verte aux graines de tournesol : 4 poignées + 2 c.à.s. graines	1. Préchauffer four 180°C 2. <u>PÂTE</u> : mélanger farine + sel. Incorporer beurre froid coupé en dés du bout des doigts jusqu'à texture sableuse. Ajouter eau, former une boule 3. Étaler dans un moule beurré. Piquer le fond à la fourchette 4. Éplucher navets et carottes, couper en rondelles fines. Cuire à l'étouffée 10 min à feu doux avec huile d'olive + eau 5. Ciseler l'oseille finement (ou épinards) 6. Batre œufs + fromage frais + lait + galanga + serpolet + sel 7. Disposer navets + carottes + oseille sur le fond de tarte. Verser l'appareil par-dessus 8. Enfourner 30-35 min jusqu'à surface légèrement colorée et appareil pris 9. Préparer salade marinée 5 min avec graines de tournesol

 **Préparatifs pour demain** : Faire tremper 200g de grains d'épeautre ce soir (pour jeudi midi). Sortir le poisson du congélateur si besoin.



JEUDI - Jour 18

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Lieu noir en croûte d'herbes fraîches Trio printanier rôti	● Filets de lieu noir : 4 (150g/pers.) <i>Si pas de lieu noir : cabillaud ou merlan</i> ● Persil frais : ½ botte ● Ciboulette : ¼ botte ● Hysope poudre : ½ c.à.c. ● Amandes en poudre : 3 c.à.s. ● Huile d'olive : 2 c.à.s. ● Sel ● Fenouil : 2 bulbes ● Carottes : 4 - à éplucher ● Courgettes : 3 - à éplucher si pas bio ● Huile d'olive : 3 c.à.s. ● Galanga poudre : ½ c.à.c. ● Sel ● Grains d'épeautre : 200g (trempés la veille) ● Jeunes pousses (pissenlit, cresson ou roquette) : 4 poignées ● Vinaigre de vin : 1 c.à.s. ● Huile de colza : 2 c.à.s.	1. Rincer épeautre trempé, cuire dans eau froide salée : ébullition, couvrir, 40 min à feu très doux 2. Préchauffer four 200°C 3. Éplucher et couper les carottes + courgettes en bâtonnets. Émincer le fenouil en quartiers 4. Mélanger légumes + huile d'olive + galanga + sel. Étaler sur la plaque du four. Enfourner 30 min 5. Mixer persil + ciboulette + hysope + amandes en poudre + 1 c.à.s. huile d'olive + sel : obtenir une croûte verte 6. Sécher filets de lieu noir. Déposer sur plaque huilée, recouvrir de la croûte d'herbes 7. Enfourner 12-15 min (poisson cuit quand il s'effeuille facilement) 8. Égoutter épeautre 9. Préparer vinaigrette relevée (vinaigre + huile colza + galanga + sel), mariner jeunes pousses 10 min



💡 *La croûte d'herbes vertes peut se préparer à l'avance et se conserver au frais 24h.*

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Velouté velours vert Pain grillé Yaourt 🚀 Prêt en 15 min	● Blettes : ½ botte (feuilles surtout) <i>Si pas de blettes : épinards frais 150g supplémentaires</i> ● Épinards frais : 150g ● Fenouil : 1 bulbe ● Oignon (facultatif) : 1 ● Bouillon légumes : 800ml ● Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) ● Serpolet poudre : ½ c.à.c. ● Huile d'olive : 2 c.à.s. ● Galanga poudre : ½ c.à.c. ● Sel ● Pain épeautre : 4 tranches ● Graines de carvi : 1 c.à.s. ● Yaourts : 4	1. Émincer fenouil. Séparer feuilles de blettes des tiges (utiliser surtout les feuilles ici). Si oignon : émincer 2. Faire revenir doucement oignon + fenouil dans huile d'olive 5 min à feu doux 3. Verser bouillon + serpolet + galanga, porter à frémissement 4. Ajouter feuilles de blettes + épinards, cuire 5 min à feu doux 5. Ajouter semoule épeautre, mélanger, cuire 3 min, mixer finement. Saler 6. Toaster pain épeautre, parsemer généreusement de graines de carvi 7. Yaourt nature



🌱 **Préparatifs pour demain : Rien de spécial ce soir - profitez de la soirée !**

VENDREDI - Jour 19

DÉJEUNER

Cocotte printanière tout-en-un au cabillaud

Ingrédients

- Filets de cabillaud : 4 (150g/pers.)
Si pas de lieu noir : cabillaud ou merlu
- Carottes nouvelles : 4 - à éplucher
- Navets : 3 - à éplucher
- Bouillon légumes : 600ml
- Couscous d'épeautre : 200 g
- Persil frais : ½ botte
- Ail des ours : 4 feuilles. *Si pas d'ail des ours : ciboulette ½ botte*
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Serpolet poudre : ½ c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Beure : 1 noix (ou huile)
- Sel
- Pain épeautre : 4 tranches

Préparation

1. Éplucher les carottes et les navets, couper en morceaux.
2. Dans une cocotte, faire revenir les légumes dans huile d'olive 5 min à feu doux
3. Verser bouillon + galanga + serpolet. Porter à frémissement, couvrir, mijoter 15 min à feu doux
4. Déposer le poisson sur les légumes dans le bouillon frémissant
5. Couvrir, cuire 8-10 min à feu très doux (le poisson doit s'effeuiller facilement)
6. Verser 200ml d'eau bouillante sur le couscous épeautre, couvrir 5 min, égrener à la fourchette avec beurre.
7. Ciseler persil + ail des ours, parsemer en fin de cuisson hors du feu
8. Toaster le pain épeautre. Servir cocotte directement à table dans le plat de cuisson

DÎNER

Salade tiède complète printanière

Pomme

 Prêt en 20 min

Ingrédients

- Épeautre cuit (reste semaine) : 200g
Si pas de reste : cuire 200g de riz d'épeautre 30 min
- Betteraves cuites : 3 - épluchées
- Radis : 8
- Graines de fenouil : ½ c.à.c.
(possibilité d'utiliser celles de la tisane)
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Pommes : 4

Préparation

1. Tiédir épeautre 3 min à feu très doux dans une casserole
2. Couper betteraves en dés. Émincer radis finement
3. Préparer vinaigrette fenouil : huile colza + vinaigre + graines fenouil + galanga + sel
4. Mélanger épeautre tiède + betteraves + radis + vinaigrette
5. Réchauffer doucement 3 min à la casserole pour salade tiède
6. Dresser : salade tiède, les légumes sur l'épeautre
7. Éplucher pommes et servir



Préparatifs pour demain : Préparer la pâte à crêpes ce soir (farine épeautre + œufs + lait - laisser reposer au frais une nuit pour des crêpes plus légères).



SAMEDI - Jour 20

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Crêpes salées à l'épeautre Salade verte Crêpe sucrée	CREPES : • Farine épeautre T80 : 250g • Œufs : 3 • Lait ou boisson épeautre : 500ml • Beurre fondu : 30g (ou huile) • Sel GARNITURE : Restes de légumes de la semaine ou (Carottes : 3 et céleri-rave : ½ - A éplucher) • Fromage frais : 150g • Graines variées : 2 c.à.s. (tournesol, courge, carvi) • Galanga poudre : ½ c.à.c. (pour légumes) • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Sel • Œufs pochés : 4 (facultatif) • Salade verte aux noix : 4 poignées + 30g noix • Vinaigre de vin + huile de noix + sel • Sucre, compote ou autre	1. Si pâte préparée la veille : sortir du frais 10 min avant. Sinon : mélanger farine + œufs + lait + beurre fondu + sel. Laisser reposer 20 min 2. Réchauffer les restes de légumes OU 3. Éplucher et râper carottes + céleri-rave. Poêler légumes râpés dans huile d'olive avec galanga + sel, 5 min à feu doux. Ils doivent rester légèrement croquants 4. Cuire les crêpes dans une poêle bien chaude légèrement huilée 5. Réserver 4 crêpes pour le dessert 6. Porter eau + vinaigre à frémissement. Pocher 4 œufs 3 min 7. Garnir chaque crêpe : fromage frais + légumes poêlés + graines variées. Plier en quatre 8. Poser 1 œuf poché sur chaque part 9. Préparer vinaigrette huile noix + vinaigre + sel, mariner salade 5 min, parsemer noix 10. Agrémenter les crêpes pour le dessert : sucre, compote, épices de la joie... à votre convenance



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Gratin doux épeautre-légumes à l'hysope + Velouté de carottes au cumin Compote de pommes aux épices de la joie	GRATIN • Riz épeautre : 200g • Fenouil : 1 bulbe • Raisins secs : 40g • Amandes effilées : 30g • Cannelle : ½ c.à.c. • Hysope poudre : 1 c.à.c. • Fromage frais : 100g (pour lier) • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Sel VELOUTÉ • Carottes : 400g - à éplucher • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 800ml • Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) • Cumin poudre : 1 c.à.c. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Sel DESSERT • Pommes : 4 • Epices de la joie : ½ c.à.c. • Beurre : 1 noix	1. Préchauffer four 180°C 2. GRATIN : Cuire le riz dans eau salée 30 mn 3. Émincer le fenouil. Cuire à l'étouffée 10 min à feu doux 4. Mélanger épeautre cuit + légumes + raisins secs + amandes + cannelle + hysope + fromage frais + sel 5. Verser dans un plat huilé allant au four. Enfourner 20 min jusqu'à surface légèrement gratinée 6. VELOUTÉ : éplucher et couper les carottes en rondelles. Si oignon : émincer 7. Faire revenir doucement oignon + carottes dans huile d'olive 5 min 8. Verser bouillon + cumin + galanga, mijoter 20 min à feu doux 9. Ajouter semoule épeautre, mélanger, cuire 3 min, mixer finement. Saler 10. DESSERT : Éplucher pommes, cuire à la poêle beurre (ou huile) + épices de la joie 10 min à feu doux



💡 Le gratin est encore meilleur réchauffé. Doublez les quantités et congeler la moitié pour un futur déjeuner sans stress.

🌱 **Préparatifs pour demain :** Sortir le veau du réfrigérateur 30 min avant de le cuire. Préparer le crumble ce soir si souhaité (gain de temps demain).

DIMANCHE - Jour 21 - Repas festif

DÉJEUNER FESTIF

Veau rôti aux
herbes
printanières
(romarin, thym,
sauge)

Duo de légumes de
mai

Cake citron-pavot

Ingrédients

RÔTI :

- Rôti de veau : 1,2kg
- Romarin frais : 3 branches. *Si pas de frais : romarin séché 1 c.à.c.*
- Serpolet frais : 3 branches. *Si pas de frais : serpolet poudre ½ c.à.c.*
- Sauge fraîche : 5 feuilles. *Si pas de fraîche : sauge séchée ½ c.à.c.*
- Galanga poudre : 1 c.à.c.
- Pyrèthre d'Afrique : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 3 c.à.s.
- Ail : 3 gousses
- Sel

ACCOMPAGNEMENTS :

- Fèves fraîches : 600g non écosées
(= environ 250g écosées). *Si surgelées : 250g*
- Carottes : 4 - à éplucher (glacées)
- Beurre : 30g
- Galanga poudre : ½ c.à.c.
- Sel

- Riz d'épeautre : 200g
- Persil + ciboulette : ½ botte chacun
- Salade de jeunes pousses : 4 poignées
- Vinaigre de vin + huile colza

CAKE CITRON-PAVOT :

- Citrons non traités : 3
- Farine épeautre T80 : 185g
- Poudre d'amande : 20g
- Graines de pavot : 20g
- Œufs : 2
- Sucre de canne : 150g
- Beurre + huile : 50g beurre + 50ml huile OU 100ml huile (si pas beurre)
- Levure chimique : 2½ c.à.c
- Eau : 100ml (pour citrons confits)
- Sucre : 100g (pour citrons confits)

Préparation

1. Cuire le riz d'épeautre dans eau froide salée, ébullition, couvrir, 30 min à feu très doux
2. CAKE : Préchauffer four 170°C. Beurrer un moule à cake
3. Couper 1 citron en fines lamelles. Plonger dans l'eau froide, porter à ébullition, égoutter (pour enlever l'amertume)
4. Faire chauffer 100ml eau + 100g sucre. Ajouter les lamelles citron, cuire 15 min à feu doux. Réserver
5. Faire fondre le beurre. Râper le zeste de 2 citrons, presser leur jus
6. Dans un saladier : mélanger beurre fondu + huile + 150g sucre + œufs + zestes. Battre au fouet jusqu'à consistance mousseuse
7. Ajouter poudre d'amande + pavot + jus de citron. Mélanger
8. Incorporer farine + levure. Mélanger juste pour obtenir une pâte lisse
9. Verser dans le moule. Enfourner 30 min (piquer au couteau : il doit ressortir sec)
10. Laisser refroidir. Servir avec les lamelles citron confites
11. RÔTI : préchauffer four 190°C. Effeuer herbes, mélanger avec huile + galanga + ail écrasé + sel
12. Frotter le rôti avec ce mélanges. Enfourner 1h à 190°C. Arroser toutes les 20 min. Vérifier : jus limpide = cuit
14. CAROTTES GLACÉES : éplucher et couper en tronçons. Cuire à l'étouffée avec beurre + galanga + sel + 3 c.à.s. eau, 15 min couverts à feu doux
17. Écosser fèves, blanchir 3 min eau frémissante, égoutter, retirer peau si épaisse
18. Ciseler persil + ciboulette, mélanger à l'épeautre égoutté
19. Laisser reposer rôti 10 min sous papier cuisson avant de trancher
- 20 Préparer salade jeunes pousses marinée 5 min avec vinaigrette



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Salade composée du jardin Maquereau Pommes cuites	● Carottes : 2, à éplucher et râper ● Courgettes : 3, à éplucher et râper ● Radis : 6 - à émincer ● Cresson : 2 poignées ● Noix : 40g ● Huile de noix : 2 c.à.s. ● Vinaigre de vin : 1 c.à.s. ● Galanga poudre : ¼ c.à.c. ● Sel ● Maquereau : 4 filets. <i>Si pas de maquereau : sardines en conserve</i> ● Pain épeautre : 4 tranches ● Pommes : 4 ● Epices de la joie : ¼ c.à.c. ● Beurre : 1 noix (ou huile)	1. Râper les carottes et les courgettes, émincer les radis 2. Préparer vinaigrette : huile noix + vinaigre + galanga + sel 3. Verser sur carottes + courgettes + radis, mélanger, mariner 15 min 4. Réchauffer doucement les légumes marinés 3-4 min à la casserole pour salade tiède (facultatif) 5. Dresser : légumes tièdes + cresson + noix concassées 6. Émietter le maquereau sur la salade (ou servir à part selon appétit) 7. Toaster le pain épeautre (facultatif) 8. Éplucher pommes, cuire à la poêle beurre + épices de la joie 10 min à feu doux



🌱 Bravo ! Trois semaines printanières selon Hildegarde réussies.

La semaine 4 vous attend pour clore ce beau printemps en beauté !

LISTE DE COURSES - SEMAINE 3 PRINTEMPS

Quantités pour 4 personnes

AVANT DE PARTIR FAIRE VOS COURSES

Vérifiez ce que vous avez déjà et cochez ce qu'il faut acheter !

Organisation des courses :

- Marché : légumes frais, salades, herbes (trouver un marché près de chez vous)
- Poissonnerie : 3 passages dans la semaine ou congélation
- Boucherie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Magasin bio : graines, oléagineux, épices courantes, huiles, beurre, œufs, produits laitiers
- Fournisseurs spécialisés Hildegardes : épeautre (toutes formes) + épices spécifiques (voir liste complète en bonus)

Astuce gain de temps :

- Fèves fraîches disponibles avril-mai ; hors saison utiliser surgelées
- Acheter les épices Hildegardes en quantité (50-100g) - elles se conservent bien
- Congeler le pain d'épeautre en tranches

CHECK-LIST DE COURSES

Cochez ce que vous avez déjà et ce qu'il faut acheter :

INGRÉDIENTS	J'ai	J'achète
 LÉGUMES		
Navets (7)		
Carottes nouvelles (34)		
Céleri-rave (1)		
Radis (2 bottes = environ 14 radis)		
Betteraves rouges cuites (8)		
Fenouil (9 bulbes)		
Asperges blanches (500g - tolérance) OU navets/carottes supplémentaires		
Courgettes (6)		
Blettes (1/2 botte)		
Épinards frais (150g)		
Oseille fraîche (100g - avril/mai) OU épinards + vinaigre vin		
Ail des ours frais (4 feuilles) OU ciboulette		

 POUR LA PIZZA (mardi midi)		
Betteraves cuites (200g coulis) <i>OU coulis de tomate (200ml)</i>		
 SALADES & HERBES		
Salades vertes variées (4 laitues)		
Jeunes pousses (2 bottes) <i>OU cresson / roquette</i>		
Cresson (1 botte)		
Persil frais (2 bottes)		
Ciboulette fraîche (1 botte)		
Romarin frais (3 branches - dimanche) <i>OU séché (1 c.à.c.)</i>		
Serpolet frais (3 branches - dimanche) <i>OU poudre (1/2 c.à.c.)</i>		
Sauge fraîche (5 feuilles - dimanche) <i>OU séchée (1/2 c.à.c.)</i>		
Ail (4 gousses)		
 FRUITS		
Pommes (16)		
Oranges (2)		
Citrons non traités (3 - dimanche cake)		
 POISSONS		
Filets de truite (600g = 4 filets)		
Thon au naturel bio (200g = 1 boîte)		
Filets de lieu noir (600g = 4 filets) <i>OU cabillaud / merlan</i>		
Filets de cabillaud (600g = 4 filets)		
Filets de maquereau (4 filets)		
 VIANDES		
Aiguillettes de poulet (600g)		
Rôti de veau (1,2kg)		
 ŒUFS & LAITAGES		
Œufs (19)		
Fromage frais (500g)		
Yaourts nature (4 pots)		
Lait OU boisson épeautre (600ml)		
Faisselle (1 pot)		

 ÉPEAUTRE		
Grains d'épeautre (400g)		
Couscous d'épeautre (200g)		
Riz d'épeautre (600g)		
Farine d'épeautre T80 (700g)		
Pain d'épeautre (2 miches ≈ 800g)		
Levure chimique (2½ c.à.c.)		
 ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE		
Galanga poudre		
Pyrèthre poudre		
Hysopé poudre + feuilles		
Serpolet poudre (thym sauvage)		
Épices de la joie		
 ÉPICES COURANTES		
Cannelle poudre		
Cumin poudre		
Ail des ours séché (si pas frais)		
 LÉGUMINEUSES		
Fèves fraîches (1100g non écosées) OU fèves surgelées (450g)		
 GRAINES & OLÉAGINEUX		
Amandes effilées (100g)		
Amandes en poudre (50g)		
Noix concassées (100g)		
Graines de tournesol (2 c.à.s.)		
Graines de chia (1 c.à.s.)		
Graines de carvi (3 c.à.s.)		
Graines de courge (30g)		
Graines de pavot (20g)		
Raisins secs (40g)		
 CONDIMENTS		
Huile d'olive		
Huile de colza		

Huile de noix		
Vinaigre de vin		
Sel		
Beurre (240g)		
 SUCRÉ		
Sucre de canne (250g - cake dimanche)		

 **Imprimez la liste de courses**

OÙ TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

Les produits spécifiques de l'alimentation selon Sainte Hildegarde ne se trouvent pas en magasin bio :

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, riz, couscous, pain)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre, hysope, serpolet, épices de la joie

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans les **BONUS** de cet ebook.

Points d'attention semaine 3 :

- Asperges blanches : légume de tolérance (inconnu d'Hildegarde) - à limiter
- Fèves fraîches : disponibles avril-mai ; hors saison utiliser surgelées (plus pratique)
- Courgettes : début de saison en mai - choisir petites et fermes
- Herbes fraîches abondantes (romarin, serpolet, sauge) - sinon utiliser séchées
- Citrons non traités impératifs pour le cake (zeste utilisé)

Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer pâte épeautre brisée lundi soir pour mardi midi
- ☐ Faire tremper 200g grains d'épeautre mercredi soir pour jeudi midi
- ☐ Prévoir ail des ours (frais en avril-mai ou séché)
- ☐ Préparer pâte à crêpes vendredi soir pour samedi (facultatif)
- ☐ Préparer cake citron-pavot samedi pour dimanche (gain de temps)

BON À SAVOIR

Semaine 3 célèbre l'abondance printanière de mai avec fèves fraîches, herbes aromatiques et légumes nouveaux. 3 repas express marqués  : lundi, jeudi et vendredi soirs - parfaits pour les soirées chargées !

Thème de la semaine :

Le printemps généreux de mai offre l'abondance. Les cocottes et gratins réunissent tous les bienfaits du printemps dans des plats réconfortants et complets.

Bonne semaine de cuisine selon Hildegarde ! 

Trois semaines selon Hildegarde ! ☀

Le printemps bat son plein, et vous aussi ! Trois semaines de pratique régulière, de découvertes culinaires, d'expérimentations personnelles.

Vous ne suivez plus simplement des recettes. Vous comprenez. Vous adaptez. Vous créez.

Ce que vous avez accompli cette semaine

Vous avez :

- ✓ Cuisiné des **recettes plus élaborées** avec aisance (veau rôti, tarte fine...)
- ✓ **Combiné les épices** selon vos goûts personnels
- ✓ Profité de l'**abondance** des légumes de mai
- ✓ Créé vos **crêpes salées** avec créativité
- ✓ Commencé à **sortir des recettes** pour ajouter vos épices favorites

Et surtout : vous avez gagné en **confiance** et en **autonomie**.

Ce qui a évolué en vous

Après trois semaines, voici ce que beaucoup observent :

- Vous **anticipez naturellement** (trempage, préparations à l'avance)
- Vous **adaptez** les recettes sans hésiter
- Votre **énergie** est stable et durable
- Votre **digestion** ne vous pose plus de soucis
- Vous **retrouvez le plaisir** de cuisiner

Vous êtes en train de transformer durablement votre relation à l'alimentation.

La semaine 4 approche...

Une dernière semaine vous attend !

Début juin marque la **transition vers l'été**. Les cerises arrivent, le pâtisson pointe le bout de son nez, le soleil s'installe.

Cette dernière semaine sera celle de la **célébration** : célébrer ce mois de printemps selon Hildegarde, célébrer vos progrès, célébrer votre nouvelle pratique.

Mon message personnel

Je suis vraiment impressionnée par votre parcours. En trois semaines, vous êtes passé de la découverte à la maîtrise. Vous avez intégré des principes que certains mettent des mois à comprendre.

Vous n'avez pas juste appris des recettes. Vous avez changé votre façon de cuisiner et de vous nourrir.

C'est exactement la transformation que Hildegarde souhaitait pour nous : retrouver une **alimentation vivante, bienfaisante, joyeuse**.

Mon conseil pour préparer la suite

Profitez de ce week-end pour **identifier VOS recettes favorites** :

- Quels sont les 3 plats que vous referez à coup sûr ?
- Quelles épices utilisez-vous le plus naturellement ?
- Quels automatismes avez-vous créés (trempage, préparations...) ?

Notez tout cela. Ce sont LES bases de VOTRE pratique personnelle.

**Une dernière semaine printanière,
puis ce sera à vous de tracer VOTRE chemin ! 🌱**

SEMAINE 4 - CLÔTURE FESTIVE DU PRINTEMPS

Semaine 4

Si vous voilà début juin : Les cerises arrivent sur les étals, le pâtisson fait son apparition, les températures s'adoucissent vraiment. Cette quatrième semaine clôture votre mois de printemps en douceur, **et vous aussi, vous avez cheminé.**

Trois semaines derrière vous. Trois semaines de découvertes, d'apprentissages, de transformations. Cette quatrième et dernière semaine sera celle de la **célébration festive** du printemps qui s'achève.

L'objectif de cette semaine ?

Célébrer ce que vous avez accompli et préparer sereinement la transition vers l'été.

Cette semaine, pas de pression, pas de nouveauté technique. Juste le plaisir de cuisiner avec les bases que vous maîtrisez maintenant, dans une ambiance gourmande et festive.

Les temps forts de la semaine

Lundi : Colin aux noisettes et tian de légumes colorés - un plat qui sent bon le sud, simple et savoureux.

Mercredi : Galettes pois chiches-blettes au serpolet et quiche printanière au cresson - deux recettes que vous pouvez déjà réaliser les yeux fermés !

Vendredi : Cocotte d'épeautre aux fèves fraîches - réconfortante et généreuse. Le soir, salade composée marinée - fraîcheur et légèreté.

Samedi : Les gaufres salées traditionnelles du samedi, et le soir un couscous d'épeautre parfumé aux épices - un voyage culinaire pour clore la semaine.

Dimanche : Le **grand festin de clôture** - Poulet au curry et crème d'épeautre avec betteraves rôties aux noisettes, suivi d'un clafoutis aux cerises (les premières de la saison !). Un repas qui honore le printemps qui s'achève et l'été qui commence.

Organisation de la semaine

- **Mercredi soir :** Faire tremper 200g de grains d'épeautre pour jeudi
- **Vendredi soir :** Préparer la pâte à gaufres (ou samedi matin)
- **Samedi ou dimanche matin :** Préparer le clafoutis (il peut se faire à l'avance)

Ces gestes sont maintenant des automatismes - vous voyez le chemin parcouru ? 

POINT FOCUS : LA CUISINE FESTIVE SELON HILDEGARDE

Cuisiner avec joie, c'est aussi selon Hildegarde !

Après trois semaines axées sur les épices, la détox, la digestion, cette dernière semaine change de ton : **place à la célébration et au plaisir !**

Hildegarde n'était pas une ascète austère. Elle recommandait la **joie**, la **modération**, et le **plaisir** de bien manger.

Le clafoutis aux cerises du dimanche, le poulet festif au curry, les betteraves rôties dorées - tout cela honore la vie et la générosité de la nature.

Les cerises : le fruit de juin selon Hildegarde

En juin arrivent les premières cerises. Hildegarde les considérait comme un fruit bienfaisant, à condition de le consommer avec modération (comme tous les fruits).

Le clafoutis du dimanche utilise :

- **L'épeautre** (céréale mère selon Hildegarde)
- **Les cerises fraîches** (si c'est la saison)
- **Les épices de la joie** (cannelle, muscade, girofle)

C'est un dessert qui respecte parfaitement les principes hildegardiens tout en étant **délicieux et festif**.

Le poulet au curry : une audace moderne ?

Vous vous demandez peut-être : « Le curry, c'est Hildegarde ? »

Pas directement - Hildegarde ne connaissait pas le curry tel qu'on le trouve aujourd'hui. MAIS le curry est un **mélange d'épices** dont certaines étaient déjà utilisées au Moyen Âge (dont le galanga !).

En cuisine hildegardienne moderne, on peut s'inspirer des principes (épices chaudes, crème d'épeautre, cuisson douce) tout en s'autorisant des touches contemporaines.

C'est exactement ce que ce poulet au curry propose : tradition + modernité.

Mon expérience personnelle

Quand j'ai commencé à pratiquer l'alimentation selon Hildegarde, j'avais peur que ce soit trop strict, trop austère.

Résultat : c'est l'inverse ! J'ai découvert une cuisine **vivante, créative, gourmande**.

Les desserts à l'épeautre (clafoutis, tartes, cakes sucrés) sont devenus mes pâtisseries du dimanche. Le poulet festif aux épices chaudes, mon plat de réception préféré.

Cuisiner selon Hildegarde, c'est retrouver la JOIE de cuisiner.

Comment aborder cette dernière semaine

Cuisez avec légèreté : Vous maîtrisez maintenant. Pas besoin de stresser sur les quantités exactes ou les timings précis.

Faites-vous plaisir : Le clafoutis vous fait envie ? Préparez-le avec gourmandise. Le poulet au curry vous intrigue ? Lancez-vous avec confiance.

Célébrez : Ce mois de printemps selon Hildegarde mérite d'être honoré. Invitez des proches pour le repas du dimanche, partagez ce que vous avez appris.

 Mon conseil pour cette semaine

Notez ce qui a changé en vous depuis le début :

- Votre niveau d'énergie ?
- Votre digestion ?
- Votre sommeil ?
- Votre relation à la cuisine ?
- Votre confiance en cuisine ?

Ces observations vous montreront le **chemin parcouru**. Et elles vous motiveront pour continuer.

Cuisiner selon Hildegarde, ce n'est pas un régime de 4 semaines.

C'est une nouvelle façon de vivre. 

MENUS DE LA QUATRIEME SEMAINE

Début juin - Transition vers l'été

	DÉJEUNERS	DÎNERS
Lundi	• Colin aux noisettes • Tian de légumes colorés (<i>carottes, fenouil, courgettes</i>) • Couscous d'épeautre • Salade verte marinée	 Prêt en 15 min • Velouté velours vert (blettes-épinards) au serpolet • Tartines d'épeautre aux graines variées • Compote de pommes à la cannelle
Mardi	• Escalopes de poulet aux herbes de printemps • Trio de légumes de juin (fèves, carottes, betteraves) cuits à l'étouffée • Riz d'épeautre • Salade de cresson	 Prêt en 20 min • Bowl du soir (épeautre, fenouil cuit, radis noirs râpés, œuf poché, graines de tournesol) • Vinaigrette au galanga • Faisselle au miel ou au galanga (facultatif)
Mercredi	• Galettes pois chiches-blettes au serpolet • Salade verte, grains d'épeautre et thon • Vinaigrette à l'ail	• Quiche printanière au cresson et fromage frais (pâte épeautre) • Salade verte aux graines de carvi • Pommes au four aux épices de la joie
Jeudi	• Lieu noir ou cabillaud à la poêle, cuisson douce au vin blanc et citron • Légumes primeurs cuits à l'étouffée (<i>carottes, fenouil, fèves</i>) • Grains d'épeautre moelleux • Salade verte marinée	• Velouté onctueux fenouil-céleri au pyrèthre • Tartines d'épeautre garnies (betteraves, fromage frais, noix)
Vendredi	• Cocotte d'épeautre aux fèves fraîches et herbes de juin (<i>fèves, carottes, ail des ours, persil, galanga</i>) • Salade verte aux graines de chia	 Prêt en 20 min • Salade composée marinée (épeautre, courgettes, radis, cresson, vinaigrette fenouil) • Pomme crue
Samedi	• Gaufres salées à l'épeautre aux restes de légumes (<i>garniture : restes légumes semaine, fromage frais, graines, œufs pochés</i>) • Salade verte marinée aux noix • Poire cuite à la cannelle	• Couscous d'épeautre parfumé aux épices d'Hildegard (<i>carottes, navets, fenouil, raisins secs, amandes, cannelle, galanga</i>) • Velouté de pâtisson au galanga • Yaourt
Dimanche	• Poulet au curry et crème d'épeautre (<i>carottes fondantes cuisinées dans la sauce</i>) • Betteraves rôties aux noisettes • Pâtes d'épeautre moelleux aux herbes • Salade de jeunes pousses marinées • Clafoutis aux cerises (ou aux pommes hors saison cerises)	 REPAS FESTIF • Grande salade composée de fin de printemps (<i>épeautre, légumes du jardin marinés, vinaigrette aux herbes</i>) • Sardines marinées aux herbes • Pain d'épeautre • Pomme cuite aux épices de la joie

 **Thème de la semaine :** La transition vers l'été s'amorce en douceur. Les fèves fraîches et les premières herbes abondent. Le poulet au curry de dimanche apporte une touche festive et chaleureuse pour clore ce beau printemps selon Hildegarde.

 **Faisselle (mercredi soir) :** Au miel pour une version sucrée, ou parsemée de galanga pour une version plus relevée. À consommer si peu de fromage dans la semaine.

 **Organisation dimanche festif :** Le clafoutis peut se préparer le matin. Pendant que le poulet mijote, les betteraves rôtissent au four.

 **Repas express :** 3 dîners ultra-rapides cette semaine pour terminer le printemps en légèreté !

RECETTES SEMAINE 4 - PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

Quantités pour 4 personnes

LUNDI - Jour 22

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER		
Colin aux noisettes	- Filets de colin : 4 (150g/pers.) <i>Si pas de colin : cabillaud ou merlan</i> - Noisettes entières : 50 g, à concasser - Huile d'olive : 3 c.à.s. - Galanga poudre : ½ c.à.c. - Sel	1. Préchauffer four 190°C 2. Éplucher carottes, couper en rondelles fines. Émincer fenouil en lamelles. Couper courgettes en rondelles (garder séparées) 3. Cuire les carottes + le fenouil à l'étouffée 8 min à feu doux dans une poêle couverte avec 1 c.à.s. huile + 2 c.à.s. eau 4. Cuire les courgettes séparément à la poêle avec 1 c.à.s. huile, 5 min à feu moyen (rester légèrement croquantes)
Tian de légumes colorés	TIAN : - Carottes : 3 - à éplucher - Fenouil : 1 bulbe - Courgettes : 2 - Huile d'olive : 3 c.à.s. - Galanga poudre : ¼ c.à.c. - Serpolet poudre : ½ c.à.c. - Sel	5. Dans un plat huilé allant au four : alterner couches carottes-fenouil et courgettes. Arroser d'huile + galanga + serpolet + sel 6. Enfourner 20 min jusqu'à légère coloration
Couscous d'épeautre	- Couscous épeautre : 200g - Eau bouillante : 200ml - Huile d'olive : 2 c à s.	7. Sécher les filets de colin. Poêler 3 min/face à feu moyen avec galanga + huile d'olive 8. Ajouter les noisettes concassées en fin de cuisson, laisser dorer 1 min 9. Verser eau bouillante sur couscous, couvrir 5 min, égrener au beurre (ou huile)
Salade verte	- Salade verte : 4 poignées - Vinaigre de vin : 1 c.à.s. - Huile de colza : 2 c.à.s.	10. Préparer vinaigrette (vinaigre + huile colza + sel), mariner salade 5 min

	Ingrédients	Préparation
DÎNER		
Velouté velours vert	- Blettes : ½ botte (feuilles surtout) <i>Si pas de blettes : épinards 150g supplémentaires</i> - Épinards frais : 150g - Oignon (facultatif) : 1 - Bouillon légumes : 800ml - Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) - Serpolet poudre : 1 c.à.c. - Huile d'olive : 2 c.à.s. - Galanga poudre : ½ c.à.c. - Sel	1. Laver blettes, séparer feuilles des tiges (utiliser surtout les feuilles). Si oignon : émincer 2. Faire revenir doucement oignon dans huile d'olive 5 min à feu doux 3. Verser bouillon + serpolet + galanga, porter à frémissement (pas à gros bouillons)
Tartines d'épeautre	Pain épeautre : 4 tranches	4. Ajouter feuilles de blettes + épinards, cuire 5 min à feu doux 5. mixer finement. Saler. Ajouter semoule épeautre, mélanger, cuire 3 min, 6. Toaster pain épeautre, parsemer graines variées
Compote de pomme cannelle	- Graines variées : 2 c.à.s. (tournesol, courge, chia) - Pommes : 4 - Cannelle : 1 c.à.c. - Beurre : 1 noix	7. Éplucher pommes, couper en quartiers, cuire à la poêle beurre + cannelle 10 min à feu doux

 Prêt en 15 min



Préparatifs pour demain : Sortir le poulet du réfrigérateur 30 min avant de le cuire demain midi.



MARDI - Jour 23

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Escalopes de poulet aux herbes de printemps Trio de légumes Riz d'épeautre Salade de cresson	POULET • Escalopes de poulet : 4 (150g/pers.) • Persil frais : ½ botte • Galanga poudre : 1 c.à.c. • Hysope poudre : ½ c.à.c. • Huile d'olive : 3 c.à.s. • Sel TRIO : • Fèves fraîches : 500g non écosées. (= environ 200g écosées). <i>Si pas de fèves fraîches : fèves surgelées 200g</i> • Carottes : 3 - à éplucher • Betteraves cuites : 2 • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Riz d'épeautre : 200g • Eau : 400ml (double volume) • Salade de cresson : 4 poignées • Vinaigre de vin + huile de colza	1. Ciseler persil. Mélanger avec huile + galanga + hysope + sel. Enrober les escalopes, mariner 15 min 2. Cuire riz d'épeautre dans 400ml eau froide salée, porter à ébullition, couvrir, 30 min à feu doux 3. Éplucher les carottes. Couper les carottes et betteraves en morceaux. Cuire les carottes à l'étouffée 15 min. 4. Écosser fèves, blanchir 3 min eau frémissante, égoutter. Retirer peau si épaisse 5. Mélanger délicatement fèves + carottes + betteraves avec huile + galanga + sel 6. Poêler les escalopes marinées 5-6 min à feu moyen jusqu'à ce que le jus soit limpide 7. Préparer vinaigrette, l'ajouter sur le cresson, mariner 5 min



	Ingrédients	Préparation
DÎNER Bowl du soir (épeautre, fenouil, radis, œuf poché) Faisselle  Prêt en 20 min	• Épeautre cuit (reste semaine) : 300g. <i>Si pas de reste : cuire 200g de riz 30 min</i> • Fenouil : 1 bulbe - à émincer • Radis noirs : 2 - à râper • Œufs : 4 • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. (pour pocher) • Graines de tournesol : 2 c.à.s. • Huile de colza : 3 c.à.s. • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Sel • Faisselle : 4 pots (facultatif) • Miel ou galanga poudre (pour faisselle)	1. Tiédir épeautre 3 min à feu très doux (facultatif) 2. Émincer fenouil finement, cuire à l'étouffée 8 min à feu doux avec 1 c.à.s. huile + 2 c.à.s. eau 3. Râper radis noirs 4. Préparer vinaigrette : huile colza + vinaigre + galanga + sel 5. Mélanger épeautre + fenouil cuit + radis râpés + graines tournesol + vinaigrette 6. Porter eau + vinaigre à frémissement. Pocher 4 œufs 3 min 7. Dresser 4 bowls : épeautre assaisonné + 1 œuf poché dessus 8. Si faisselle : servir avec miel (version sucrée) ou galanga (version relevée). <i>A consommer seulement si peu de fromage dans la semaine ou selon votre appétit</i>



Préparatifs pour demain :

Faire tremper 200g pois chiches secs ce soir (pour galettes mercredi midi).
Si pois chiches en bocal : rien à faire

MERCREDI - Jour 24

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Galettes pois chiches-blettes au serpolet Salade épeautre-thon	GALETTES : • Pois chiches cuits : 250g. <i>Si secs trempés : cuire 45 min eau frémissante. Si bocal : rincer et égoutter</i> • Blettes : ½ botte (feuilles) – hachées. <i>Si pas de blettes : épinards 150g</i> • Serpolet poudre : 1 c.à.c. • Œuf : 1 ou 2 selon grosseur • Farine épeautre T80 : 3 c.à.s. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Huile d'olive : 3 c.à.s. (cuisson) • Sel SALADE : • Grains d'épeautre cuits : 100g (reste) • Salade verte : 4 poignées • Thon au naturel : 200g (<i>listao de préférence</i>) • Ail : 2 gousses • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. • Huile de colza : 3 c.à.s. • Sel	1. Mixer pois chiches grossièrement. Hacher les feuilles de blettes 2. Mélanger pois chiches + blettes + serpolet + œuf + farine + galanga + sel 3. Former galettes 1,5 cm d'épaisseur. Cuire à la poêle dans huile 4 min/face à feu moyen 4. Écraser ail, mélanger avec vinaigre + huile + sel 6. Égoutter et émietter le thon 7. Verser vinaigrette sur salade verte + épeautre + thon, mariner 5 min
		

💡 Les galettes se congèlent très bien cuites. Doublez les quantités pour en avoir d'avance !

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Quiche printanière au cresson et fromage frais (pâte épeautre) Pommes au four aux épices de la joie	PÂTE : • Farine épeautre T80 : 200g • Beurre froid : 100g • Eau froide : 4 c.à.s. • Sel : 1 pincée GARNITURE : • Cresson : 2 bottes. <i>Si pas de cresson : épinards 200g</i> • Fromage frais : 200g (faisselle ou chèvre frais) • Œufs : 4 • Lait ou boisson épeautre : 150ml • Hysope poudre : ½ c.à.c. • Galanga poudre : ¼ c.à.c. • Sel • Salade verte : 4 poignées • Graines de carvi : 1 c.à.s. • Pommes : 4 • Epices de la joie : ½ c.à.c.	1. Préchauffer four 180°C 2. PÂTE : mélanger farine + sel + beurre froid en sable. Ajouter eau, former boule, reposer 20 min 3. Étaler dans moule beurré. Piquer le fond à la fourchette 4. Hacher grossièrement le cresson 5. Battre œufs + fromage frais + lait + hysope + galanga + sel 6. Répartir cresson sur fond de tarte. Verser l'appareil par-dessus 7. Enfourner 30-35 min jusqu'à surface dorée 8. Evider les pommes, les mettre dans un plat avec un peu d'eau au fond. Ajouter les épices de la joie. Enfourner 30 mn selon grosseur des pommes. 9. Préparer salade marinée 5 min avec vinaigrette + graines carvi
		

🌱 **Préparatifs pour demain : Faire tremper 200g de grains d'épeautre ce soir (pour jeudi midi).**

JEUDI - Jour 25

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Lieu noir au vin blanc et citron Légumes primeurs Grains d'épeautre Salade verte	• Filets de lieu noir ou cabillaud : 4 (150g/pers.) • Vin blanc sec : 100ml • Citron : 1 (jus + zeste) • Hysope poudre : ½ c.à.c. • Fenouil poudre ou graines (<i>celles qui restent de la tisane</i>) • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Beurre : 1 noix • Sel LÉGUMES PRIMEURS : • Carottes : 3 - à éplucher • Fenouil : 1 bulbe • Fèves fraîches : 400g non écossées (= environ 150g écossées). Si surgelées : 150g • Huile d'olive : 1 c.à.s. • Sel • Grains d'épeautre : 200g (trempés la veille) • Persil frais : ¼ botte • Salade verte : 4 poignées • Vinaigre de vin + huile de colza	1. Rincer épeautre trempé, cuire dans eau froide salée : ébullition, couvrir, 40 min à feu très doux 2. Éplucher carottes, couper en fines rondelles. Émincer fenouil. Cuire à l'étouffée ensemble 15 min à feu doux avec huile + 3 c.à.s. eau 3. Écosser fèves, blanchir 3 min eau frémissante, égoutter. Ajouter aux légumes, mélanger délicatement 4. Sécher les filets de poisson. Assaisonner hysope + fenouil + sel 5. Chauffer huile + beurre dans une poêle à feu moyen. Déposer les filets 6. Cuire 2 min, retourner délicatement. Ajouter vin blanc + jus citron + zeste 7. Couvrir, cuire 5-6 min à feu très doux (le poisson doit s'effeuiller) 8. Ciseler persil, mélanger à l'épeautre égoutté 9. Préparer vinaigrette salade, mariner 5 min

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Velouté onctueux fenouil-céleri au pyrèthre Tartine d'épeautre garnies	• Fenouil : 2 bulbes - à éplucher • Céleri-rave : ½ - à éplucher • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 900ml • Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) • Pyrèthre poudre : 1 c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Sel • Pain épeautre : 4 tranches • Betteraves cuites : 2 - épluchées • Fromage frais : 100g • Noix : 30g concassées	1. Éplucher et émincer fenouil + céleri-rave. Si oignon : émincer 2. Faire revenir doucement oignon + fenouil + céleri dans huile d'olive 8 min à feu doux 3. Verser bouillon + pyrèthre, porter à frémissement, mijoter 20 min à feu doux 4. Ajouter semoule épeautre, mélanger, cuire 3 min, mixer finement. Saler 5. Toaster pain épeautre 6. Râper les betteraves cuites. Tartiner le pain de fromage frais, garnir avec les betteraves + noix concassées



Préparatifs pour demain :

- 1) Préparer les fèves ce soir si vous les utilisez fraîches demain : écosser et blanchir 3 min, conserver au frais.
- 2) Faire tremper 200 g de grains d'épeautre pour vendredi midi



VENDREDI - Jour 26

DÉJEUNER

Cocotte d'épeautre
aux fèves fraîches et
herbes de juin

Grains d'épeautre

Salade verte

Ingrédients

- Grains d'épeautre : 200g
- Fèves fraîches : 500g non écosées
(= environ 200g écosées). *Si surgelées : 200g*
- Carottes : 3 - à éplucher
- Bouillon légumes : 800ml
- Persil frais : ½ botte
- Ail des ours : 4 feuilles. *Si pas d'ail des ours : ciboulette ½ botte*
- Galanga poudre : 1 c.à.c.
- Serpolet poudre : ½ c.à.c.
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel
- Salade verte : 4 poignées
- Graines de chia : 1 c.à.s.
- Vinaigre + huile de colza

Préparation

1. Rincer épeautre. Dans une cocotte, faire revenir épeautre dans huile 2 min à feu moyen
2. Éplucher carottes, couper en rondelles. Ajouter à l'épeautre
3. Verser bouillon + galanga + serpolet. Porter à ébullition, couvrir, mijoter 30 min à feu doux
4. Écosser fèves, blanchir 3 min, égoutter. Retirer peau si épaisse
5. Ajouter fèves à la cocotte, mélanger, cuire 5 min supplémentaires
6. Ciseler persil + ail des ours, parsemer hors du feu
7. Préparer salade + graines chia + vinaigrette. Laisser mariner 5 min
8. Servir cocotte directement dans le plat de cuisson



DÎNER

Salade composée du
soir (épeautre,
carottes, radis,
cresson)

Pommes crues

🔥 Prêt en 20 min

Ingrédients

- Épeautre cuit (reste semaine) : 200g. *Si pas de reste : cuire 200g de riz d'épeautre 30 min*
- Courgettes : 2 - à éplucher et râper
- Radis : 8 - à émincer
- Cresson : 2 poignées
- Graines de fenouil : ½ c.à.c. *(possibilité d'utiliser celles de la tisane)*
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Pomme crue : 4

Préparation

1. Tiédir épeautre 3 min à feu très doux
2. Râper les courgettes, émincer les radis
3. Préparer vinaigrette : huile colza + vinaigre + graines fenouil + galanga + sel
4. Mettre la vinaigrette sur les légumes et mariner 10 mn
4. Mélanger épeautre tiède + légumes marinés
5. Dresser : salade composée + cresson frais par-dessus
6. Laver et couper pommes crues en quartiers, servir à part



🌱 Préparatifs pour demain :

Préparer la pâte à gaufres ce soir (farine épeautre + œufs + lait. Laisser reposer au frais pour des gaufres plus légères demain).

SAMEDI - Jour 27

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER Gaufres salées à l'épeautre aux restes de légumes Œufs pochés (facultatifs) Salade verte	• Farine épeautre T80 : 250g • Œufs : 3 + 4 (pour pocher, facultatif) • Lait ou boisson épeautre : 500ml • Beurre fondu : 30g ou huile • Sel GARNITURE : • Restes légumes semaine : à volonté. • Fromage frais : 150g • Graines variées : 2 c.à.s. • Vinaigre de vin : 1 c.à.s. (pour pocher) • Salade verte : 4 poignées • Noix : 30g • Vinaigre de vin + huile de noix	1. Si pâte préparée la veille : sortir 10 min avant. Sinon : mélanger farine + 3 œufs + lait + beurre fondu (ou huile) + sel. Reposer 20 min 2. Hacher ou râper les restes de légumes ou laisser tels quels 3. Cuire les gaufres dans gaufrier bien chaud légèrement huilé 4. Porter eau + vinaigre à frémissement. Pocher 4 œufs 3 min 5. Préparer vinaigrette huile noix + vinaigre, mariner salade 5 min, parsemer noix 6. Garnir chaque gaufre : fromage frais + légumes + graines variées. Poser 1 œuf poché dessus



💡 Tradition du samedi midi : les gaufres permettent d'utiliser de façon créative tous les restes de la semaine !

	Ingrédients	Préparation
DÎNER Couscous d'épeautre parfumé aux épices d'Hildegarde Velouté de pâtisson Yaourt	COUSCOUS : • Couscous épeautre : 200g • Eau bouillante : 200ml • Carottes : 3 - à éplucher • Navets : 2 - à éplucher • Fenouil : 1 bulbe • Raisins secs : 50g • Amandes effilées : 40g • Cannelle : 1 c.à.c. • Galanga poudre : ½ c.à.c. • Beurre : 20g (ou huile) • Sel VELOUTÉ : • Pâtisson : 1 moyen (600g) - à éplucher. <i>Si pas de pâtisson : courgettes 600g</i> • Oignon (facultatif) : 1 • Bouillon légumes : 800ml • Semoule épeautre fine : 2 c.à.s. (pour épaissir) • Galanga poudre : 1 c.à.c. • Huile d'olive : 2 c.à.s. • Sel • Yaourt nature : 4 (facultatif)	1. Éplucher et couper carottes + navets en dés. Émincer fenouil. Cuire à l'étouffée 12-15 min à feu doux avec huile + eau 2. Verser 200ml eau bouillante sur couscous, couvrir 5 min, égrenier au beurre + galanga 3. Mélanger couscous + légumes cuits égouttés + raisins secs + amandes + cannelle. Saler 4. VELOUTÉ : éplucher pâtisson, couper en dés. Si oignon : émincer 5. Faire revenir oignon + pâtisson dans huile 5 min à feu doux 6. Verser bouillon + galanga, mijoter 20 min à feu doux 7. Ajouter semoule épeautre, mélanger 3 min, mixer finement. Saler.



🌱 **Préparatifs pour demain :** Sortir le poulet du réfrigérateur 30 min avant de le cuire demain.
 Le clafoutis peut se préparer ce soir (fruits prêts, appareil au frais).

DIMANCHE - Jour 28 - Repas festif

	Ingrédients	Préparation
DÉJEUNER FESTIF Poulet au curry et crème d'épeautre (carottes fondantes) Pâtes d'épeautre Clafoutis aux cerises	POULET : ● Poulet entier : 1 (1,5kg) ou 4 cuisses ● Curry en poudre : 2 c.à.s. ● Galanga poudre : 1 c.à.c. ● Huile d'olive : 2 c.à.s. ● Sel ● Carottes : 4 - à éplucher (dans la sauce) ● Crème d'épeautre : 200ml. <i>Si pas de crème épeautre : lait épeautre 200ml</i> ● Bouillon légumes : 200ml ACCOMPAGNEMENTS : ● Betteraves crues : 4 - à éplucher ● Noisettes concassées : 60g ● Huile d'olive : 2 c.à.s. ● Galanga poudre : ¼ c.à.c. ● Pâtes d'épeautre : 300 g ● Persil + ciboulette : ½ botte chacun ● Salade de jeunes pousses : 4 poignées ● Vinaigre + huile de colza CLAFOUTIS : ● Cerises fraîches : 400g (juin). <i>Si hors saison : pommes 4</i> ● Œufs : 3 ● Farine épeautre T80 : 80g ● Lait ou boisson épeautre : 200ml ● Sucre de canne : 80g ● Cannelle : ½ c.à.c. ● Beurre : 1 noix (pour moule)	1. CLAFOUTIS : préchauffer four 180°C. Beurrer un moule. Laver et dénoyauter cerises (ou éplucher pommes et couper en quartiers) 2. Battre œufs + sucre + farine + lait + cannelle jusqu'à pâte lisse. Verser dans moule, répartir fruits. Enfourner 30 min 3. POULET : mélanger huile + curry + galanga + sel. Frotter le poulet. Laisser mariner 15 min 4. Éplucher carottes, couper en rondelles. Dans une cocotte, faire dorer le poulet 5 min de chaque côté à feu moyen 5. Ajouter carottes + bouillon + crème d'épeautre. Couvrir, mijoter 45 min à feu doux (1h pour poulet entier). Arroser régulièrement 6. BETTERAVES : éplucher, couper en quartiers. Rôtir au four 35 min à 200°C avec huile + galanga. Parsemer les noisettes les 5 dernières min 7. Cuire les pâtes d'épeautre dans 1.5 litre eau froide salée, ébullition, selon temps indiqué sur le paquet 8. Ciseler persil + ciboulette, mélanger aux pâtes égouttées 9. Préparer salade jeunes pousses marinée 5 min 10. Laisser reposer poulet 5 min avant de servir. La sauce doit être onctueuse avec les carottes fondantes



DÎNER

Grande salade
composée de fin de
printemps

Sardines marinées

Pommes cuites aux
épices de la joie

Ingrédients

- Riz d'épeautre : 200 g
- Carottes : 2 - à éplucher et râper
- Radis : 6 - à émincer
- Fenouil : ½ bulbe - à émincer finement
- Cresson ou jeunes pousses : 2 poignées
- Persil + ciboulette : ¼ botte chacun
- Huile de colza : 3 c.à.s.
- Vinaigre de vin : 1 c.à.s.
- Galanga poudre : ¼ c.à.c.
- Sel
- Sardines en conserve : 1 boîte (4 filets)
- Persil frais : 2 c.à.s.
- Huile d'olive : 1 c.à.s.
- Citron : ½ (jus)
- Pain épeautre : 4 tranches
- Pommes : 4
- Cannelle : 1 c.à.c.
- Beurre : 1 noix

Préparation

1. Cuire le riz d'épeautre dans l'eau salée 30 mn
2. Râper carottes, émincer radis + fenouil finement. Ciseler persil + ciboulette
3. Préparer vinaigrette : huile colza + vinaigre + galanga + sel
4. Mélanger épeautre + carottes + radis + fenouil + herbes + vinaigrette
5. Réchauffer doucement 3 min pour salade tiède
6. Dresser + ajouter cresson frais par-dessus
7. Égoutter sardines, les disposer dans un plat. Arroser d'huile d'olive + jus citron + persil ciselé. Laisser mariner 10 min
8. Toaster pain épeautre
9. Éplucher pommes, cuire à la poêle beurre + épices de la joie 10 min à feu doux



🌱 **Bravo !** Quatre semaines printanières selon Hildegarde réussies. L'été arrive bientôt avec ses nouvelles saveurs !

LISTE DE COURSES - SEMAINE 4 PRINTEMPS

Quantités pour 4 personnes

AVANT DE PARTIR FAIRE VOS COURSES

Vérifiez ce que vous avez déjà et cochez ce qu'il faut acheter !

Organisation des courses :

- Marché : légumes frais, salades, herbes (trouver un marché près de chez vous)
- Poissonnerie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Boucherie : 2 passages dans la semaine ou congélation
- Magasin bio : graines, oléagineux, épices courantes, huiles, beurre, œufs, produits laitiers
- Fournisseurs spécialisés Hildegardes : épeautre (toutes formes) + épices spécifiques (voir liste complète en bonus)

Astuce gain de temps :

- Fèves fraîches encore disponibles début juin ; sinon utiliser surgelées
- Acheter les épices Hildegardes en quantité (50-100g) - elles se conservent bien
- Congeler le pain d'épeautre en tranches

CHECK-LIST DE COURSES

Cochez ce que vous avez déjà et ce qu'il faut acheter :

INGRÉDIENTS	J'ai	J'achète
 LÉGUMES-RACINES & LÉGUMES DU PRINTEMPS		
Navets (2)		
Carottes nouvelles (26)		
Céleri-rave (1)		
Radis (2 bottes = environ 14 radis)		
Radis noirs (2)		
Betteraves rouges cuites (6)		
Betteraves crues (4)		
Fenouil (7 bulbes)		
Courgettes (6)		
Pâtisson (1 moyen ≈ 600g) OU courgettes supplémentaires		
Blettes (1 botte)		
Épinards frais (150g)		
Ail des ours frais (4 feuilles) OU ciboulette		



SALADES & HERBES

Salades vertes variées (6 laitues)		
Jeunes pousses (1 botte)		
Cresson (2 bottes)		
Persil frais (2 bottes)		
Ciboulette fraîche (1 botte)		
Ail (2 gousses)		



FRUITS

Pommes (20)		
Poires (4)		
Cerises fraîches (400g - juin) <i>OU pommes supplémentaires (4)</i>		
Citron (1)		



POISSONS

Filets de colin (600g = 4 filets) <i>OU cabillaud/ merlan</i>		
Filets de lieu noir ou cabillaud (600g = 4 filets)		
Thon au naturel bio (200g = 1 boîte)		
Sardines en conserve (4 filets = 1 boîte)		



VIANDES

Escalopes de poulet (600g = 4)		
Poulet entier (1,5kg) <i>OU cuisses de poulet (4)</i>		



ŒUFS & LAITAGES

Œufs (19)		
Fromage frais (500g)		
Yaourts nature (4 pots)		
Lait OU boisson épeautre (900ml)		
Crème d'épeautre (200ml)		
Faisselle (4 pots - facultatif)		



ÉPEAUTRE

Grains d'épeautre (400g)		
Couscous d'épeautre (400g)		

Riz d'épeautre (400g)		
Pâtes d'épeautre (300g)		
Farine d'épeautre T80 (600g)		
Pain d'épeautre (2 miches ≈ 800g)		
 ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE		
Galanga poudre		
Pyrèthre poudre		
Hysopé poudre		
Serpolet poudre (thym sauvage)		
Épices de la joie		
 ÉPICES COURANTES		
Cannelle poudre		
Curry poudre		
Ail des ours séché (si pas frais)		
 LÉGUMINEUSES		
Fèves fraîches (1400g non écosées) OU fèves surgelées (550g)		
Pois chiches cuits (250g) OU pois chiches secs (200g)		
 GRAINES & OLÉAGINEUX		
Noisettes concassées (120g)		
Noix concassées (60g)		
Amandes effilées (40g)		
Graines de tournesol (4 c.à.s.)		
Graines de chia (1 c.à.s.)		
Graines de carvi (1 c.à.s.)		
Graines de fenouil (½ c.à.c.)		
Graines variées (4 c.à.s.)		
Raisins secs (50g)		
 CONDIMENTS		
Huile d'olive		
Huile de colza		
Huile de noix		
Vinaigre de vin		

Sel		
Beurre (150g)		
Vin blanc sec (100ml)		
 SUCRÉ		
Sucre de canne (80g - clafoutis dimanche)		



Imprimez la liste de courses



OU TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

Les produits spécifiques de l'alimentation selon Sainte Hildegarde ne se trouvent pas en magasin bio :

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, riz, couscous, pâtes, pain)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre, hysope, serpolet, épices de la joie
- Crème d'épeautre (rayon laits végétaux ou produits spécialisés)

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans les **BONUS** de cet ebook.

Points d'attention semaine 4 :

- Début juin - transition vers l'été : fèves encore disponibles mais fin de saison
- Cerises fraîches en juin ; hors saison utiliser pommes
- Pâtisson : légume d'été précoce (juin) - sinon remplacer par courgettes
- Radis noirs : à ne pas confondre avec radis roses (2 variétés différentes)
- Crème d'épeautre : essentielle pour le poulet au curry festif - prévoir à l'avance

Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Faire tremper 200g grains d'épeautre mercredi soir pour jeudi midi
- ☐ Préparer pâte à gaufres vendredi soir pour samedi (gain de temps)
- ☐ Préparer clafoutis samedi ou dimanche matin (repas festif)
- ☐ Prévoir ail des ours (frais début juin ou séché)



BON À SAVOIR

Semaine 4 clôture le printemps en douceur avec la transition vers l'été. Les fèves et herbes fraîches sont encore abondantes. Le poulet au curry festif apporte une touche chaleureuse pour célébrer cette belle saison selon Hildegarde.

Thème de la semaine :

3 repas express marqués  cette semaine pour terminer le printemps en légèreté !

Bonne dernière semaine de printemps selon Hildegarde ! 

Un mois complet selon Hildegarde ! 🌈

Quatre semaines. Vingt-huit jours. Des dizaines de recettes. Des centaines de gestes culinaires.

Vous avez fait bien plus que suivre un programme. Vous avez transformé votre cuisine et votre rapport à l'alimentation.

Ce que vous avez accompli sur ce mois

Regardez tout ce que vous savez faire maintenant :

Semaine 1 - Vous avez découvert :

- ✓ L'épeautre sous toutes ses formes
- ✓ L'hysope et la détox printanière
- ✓ Les cuissons douces selon Hildegarde
- ✓ L'organisation anti-gaspillage

Semaine 2 - Vous avez consolidé :

- ✓ Le duo galanga-pyrèthre
- ✓ Le houmous maison aux fèves
- ✓ Le rôti festif aux épices
- ✓ Votre rythme de préparations

Semaine 3 - Vous avez maîtrisé :

- ✓ Les combinaisons d'épices personnelles
- ✓ Les recettes plus élaborées
- ✓ L'adaptation selon vos goûts
- ✓ Votre autonomie culinaire

Semaine 4 - Vous avez célébré :

- ✓ La cuisine festive hildegardienne
- ✓ Le plaisir gourmand
- ✓ La transition vers l'été
- ✓ VOTRE chemin personnel

La transformation que vous avez vécue

Un mois, c'est court. Et pourtant, tant de choses ont changé.

Vous avez probablement ressenti :

- Une **énergie** plus stable et durable
- Une **digestion** transformée (légère, facile)
- Un **sommeil** plus réparateur
- Une **clarté mentale** retrouvée

- Le **plaisir** de cuisiner qui revient
- La **fierté** de maîtriser quelque chose de nouveau

Ce ne sont pas de petits changements. C'est une transformation profonde.

Et maintenant ? Trois chemins s'ouvrent à vous

Chemin 1 : Continuer vers l'été

Les principes que vous avez appris s'appliquent toute l'année. L'été apportera de nouveaux légumes, de nouvelles saveurs, mais les bases restent les mêmes.

Chemin 2 : Approfondir votre pratique

Explorez davantage les écrits d'Hildegarde, testez d'autres épices, créez vos propres recettes. Vous avez maintenant les fondations pour aller plus loin.

Chemin 3 : Intégrer selon votre rythme

Gardez ce qui vous fait du bien, adaptez le reste à votre vie. Peut-être 3-4 repas par semaine selon Hildegarde, et c'est parfait aussi !

Il n'y a pas de "bon" chemin. Il y a VOTRE chemin.

Mon message personnel final

Je veux que vous preniez conscience de quelque chose d'important :

Vous n'avez pas simplement appris à cuisiner différemment. Vous avez appris à **prendre soin de vous** avec bienveillance, régularité, intelligence.

Vous avez prouvé que vous étiez capable de **changer durablement** vos habitudes.

Vous avez honoré votre corps en lui offrant ce dont il a vraiment besoin.

C'est exactement ce que Hildegarde nous enseigne : la vie est précieuse, prenez-en soin.

Je suis profondément fière de vous. De votre engagement, de votre persévérance, de votre ouverture.

Vous êtes parti(e) de zéro il y a un mois. Regardez où vous êtes maintenant.

Mes trois derniers conseils

1. Gardez vos automatismes

Le trempage de l'épeautre, les préparations à l'avance, l'utilisation systématique des épices hildegardiennes - ces petits gestes font toute la différence. Conservez-les.

2. Continuez à personnaliser

Vous connaissez maintenant les principes. Adaptez-les, transformez-les, créez VOS recettes personnelles selon Hildegarde.

3. Soyez bienveillant avec vous-même

Certains jours, vous ne cuisinerez pas selon Hildegarde. Et c'est normal. Ce n'est pas un échec, c'est la vie.

L'important, c'est la direction globale, pas la perfection quotidienne.

Une dernière chose...

Si vous avez aimé ce mois de printemps selon Hildegarde, parlez-en.

Parlez de ce que vous avez **ressenti**. Parlez de **ce qui a changé dans votre assiette, dans votre énergie, dans votre regard sur la cuisine**. Parlez de cette **sagesse** qui a traversé neuf siècles pour arriver jusqu'à vous.

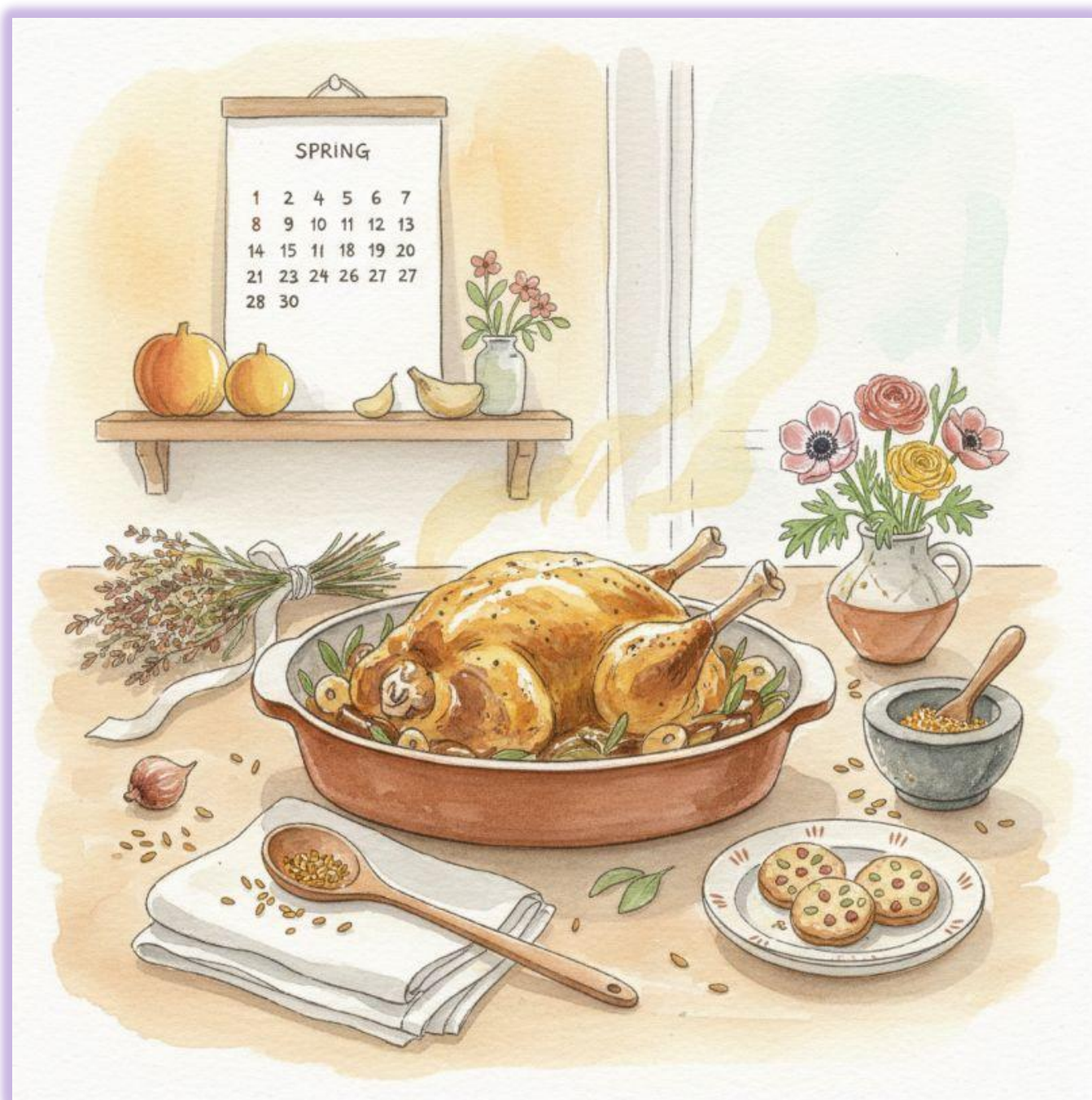
Hildegarde ne nous a pas légué ces enseignements pour qu'ils restent cachés. Elle voulait qu'ils rayonnent, qu'ils aident, qu'ils **transforment**.

Vous faites maintenant partie de ceux qui portent cette sagesse vivante. Et si quelqu'un autour de vous est curieux d'en savoir plus... vous savez où le diriger.

Merci d'avoir fait ce chemin. Merci d'avoir eu confiance. Merci d'être vous.

Le printemps s'achève, mais votre pratique selon Hildegarde ne fait que commencer. 🌱

BONUS DE PRINTEMPS



BONUS 1

AGNEAU RÔTI AUX ÉPICES D'HILDEGARDE

Menu festif de Pâques selon Hildegarde

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

AGNEAU :

- Gigot d'agneau : 1,5kg
- Galanga poudre : 2 c.à.c.
- Hysope poudre : 1 c.à.c.
- Serpolet poudre : 1 c.à.c.
- Huile d'olive : 4 c.à.s.
- Ail : 6 gousses (pour parfumer le jus)
- Sel

LÉGUMES RÔTIS :

- Navets nouveaux : 6
- Carottes nouvelles : 12
- Fenouil : 3 bulbes
- Ail des ours frais : 10 feuilles (ou ciboulette)
- Huile d'olive : 3 c.à.s.

PERSILLADE FRAÎCHE (OPTION) :

- Persil frais ciselé : 4 c.à.s.
- Ail cru haché finement : 1 gousse
- Jus de cuisson dégraissé : 3 c.à.s.
- Pignons de pin concassés : 2 c.à.s.



PREPARATION 2h dont 1h30 de cuisson

AGNEAU :

1. Sortir le gigot 1h avant cuisson (température ambiante)
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Mélanger galanga + hysope + serpolet + sel + huile d'olive
4. Badigeonner généreusement l'agneau du mélange d'épices
5. Disposer les 6 gousses d'ail épluchées (entières ou coupées en deux) DANS LE JUS autour de l'agneau
6. Enfourner dans un plat creux : 20 min par 500g + 15 min
 - Pour 1,5kg : environ 1h15 de cuisson
7. Arroser régulièrement avec le jus de cuisson
8. Retirer les gousses d'ail cuites avant de servir
9. Laisser reposer 15 min sous papier aluminium avant de découper

LÉGUMES :

1. Pendant la cuisson de l'agneau, éplucher les légumes
2. Couper navets et fenouil en quartiers, garder carottes entières
3. 45 min avant la fin de cuisson de l'agneau, disposer les légumes autour
4. Arroser d'huile d'olive, saler légèrement
5. Parsemer d'ail des ours ciselé 5 min avant la fin

PERSILLADE (si souhaitée) :

1. Mélanger persil + ail cru + jus de cuisson + pignons
2. Servir à part pour napper l'agneau selon les goûts

Service

Découper l'agneau en tranches, servir avec les légumes rôtis, le jus de cuisson dégraissé et la persillade fraîche à part.



Conseil Hildegarde

L'ail disposé dans le jus parfume délicatement la viande sans cuire directement dans la chair. La persillade fraîche à l'ail cru respecte les principes d'Hildegarde tout en apportant une touche de fraîcheur

RECETTE

FONDANT AU CHOCOLAT NOIR ET NOISETTES

Dessert festif de Pâques

INGREDIENTS

Pour 8 personnes

Ingrédients

- Chocolat noir 70% : 200g
- Beurre : 150g
- Œufs : 4
- Sucre de canne : 120g
- Farine d'épeautre T80 : 80g
- Noisettes concassées : 100g
- Épices de la joie : 1 c.à.c.
- Sel : 1 pincée



PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs
4. Mélanger jaunes + sucre jusqu'à blanchiment
5. Incorporer chocolat fondu + épices de la joie + sel
6. Ajouter farine + 80g de noisettes concassées
7. Monter les blancs en neige ferme
8. Incorporer délicatement les blancs au mélange chocolaté

CUISSON :

1. Verser dans un moule beurré (22cm)
2. Parsemer des 20g de noisettes restantes
3. Enfourner 25 min (le centre doit rester moelleux)
4. Laisser tiédir avant de démouler

Conseil

Servir tiède avec une compote de pommes à la cannelle.

Ce menu festif honore Pâques avec les épices du printemps d'Hildegarde ! 🌿

BONUS 2

APÉRITIF DE PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

L'apéritif selon Hildegarde, c'est l'occasion de partager un moment convivial tout en respectant les principes d'une alimentation bienfaisante. Ces recettes mettent en valeur l'épeautre, les légumes de saison cuits avec délicatesse, et les épices qui réchauffent.

💡 **Boissons rafraîchissantes pour accompagner votre apéro :**

- Eau pétillante citronnée (citron frais + menthe)
- Infusion glacée de fenouil-menthe (préparée la veille, refroidie)
- Jus de pomme bio légèrement dilué à l'eau pétillante
- Tisane froide de verveine-citron

RECETTE

MINI-GALETTES ÉPEAUTRE AUX HERBES FRAÎCHES

Le croustillant parfait pour débiter l'apéritif

Ces petites galettes dorées et croustillantes parfumées aux herbes fraîches sont toujours un succès. Leur texture légère et leur goût délicat mettent tout le monde d'accord. Le galanga apporte une note subtilement épicée qui réveille les papilles sans les agresser.

INGREDIENTS

Pour 20 mini galettes

- Farine d'épeautre T80 : 200g
- Beurre mou : 100g
- Œuf : 1
- Herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette) : 4 c.à.s.
- Galanga poudre : 1/2 c.à.c.
- Sel



PREPARATION – 30 mn

1. Mélanger farine + sel + galanga
2. Incorporer beurre mou du bout des doigts
3. Ajouter œuf + herbes, former une boule
4. Étaler finement (3mm), découper rondelles (Ø 5cm)
5. Enfourner 12 min à 180°C (doivent être dorées)

💡 **Astuce service :** Préparez-les la veille, conservez-les dans une boîte hermétique. Réchauffez 5 min au four avant de servir pour retrouver leur croustillant.

RECETTE

TARTELETTES FENOUIL-FROMAGE FRAIS

La fraîcheur printanière en bouchée

INGREDIENTS

Pour 12 tartelettes environ

- Pâte brisée épeautre (voir recette base) : 1
- Fenouil : 2 bulbes
- Fromage frais : 200g
- Œufs : 2
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Pyrèthre poudre : 1/2 c.à.c.
- Sel



PREPARATION

Préparation (40 min)

1. Préchauffer four 180°C
2. Émincer finement le fenouil
3. Faire revenir le fenouil 10 min à la poêle avec huile + sel
4. Mélanger fromage frais + œufs + pyrèthre
5. Étaler pâte, découper 12 ronds, foncer moules à tartelettes
6. Répartir fenouil cuit, verser appareil fromage-œufs
7. Enfourner 20 min (dorées et fermes)

Variante

Ajoutez quelques graines de fenouil grillées sur le dessus avant enfournage pour intensifier le parfum anisé.

Le fenouil cuit révèle une douceur anisée délicate qui se marie à merveille avec le fromage frais onctueux. Ces tartelettes peuvent se déguster tièdes ou froides - personnellement, je les préfère légèrement tièdes, quand le fromage est encore fondant.

RECETTE

BOUCHÉES ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES RÔTIS

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- Farine d'épeautre T80 : 250g
- Beurre : 125g
- Eau froide : 4 c.à.s.
- Sel

GARNITURE :

- Carottes nouvelles cuites : 4 (coupées en dés)
- Navets cuits : 2 (coupés en dés)
- Fromage frais : 100g
- Galanga poudre : 1/2 c.à.c.



PREPARATION – 45 mn

1. Pâte : mélanger farine + beurre + eau + sel, réfrigérer 30 min
2. Cuire carottes et navets 15 min à l'eau, égoutter, couper en dés
3. Mélanger légumes + fromage frais + galanga
4. Étaler pâte, découper 20 ronds (Ø 7cm)
5. Garnir de mélange légumes, replier en chausson
6. Enfourner 20 min à 180°C

💡 **Conseil d'organisation :** La veille, préparez la pâte, conserver au frais dans un film fraîcheur et cuisez les légumes

💡 **Conseil présentation :** Servez-les dans un panier tapissé d'un linge en lin, elles resteront chaudes plus longtemps et la présentation sera élégante.

RECETTE

RILLETTES DE THON AUX ÉPICES HILDEGARDE

La simplicité savoureuse

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

- Thon au naturel bio : 300g (2 boîtes)
- Fromage frais : 150g
- Citron : 1 (jus)
- Pyrèthre poudre : 1/2 c.à.c.
- Galanga poudre : 1/4 c.à.c.
- Persil frais ciselé : 3 c.à.s.
- Sel



PRÉPARATION

Préparation (10 min)

1. Égoutter le thon
2. Écraser à la fourchette avec fromage frais
3. Ajouter jus citron + épices + persil + sel
4. Bien mélanger
5. Réfrigérer 1h avant service
6. Servir avec pain d'épeautre grillé

💡 **Astuce service :** Servez dans un joli bol avec des tranches de pain d'épeautre grillées disposées en éventail. Ajoutez quelques feuilles de persil frais pour la décoration.

💡 **Conservation :** Ces rillettes se conservent 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique - pratique pour les avoir d'avance !

COMPOSER VOTRE PLATEAU D'APÉRITIF PARFAIT

Mes conseils pour un apéro réussi :

LA RÈGLE DES 3 TEXTURES :

- Du croustillant (galettes)
- Du moelleux (tartelettes, bouchées)
- Du crémeux (rillettes)

LES QUANTITÉS PAR PERSONNE :

- 4-5 bouchées par personne pour un apéro dînatoire
- 2-3 bouchées pour un apéritif avant repas

L'ORGANISATION :

- Préparez les galettes et la pâte des tartelettes la veille
- Faites les rillettes le matin même
- Garnissez et cuisez tartelettes et bouchées 1h avant l'arrivée des invités

LA PRÉSENTATION :

- Disposez sur une grande planche en bois
- Ajoutez quelques herbes fraîches pour la couleur
- Prévoyez de petites assiettes et serviettes en tissu

**Votre apéro de printemps 100% Hildegard sera un moment
de partage gourmand et bienfaisant ! 🌿**

BONUS 3

GOÛTERS DE PRINTEMPS SELON HILDEGARDE

Le goûter, c'est ce moment précieux de la journée où l'on se pose, où l'on recharge ses batteries. Selon Hildegarde, c'est aussi l'occasion de nourrir son corps avec douceur et intelligence. Ces recettes allient plaisir gourmand et bienfaits nutritionnels.

 **Boissons réconfortantes pour accompagner vos goûters :**

- Tisane de fenouil (digestion douce)
- Infusion de verveine (apaisante)
- Tisane de mélisse (relaxante)
- Lait d'épeautre tiède à la cannelle
- Eau chaude citronnée au miel

 **Le rituel du goûter selon Hildegarde :**

Prenez le temps de vous asseoir, de respirer, de savourer. Le goûter n'est pas seulement une pause alimentaire - c'est un moment pour soi, une respiration dans la journée.

RECETTE

COOKIES ÉPEAUTRE-NOISETTES

Le classique réinventé

Ces cookies croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur sont devenus LE goûter favori de mes clients. L'épeautre leur donne une texture plus rustique que le blé, et les noisettes apportent ce côté gourmand irrésistible. Les épices de la joie ? Le secret pour qu'ils soient addictifs !

INGREDIENTS

Pour 20 cookies

- Farine d'épeautre T80 : 250g
- Beurre mou : 125g
- Sucre de canne : 100g
- Œuf : 1
- Noisettes concassées : 100g
- Poudre à lever : 1 c.à.c.
- Épices de la joie : 1 c.à.c.
- Sel : 1 pincée



PREPARATION – 30 mn

1. Préchauffer four 180°C
2. Mélanger beurre + sucre jusqu'à crème
3. Ajouter œuf, mélanger
4. Incorporer farine + poudre à lever + épices + sel
5. Ajouter les noisettes concassées
6. Former des boules (noix), aplatir légèrement
7. Enfourner 12-15 min (bords dorés, centre moelleux)
8. Laisser refroidir sur une grille

RECETTE

COMPOTE POMMES-POIRES À LA CANNELLE

La douceur réconfortante

Cette compote, c'est le goûter de mon enfance revisité selon Hildegarde. Les pommes et poires cuites ensemble créent une harmonie parfaite - la douceur de la poire équilibre l'acidité de la pomme. La cannelle réchauffe et apaise. Un goûter qui fait du bien au corps et au cœur.

INGREDIENTS

Pour 6 pots

- Pommes : 6
- Poires : 4
- Cannelle poudre : 1 c.à.c.
- Eau : 100ml



PREPARATION

1. Éplucher, épépiner et couper fruits en morceaux
2. Pocher rapidement les poires, égoutter
3. Cuire à feu doux les fruits avec eau 20-25 min
4. Ajouter cannelle en fin de cuisson
5. Mixer grossièrement ou laisser en morceaux
6. Mettre en pots (se conserve 5 jours au frais)

💡 **Service :** Servez tiède avec une cuillère de fromage frais pour un goûter complet et équilibré.

RECETTE

MUFFINS ÉPEAUTRE AUX POMMES ET NOISETTES

Le moelleux qui réconforte

Leur texture moelleuse et leur parfum de pomme caramélisée en font un goûter dont on ne se lasse pas. Les noisettes apportent le croquant, les épices de la joie la touche Hildegarde.

INGREDIENTS

Pour 12 muffins

- Farine d'épeautre T80 : 250g
- Sucre de canne : 100g
- Œufs : 2
- Beurre fondu : 100g
- Lait/boisson épeautre : 100ml
- Pommes : 2 (coupées en petits dés)
- Noisettes concassées : 80g
- Poudre à lever : 1 sachet
- Épices de la joie : 1 c.à.c.
- Cannelle : 1/2 c.à.c.
- Sel : 1 pincée



PREPARATION – 40 mn

1. Préchauffer four 180°C
2. Mélanger œufs + sucre jusqu'à blanchiment
3. Ajouter beurre fondu + lait + épices + cannelle + sel
4. Incorporer farine + poudre à lever
5. Ajouter pommes + noisettes, mélanger délicatement
6. Répartir dans moules à muffins
7. Enfourner 25 min (pique ressort sec)

💡 **Astuce gourmande :** Avant enfournage, saupoudrez le dessus de sucre de canne - cela forme une croûte croustillante délicieuse !

💡 **Conservation :** 4 jours dans une boîte hermétique, ou 1 mois au congélateur.

RECETTE

BOULES D'ÉNERGIE NOISETTES-DATTES

Le goûter nomade

Ces petites boules sont mon en-cas de secours ! Sans cuisson, prêtes en 15 minutes, elles se glissent partout - dans le sac, la voiture, le bureau. Parfaites pour les petits creux de 16h ou avant une activité sportive. Les dattes apportent l'énergie naturelle, les noisettes les bons gras.

INGREDIENTS

Pour 15 boules environ

- Dattes dénoyautées : 200g
- Noisettes : 100g
- Flocons d'épeautre : 50g
- Épices de la joie : 1/2 c.à.c.
- Noisettes concassées (enrobage) : 50g



PRÉPARATION – 15 mn + 1h30 au frais

1. Mixer dattes + noisettes + flocons + épices
2. Former des boules (noix)
3. Rouler dans noisettes concassées
4. Réfrigérer 1h avant dégustation
5. Conservation : 1 semaine au frais

Variante

- Roulez dans la poudre de cacao pour version chocolatée
- Ajoutez des zestes d'orange pour version agrumes
- Remplacez les noisettes par des amandes

💡 **Moment idéal :** Avant une séance de sport, en randonnée, ou pour le goûter des ados toujours pressés

CRÉER VOS RITUELS GOÛTER

Mes conseils pour des goûters sains et joyeux :

POUR LES ENFANTS :

- Laissez-les choisir entre 2 options
- Préparez ensemble le week-end (cookies, boules d'énergie)
- Servez dans de jolies assiettes colorées
- Accompagnez d'une tisane tiède au miel

POUR LES ADULTES :

- Posez-vous vraiment 15 minutes
- Éteignez les écrans
- Savourez lentement, consciemment
- Accompagnez d'une vraie tisane, pas d'un café

POUR LES ADOS :

- Privilégiez le nomade (boules énergie, muffins)
- Préparez d'avance pour la semaine
- Glissez dans une jolie boîte réutilisable
- Variez les plaisirs pour éviter la lassitude

L'ORGANISATION :

- Dimanche : préparez cookies + muffins pour la semaine
- Mercredi : refaites une fournée si besoin
- Conservez dans des boîtes hermétiques
- Congelez les surplus

LE SECRET DU GOÛTER SELON HILDEGARDE :

Ce n'est pas qu'une question de recette - c'est une pause, un moment de douceur, une respiration. Offrez-vous ce temps. Vous le méritez.

Des goûters qui nourrissent le corps ET l'âme ! 🌱

BONUS 4

RECETTES LUDIQUES POUR ENFANTS

Cuisiner avec les enfants selon Hildegarde, c'est bien plus qu'une activité : c'est leur transmettre le goût des bonnes choses, leur apprendre à respecter leur corps, et créer des souvenirs joyeux ensemble.

Mes conseils pour cuisiner avec les enfants :

- Laissez-les toucher, malaxer, goûter (les préparations cuites !)
- Ne visez pas la perfection - visez le plaisir partagé
- Prévoyez du temps - cuisiner avec des enfants prend toujours plus longtemps
- Faites-en un rituel : le mercredi après-midi, le samedi matin...
- Valorisez leurs créations : « C'est toi qui l'as fait ! »

L'astuce Hildegarde pour les enfants difficiles :

Impliquez-les dans la préparation. Un enfant qui a cuisiné son repas le mangera avec fierté. C'est prouvé à chaque fois !

RECETTE

CAROTTE-DOGS (HOT-DOG DE CAROTTES)

L'illusion parfaite qui fait rire les enfants !

Cette recette fait toujours sensation ! Les enfants adorent l'idée d'un « hot-dog végétal ». La carotte cuite puis poêlée prend des airs de saucisse, et le pain maison à l'épeautre apporte cette touche réconfortante. C'est l'occasion rêvée de leur faire manger des légumes sans bataille !

INGREDIENTS

Pour 4 personnes (8 mini hot dogs)

CAROTTES NOUVELLES :

- Carottes nouvelles : 8 (de la taille d'un hot-dog)
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel

PAINS À HOT-DOG ÉPEAUTRE :

- Farine d'épeautre T80 : 300g
- Levure de boulanger sèche : 1 sachet
- Eau tiède : 180ml
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel : 1 c.à.c.
- Sucre de canne : 1 pincée

GARNITURES CUITES :

- Fromage frais : 150g
- Betteraves cuites : 2 (coupées en rondelles fines)
- Graines de tournesol : 2 c.à.s.



PREPARATION

PAINS (à préparer en premier) :

1. Diluer levure dans eau tiède + sucre, laisser mousser 10 min
2. Mélanger farine + sel, ajouter eau + levure + huile
3. Pétrir 8 min, former une boule
4. Laisser lever 1h couvert d'un torchon
5. Diviser en 8 pâtons, former des boudins de 12cm
6. Laisser lever 20 min
7. Enfourner 15 min à 200°C (doivent être dorés)
8. Inciser le dessus sur la longueur (comme un hot-dog)

CAROTTES :

1. Éplucher les carottes, garder 2cm de fanes
2. Cuire 15 min à l'eau bouillante salée (doivent rester fermes)
3. Égoutter, sécher
4. Rouler dans huile d'olive
5. Poêler 5 min à feu moyen

MONTAGE :

1. Ouvrir les pains
2. Tartiner de fromage frais
3. Glisser la carotte
4. Ajouter rondelles de betteraves cuites
5. Parsemer de graines de tournesol

 **Astuce atelier enfants :** Préparez la pâte à pain le matin avec eux, laissez lever pendant qu'ils jouent, puis faites-les façonner les boudins l'après-midi. Ils seront fiers de « leurs » pains !

 **Variante :** Remplacez les betteraves par des carottes râpées cuites pour les tout-petits qui n'aiment pas le goût de la betterave.

Les enfants vont adorer ! L'illusion est parfaite ! 

RECETTE



MINI-PIZZAS RIGOLOTES

L'art de faire des visages dans son assiette

Cette recette, c'est mon joker du mercredi ! Les enfants créent leurs propres visages avec les légumes - et ils mangent TOUT sans rechigner. J'ai vu des enfants qui refusaient les légumes dévorer trois pizzas d'affilée parce qu'ils avaient fait « un monsieur rigolo ».

INGREDIENTS

Pour 8 mini pizzas

PÂTE :

- Pâte à pizza épeautre (voir recette de base)

GARNITURE "VISAGE" :

- Coulis de betterave : 100ml
- Fromage frais : 200g
- Carottes cuites râpées : 2
- Betteraves cuites : 2 (en rondelles)
- Persil frais : quelques feuilles



PRÉPARATION – 30 mn

1. Étaler la pâte, découper 8 ronds (Ø 10cm)
2. Badigeonner de coulis de betterave
3. Laisser les enfants créer des visages :
 - Yeux : rondelles de betteraves
 - Nez : carotte râpée cuite
 - Bouche : persil frais (cuit 2 min à la poêle)
 - Cheveux : fromage frais
4. Enfourner 12 min à 200°C

💡 **Idée ludique :** Organisez un « concours du visage le plus rigolo ». Prenez des photos avant d'enfourner - les enfants adorent se souvenir de leurs créations !

Activité ludique ET délicieuse !

💡 **Variantes personnages :**

- Monstre gentil (beaucoup de cheveux en fromage)
- Clown (nez betterave au centre)
- Princesse (couronne en persil)
- Pirate (cache-œil en fromage)

RECETTE

🍏 COMPOTES TIÈDES 3 COULEURS

L'arc-en-ciel dans un verre

Cette recette remplace les smoothies crus et respecte parfaitement Hildegard. Les enfants sont fascinés par les trois couches de couleurs - c'est presque de la magie à leurs yeux ! Et nutritionnellement, c'est parfait : fruits cuits, épices douces, zéro sucre ajouté si vos fruits sont bien mûrs

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

COUCHE ROUGE :

- Pommes : 2
- Betteraves cuites : 100g
- Cannelle : 1 pincée
- Eau : 50ml

COUCHE ORANGE :

- Carottes cuites : 2
- Pommes : 2
- Épices de la joie : 1 pincée
- Eau : 50ml

COUCHE JAUNE :

- Pommes : 3
- Poires : 2
- Cannelle : 1 pincée
- Eau : 50ml



1. Cuire séparément chaque compote 15 min à feu doux
2. Mixer chaque préparation
3. Laisser tiédir
4. Verser délicatement dans les verres en couches :
 - 1ère couche : rouge
 - 2ème couche : orange
 - 3ème couche : jaune
5. Servir tiède ou à température ambiante

PRÉPARATION

💡 **Variante :** Laissez les enfants verser eux-mêmes les couches (avec votre aide pour les plus petits) - ils seront encore plus fiers du résultat !

Arc-en-ciel gourmand 100% Hildegard ! 🌈

💡 **Astuce présentation :** Utilisez des verres transparents pour que les enfants voient bien les 3 couleurs. Ajoutez une paille en bambou pour le côté festif.

💡 **Moment idéal :** Goûter du mercredi ou du week-end. Servez tiède en hiver, à température ambiante au printemps.

RECETTE

🍪 BISCUITS ÉPEAUTRE RIGOLOS

L'atelier pâtisserie du dimanche

Ces biscuits sont parfaits pour un atelier pâtisserie en famille. Les enfants adorent découper des formes, et encore plus les décorer ! C'est l'occasion de leur apprendre que cuisiner maison, c'est meilleur ET plus amusant que les biscuits industriels.

INGREDIENTS

Pour 30 biscuits environ

PÂTE :

- Farine d'épeautre T80 : 250g
- Beurre mou : 125g
- Sucre de canne : 80g
- Œuf : 1
- Épices de la joie : 1 c.à.c.
- Sel : 1 pincée

DÉCORATION :

- Compote de pommes : 100g
- Chocolat noir fondu : 50g
- Noisettes concassées : 50g



1. Mélanger beurre + sucre
2. Ajouter œuf + épices + sel
3. Incorporer farine, former boule
4. Réfrigérer 30 min
5. Étaler, découper formes rigolotes (emporte-pièces)
6. Enfourner 12 min à 180°C
7. Laisser refroidir
8. Décorer : compote pour coller noisettes/chocolat

PRÉPARATION

40 mn

💡 **Astuce déco enfants :** La compote sert de « colle » naturelle. Les enfants trempent un biscuit dans la compote, puis déposent noisettes ou chocolat. Zéro danger, 100% créativité !

💡 **Conservation :** 1 semaine dans une boîte hermétique - mais ils disparaissent bien avant !

💡 **Formes préférées des enfants :**

- Animaux (ours, lapin, chat)
- Étoiles et cœurs
- Bonhommes
- Fleurs

Atelier pâtisserie parfait pour un mercredi ! 🍪

RECETTE

CRÊPES D'ÉPEAUTRE COLORÉES

Le carnaval dans l'assiette

Les crêpes colorées, c'est la fête garantie ! Les enfants sont émerveillés de voir des crêpes roses, orange, jaunes. Et le meilleur ? Les colorants sont 100% naturels et cuits, respectant parfaitement les principes d'Hildegarde.

INGREDIENTS

Pour 12 crêpes environ

BASE

- Farine d'épeautre T80 : 250g
- Œufs : 3
- Lait/boisson épeautre : 500ml
- Huile d'olive : 2 c.à.s.
- Sel : 1 pincée

COLORANTS NATURELS CUITS

ROSE : Purée de betterave cuite : 3 c.à.s.

ORANGE : Purée de carotte cuite : 3 c.à.s.

JAUNE : Curcuma poudre : 1/2 c.à.c.

Ou en colorants naturels en magasins bio



1. Préparer les purées : cuire betterave et carotte 20 min, mixer
2. Mélanger farine + œufs + lait + huile + sel
3. Diviser en 3 portions
4. Ajouter 1 colorant par portion (purée cuite ou curcuma)
5. Cuire les crêpes à la poêle
6. Garnir selon goût : compote, fromage frais, noisettes

PREPARATION

30 mn

💡 **Idée présentation festive** : Empilez les crêpes en alternant les couleurs - effet « gâteau arc-en-ciel » garanti !

💡 **Organisation** : Préparez les purées le week-end, congelez en portions. Le mercredi, décongelez et hop, crêpes colorées en 15 min !

💡 **Garnitures préférées des enfants** :

- Compote pommes-cannelle tiède
- Fromage frais + miel
- Noisettes concassées + compote
- Chocolat noir fondu (pour occasions spéciales)

Crêpes festives qui amusent les enfants ! 🐰

CRÉER DES MOMENTS JOYEUX EN CUISINE

Mes conseils pour réussir vos ateliers cuisine avec les enfants :

AVANT DE COMMENCER :

- Prévoyez 2 fois plus de temps que si vous cuisiniez seule
- Sortez TOUS les ingrédients à l'avance
- Prévoyez des tabliers (ou vieux t-shirts)
- Acceptez le bazar - c'est le prix du plaisir !

PENDANT L'ATELIER :

- Confiez des tâches adaptées à l'âge (mélanger, découper avec emporte-pièces, décorer)
- Verbalisez ce que vous faites : « On pétrit pour développer le gluten »
- Laissez-les goûter (sauf œufs crus !)
- Encouragez sans juger : « Regarde comme tu as bien fait ! »

APRÈS LA CUISINE :

- Faites participer au rangement (« Qui m'aide à tout remettre en ordre ? »)
- Photographiez les créations
- Valorisez au moment de manger : « C'est toi qui l'as préparé ! »
- Créez un « cahier de recettes » avec leurs réalisations

L'OBJECTIF :

Ce n'est pas la perfection. C'est le lien, le rire, la fierté dans leurs yeux quand ils disent « C'est moi qui l'ai fait ! ». C'est leur transmettre que cuisiner, c'est prendre soin de soi et des autres.

**Ces recettes transforment la cuisine en terrain de jeu...
et les enfants en petits chefs selon Hildegarde ! 🌱**

BONUS 5

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES DE PRINTEMPS

Le printemps selon Hildegarde s'étend du 21 mars au 21 juin. C'est la saison du renouveau ! Ce calendrier pratique vous aide à choisir les bons produits au bon moment.

💡 Pourquoi ce calendrier ?

- Savoir quels légumes et fruits acheter selon le mois
- Adapter facilement les recettes du livre
- Profiter des produits à leur meilleur moment

LÉGUMES DE PRINTEMPS RECOMMANDÉS

FIN MARS (21-31 MARS)

Les légumes-racines dominant encore :

Betteraves rouges | Carottes | Céleri-rave | Épinards | Fenouil | Navets | Oignons | Panais | Radis noir | Rutabagas | Topinambours

💡 **À cette période :** Les légumes de conservation d'hiver sont encore excellents. Profitez-en pour faire des stocks de carottes et betteraves.

AVRIL (1-30 AVRIL)

Les premiers légumes nouveaux arrivent !

Légumes qui continuent :

Betteraves | Carottes | Céleri-rave | Épinards | Fenouil | Navets | Radis noir | Rutabagas | Topinambours

Nouveaux arrivés :

Ail des ours (sauvage) | **Blettes** (premières feuilles) | **Carottes nouvelles** | **Fèves fraîches** (début) | **Navets nouveaux** | **Oignons nouveaux** | **Radis roses**

💡 **À cette période :** L'ail des ours est à cueillir ! Les premières fèves fraîches font leur apparition - c'est LE légume star du printemps selon Hildegarde.

MAI (1-31 MAI)

L'explosion du printemps !

Pleine saison :

Betteraves | Blettes | Carottes nouvelles | Céleri branche | Courgettes (premières) | Épinards | Fenouil | **Fèves fraîches (ABONDANCE !)** | Laitues | Navets nouveaux | Oignons nouveaux | Radis

💡 **À cette période :** MAI = mois des fèves fraîches ! Cuisinez-les souvent, c'est leur pleine saison. Les courgettes commencent à arriver.

JUIN (1-21 JUIN)

La générosité continue :

Blettes | Carottes | Céleri branche | Courgettes | Fenouil | Laitues | Oignons nouveaux

💡 **À cette période :** Juin marque la transition vers l'été. Profitez des dernières fèves fraîches et des premières courgettes abondantes.

FRUITS DE PRINTEMPS RECOMMANDÉS

FIN MARS - AVRIL (21 MARS - 30 AVRIL)

Les fruits d'hiver persistent :

Fruits frais :

Citrons | **Pommes** (conservation) | **Poires** (UNIQUEMENT CUITES - jamais crues !)

Fruits secs & Oléagineux :

Amandes (5-10 par jour) | **Châtaignes** (conservation jusqu'en mars) | **Figues sèches**

💡 **À cette période :** C'est le moment parfait pour les compotes de pommes à la cannelle et les poires cuites. Les fruits secs apportent l'énergie du printemps.

MAI (1-31 MAI)

Les mêmes fruits continuent :

Citrons | **Pommes** | **Poires cuites** | **Amandes** | **Figues sèches**

💡 **À cette période :** Les premiers fruits rouges apparaissent sur les marchés, mais ils ne font pas partie des recommandations d'Hildegarde. Restez sur les valeurs sûres : pommes et poires cuites.

JUIN (1-21 JUIN)

Les fruits d'été arrivent progressivement :

Citrons | **Pommes** | **Poires cuites** | **Amandes** | **Framboises** | **Cerises** (avec modération)

💡 **À cette période :** Les framboises font leur apparition - c'est l'un des rares fruits rouges recommandés par Hildegarde. Profitez-en !

TABLEAU RÉCAPITULATIF RAPIDE

LÉGUMES PAR PÉRIODE

Période	Légumes stars à privilégier
21 mars - 30 avril	Carottes, betteraves, épinards, fenouil, navets
1 mai - 31 mai	FÈVES FRAÎCHES ★, carottes nouvelles, blettes, fenouil
1 juin - 21 juin	Courgettes, blettes, fenouil, laitues

FRUITS PAR PÉRIODE

Période	Fruits à privilégier
21 mars - 30 avril	Pommes, poires cuites, amandes, figues sèches
1 mai - 31 mai	Pommes, poires cuites, amandes
1 juin - 21 juin	Pommes, poires cuites, framboises ★, cerises (avec modération) (début)

SI JE NE TROUVE PAS UN LÉGUME OU UN FRUIT

Équivalences pratiques :

Produit manquant	Remplacer par
Fèves fraîches	Pois chiches (trempés)
Fenouil	Céleri branche cuit
Navets nouveaux	Carottes nouvelles
Épinards	Blettes
Ail des ours	Épinards + ail cru émincé
Pommes fraîches	Compote de pommes maison

Poires cuites	Compote de pommes
Figues sèches	Dattes

MES 5 CONSEILS EXPRESS

- 1. AU MARCHÉ :** Privilégiez les producteurs locaux - la fraîcheur est incomparable !
- 2. SURGELÉS :** Fèves, épinards, blettes surgelés bio = excellente alternative hors saison.
- 3. STOCKAGE :** Légumes-racines : 2 semaines au bac à légumes | Légumes-feuilles : 3-5 jours maximum
- 4. SAISON OPTIMALE :** Les légumes indiqués "pleine saison" sont au meilleur rapport qualité-prix-saveur.
- 5. FÈVES FRAÎCHES :** Mai = LE mois ! Achetez-en beaucoup, cuisinez-les souvent, congelez le surplus.

Avec ce calendrier simplifié, cuisinez les recettes du livre en toute saison ! 🌱

BONUS 6

TABLEAU ÉQUIVALENCES & CONVERSIONS

Pour cuisiner sereinement sans balance ni verre doseur ! Ce tableau pratique vous aide à convertir facilement les mesures.

CONVERSIONS CUILLÈRES ↔ GRAMMES

FARINES

Mesure	Grammes	Équivalence
1 c.à.c.	3g	Farine épeautre
1 c.à.s.	10g	3 c.à.c. environ
1 verre (200ml)	100g	Pour épeautre T80
1 tasse	120g	Standard cuisine

SEL & SUCRE

Mesure	Grammes	Notes
1 c.à.c. sel	5g	Sel fin
1 c.à.s. sel	15g	3 c.à.c.
1 c.à.c. sucre	5g	Sucre de canne
1 c.à.s. sucre	15g	3 c.à.c.

LIQUIDES

Mesure	Millilitres	Équivalence
1 c.à.c.	5ml	Huile, eau, vinaigre
1 c.à.s.	15ml	3 c.à.c.
1 verre	200ml	Verre standard
1 tasse	250ml	Tasse à thé

MATIÈRES GRASSES

Mesure	Grammes	Notes
1 c.à.c. beurre	5g	Beurre mou
1 c.à.s. beurre	15g	3 c.à.c.
1 c.à.s. huile	12g	Huile d'olive

TEMPÉRATURES FOUR

Température °C	Thermostat	Utilisation
150°C	Th. 5	Cuisson douce
160°C	Th. 5-6	Gâteaux délicats
170°C	Th. 5-6	Compotes au four

180°C	Th. 6	Standard pâtisserie ★
190°C	Th. 6-7	Tartes
200°C	Th. 6-7	Pizzas, pains
210°C	Th. 7	Gratins dorés
220°C	Th. 7-8	Légumes rôtis

💡 La plupart des recettes du livre utilisent 180°C (Th. 6).

CONTENANCES

VERRES, TASSES, BOLS

Contenant	Capacité	Équivalence
Verre à moutarde	200ml	Standard français
Tasse à thé	250ml	Standard cuisine
Bol moyen	350ml	Soupe individuelle
Grand bol	500ml	Céréales

MOULES À GÂTEAU

Diamètre	Personnes	Utilisation
Ø 18cm	4-6	Petits gâteaux
Ø 20cm	6-8	Taille standard
Ø 22cm	8-10	Grands gâteaux
Ø 24cm	10-12	Gâteaux festifs

ÉQUIVALENCES INGRÉDIENTS

FARINES & GRAINS

Ingrédient manquant	Remplacer par	Ratio
Farine épeautre T80	Farine épeautre T110	1:1 résultat plus dense
	Farine épeautre T65	1:11 résultat moins dense, plus léger
Grains épeautre	Pâtes épeautre ou riz épeautre	1:1 en volume cuit
	Riz complet ou Quinoa	Dépannage
Flocons épeautre	Flocons d'avoine	1:1 dépannage

PRODUITS LAITIERS

Produit manquant	Remplacer par	Notes
Fromage frais	Ricotta	1:1
Lait	Boisson épeautre	1:1 (meilleur pour digestion)
Beurre (cuisson)	Huile d'olive	100g beurre = 80ml huile

SUCRANTS

Produit manquant	Remplacer par	Ratio
Sucre de canne	Miel	100g sucre = 75g miel (réduire liquides)
Miel	Sucre de canne	75g miel = 100g sucre

FRUITS

Fruit manquant	Remplacer par	Notes
Pommes	Poires cuites	Toujours cuites !
Poires cuites	Compote de pommes	1:1
Figues sèches	Dattes	Plus sucrées
Amandes	Noisettes	Modération selon Hildegard

ASTUCES MESURES SANS BALANCE

AVEC LES MAINS

Mesure	Quantité approximative	Pour quoi ?
1 pincée	Bout de 3 doigts	Sel, épices
1 poignée	Main fermée pleine	Grains, pâtes crues
1 cuillère main	Creux de la main	Farine, sucre

AVEC DES OBJETS

Objet	Équivalence	Usage
Verre à moutarde	200ml	Mesure standard
Tasse à café	100ml	Liquides
Cuillère à soupe	15ml	Universelle

POIDS APPROXIMATIFS

Aliment	Quantité visuelle	Poids
1 œuf moyen	-	50g environ
1 carotte moyenne	Longueur main	100g
1 oignon moyen	Poing fermé	150g
1 pomme moyenne	Paume de main	150g

TEMPS DE CUISSON

GRAINS D'ÉPEAUTRE

Méthode	Temps	Ratio eau/épeautre
Casserole (absorption)	35 min	1:2 (1 vol. épeautre / 2 vol. eau)
Eau bouillante (riz)	25 min	Eau abondante, égoutter
Cocotte-minute	15 min	1:2

LÉGUMES-RACINES

Légume	Vapeur	Eau bouillante	Four 180°C
Carottes	15-20 min	10-15 min	30-40 min
Betteraves	40-50 min	30-40 min	60-90 min
Navets	15-20 min	10-15 min	30-40 min
Fenouil	12-15 min	8-12 min	25-30 min

LÉGUMES-FEUILLES

Légume	Vapeur	Eau bouillante	Poêle
Épinards	3-5 min	2-3 min	5 min
Blettes	8-10 min	5-8 min	10 min
Fèves fraîches	10-15 min	8-12 min	-

MES 5 ASTUCES PRATIQUES

1. LA RÈGLE DU 3

1 c.à.s. = 3 c.à.c. (facile à retenir !)

2. LE VERRE UNIVERSEL

Un verre à moutarde (200ml) = votre meilleur allié en cuisine.

3. FOUR STANDARD

80% des recettes = 180°C (Th. 6) - mémorisez-le !

4. TEST DE CUISSON GÂTEAU

Piquer au centre avec un couteau - il doit ressortir sec.

5. TEST DE CUISSON LÉGUMES

Piquer avec une fourchette - elle doit s'enfoncer facilement.

Avec ces tableaux, cuisinez sans stress ! 🌱

BONUS 7

OÙ TROUVER LES ÉPICES & PRODUITS HILDEGARDIENS ?

Fournisseurs spécialisés en France :

Le Grenier d'Épeautre

- Adresse : 349 impasse de la Fosse, 53100 Mayenne
- Téléphone : 02 43 00 05 07
- Email : contact@epeautre.net
- Site : www.epeautre.net

Les Jardins de Sainte Hildegarde

- Adresse : LD Le Suquet, 24220 Coux et Bigaroque
- Téléphone : 05 53 31 07 07 (Service client)
- Site : www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com

 **Bon à savoir :** Ces fournisseurs proposent des revendeurs ou des commandes groupées dans votre région. N'hésitez pas à les contacter pour trouver un point de vente près de chez vous.

BONUS 8

QUI EST HILDEGARDE DE BINGEN ?

Vous suivez ses conseils dans cet ebook. Mais connaissez-vous vraiment cette femme dont la sagesse traverse les siècles ? Laissez-moi vous la présenter. 

UNE ENFANT QUI VOIT CE QUE D'AUTRES NE VOIENT PAS

1098. Vallée du Rhin, Allemagne. Hildegarde naît dans une famille noble, dixième et dernier enfant. Dès l'âge de 3 ans, elle perçoit des lumières, des formes, des visions que personne d'autre ne voit. Elle comprend très jeune qu'elle est différente.

Enfant fragile et souvent malade, elle est confiée à 8 ans à Jutta von Sponheim, une religieuse recluse vivant près du monastère bénédictin de Disibodenberg. Dans le silence de cet ermitage, entre prière et contemplation, Hildegarde grandit. Elle apprend à lire, à écrire, à chanter en latin. Elle observe la nature qui l'entoure : les plantes, les saisons, les cycles du ciel. Elle écoute. Elle regarde. Elle ressent.

Et surtout : elle prie. C'est dans cette relation intime avec Dieu qu'elle puise sa force et sa clarté.

LA VOIX QUI ORDONNE : « ÉCRIS ! »

À 15 ans, elle devient religieuse. À 38 ans, après la mort de Jutta, elle est élue abbesse par ses sœurs. Mais c'est à 42 ans que sa vie bascule.

1141. Une vision fulgurante traverse son esprit. Et une voix — qu'elle reconnaît comme celle de Dieu — lui ordonne : « Écris ce que tu vois et entends. »

Hildegarde résiste. Elle, une femme, écrire ? Enseigner ? Au XIIe siècle ? Impossible. Dangereux. Inconcevable. Elle a peur. Elle se tait. Mais la maladie la terrasse. Alitée, elle comprend : elle doit obéir.

Elle commence à écrire. Son premier livre, « Scivias » (Connais les voies), raconte ses visions théologiques avec une précision et une profondeur qui stupéfient ses contemporains. Même le Pape Eugène III, après avoir lu des extraits, reconnaît l'authenticité de son don.

Hildegarde reçoit l'autorisation officielle d'écrire et de parler. Pour une femme au Moyen Âge, c'est une liberté inouïe. Elle ne la gâchera pas.

UNE FEMME DE FEU ET DE DOUCEUR

Hildegarde n'était pas une sainte éthérée coupée du monde. C'était une femme de caractère. Déterminée. Exigeante. Parfois têtue. Quand elle a une conviction, elle ne plie pas.

À 52 ans, elle décide de fonder son propre monastère à Rupertsberg, près de Bingen. Elle choisit le lieu. Elle dirige les travaux. Elle organise tout. Vingt ans plus tard, elle en fondera un second à Eibingen.

Elle voyage. Elle prêche dans les cathédrales — la seule femme autorisée à le faire. Elle correspond avec les empereurs, les papes, les évêques, les abbés. Elle conseille. Elle reproche. Elle encourage. Elle n'a peur de personne.

Mais elle sait aussi être d'une tendresse infinie avec ceux qui souffrent. Les malades affluent vers son monastère. Elle les écoute. Elle les observe. Elle leur prépare des remèdes. Et elle note tout.

SES LIVRES : OBSERVATION, VISION ET PRIÈRE

Hildegarde a écrit 9 livres. Des traités de théologie. Des vies de saints. Des textes sur les sciences naturelles. Elle a également composé 77 chants liturgiques — hymnes, antiennes, séquences d'une beauté et d'une originalité saisissantes ; ils sont encore interprétés et enregistrés aujourd'hui dans le monde entier.

Mais ce sont deux de ses livres qui nous intéressent particulièrement : « Physica » (L'univers des créatures), un immense inventaire de la Création décrivant 300 plantes, animaux, pierres, métaux avec leurs propriétés, usages et bienfaits et « Causae et Curae » (Causes et remèdes), un traité sur l'être humain, sa constitution, ses maladies, et comment prévenir ou guérir.

D'où vient ce savoir ? De trois sources entrelacées : ses visions (Dieu lui révèle les propriétés cachées de la Création), ses observations (50 ans à soigner, écouter, noter les effets des plantes et aliments), et sa prière (c'est dans le silence qu'elle reçoit la clarté pour comprendre).

Hildegarde ne sépare jamais le corps de l'âme, la science de la foi, l'observation de la contemplation. Pour elle, tout est UN. Et c'est cette vision globale qui rend son enseignement si puissant.

LE MESSAGE D'HILDEGARDE

Derrière les traités, les visions et les remèdes, Hildegarde porte un message d'une simplicité bouleversante : *l'être humain est un tout.*

Corps, âme et esprit ne sont pas trois réalités séparées. Ils forment une unité vivante, que Dieu a créée en harmonie. Quand l'un souffre, les autres en pâtissent. Quand l'un s'épanouit, les autres rayonnent.

C'est pourquoi Hildegarde ne regarde jamais "un symptôme". Elle observe la personne entière. Elle s'intéresse à ce qu'elle mange, mais aussi à ce qu'elle pense, à ce qu'elle ressent, à la façon dont elle se tient debout dans la vie.

La nourriture, dans cette vision, n'est pas un carburant. C'est un langage. Chaque aliment parle au corps. Chaque épice agit sur l'âme. Chaque repas est une occasion de prendre soin de soi — vraiment, profondément.

Et au cœur de tout : la *viriditas*, cette force verte et vivante que Dieu a déposée dans toute la Création. Dans les plantes, dans les saisons, dans la sève qui monte au printemps... et en vous.

Hildegarde vous invite à vous reconnecter à cette force. Que le chemin soit simple ou exigeant, c'est toujours la joie qui guide : la joie de cuisiner, la joie de choisir, la joie de manger avec gratitude.

UNE POPULARITÉ QUI TRAVERSE LES FRONTIÈRES

De son vivant déjà, Hildegarde est célèbre. On vient la consulter de toute l'Europe. Malades, nobles, religieux, simples paysans... Tous cherchent son conseil. Sa réputation de sainteté et de sagesse dépasse les frontières.

Elle signe ses lettres : « Hildegarde, pauvre petite forme féminine. » Elle sait qu'elle dérange. Une femme qui écrit, qui prêche, qui corrige les évêques... Mais elle continue. Parce qu'elle sait que ce n'est pas elle qui parle. C'est la Lumière qui parle à travers elle.

81 ANS DE VIE BIEN REMPLIE

Hildegarde meurt le 17 septembre 1179. Elle a 81 ans. Ses derniers mots auraient été : « Je vois des choses merveilleuses. » Jusqu'au bout, la vision. Jusqu'au bout, l'émerveillement.

SON HÉRITAGE AUJOURD'HUI

Pendant des siècles, Hildegarde est oubliée. Puis au XXe siècle, on redécouvre ses écrits. Et on réalise : cette femme avait vu juste. Ses observations sur la digestion, l'importance des épices, le lien corps-âme-esprit, l'alimentation selon les saisons... sont confirmées par la science moderne.

En 2012, le Pape Benoît XVI la proclame Docteur de l'Église — la 4e femme seulement à recevoir ce titre en 2000 ans. Aujourd'hui, sa popularité ne cesse de grandir. En Allemagne, en Autriche, en Suisse, en France... Des milliers de personnes suivent ses conseils. Pas par mode. Mais parce qu'ils fonctionnent. Et parce qu'ils nourrissent non seulement le corps, mais aussi l'âme et l'esprit.

HILDEGARDE DANS VOTRE CUISINE

Quand vous cuisinez selon Hildegarde, quand vous choisissez l'épeautre, quand vous ajoutez du galanga dans votre soupe... vous ne suivez pas une nutritionniste moderne. Vous marchez dans les pas d'une femme qui a passé 81 ans à contempler la Création, à soigner les malades, à écouter la voix de Dieu.

Une femme de feu et de douceur. Une femme de vision et d'action. Une femme profondément vivante.

Et c'est cette vie que je veux transmettre dans cet ebook. Pas des règles froides. Mais une sagesse vivante, joyeuse, incarnée.

Hildegarde vous dirait : « Écoute ton corps. Observe ce qui te fait du bien. Remercie Dieu pour la nourriture qu'Il te donne. Et mange avec joie. »

C'est ce que je vous souhaite.

CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE NATUREL

Vous venez de découvrir 40 soupes inspirées par la sagesse d'Hildegarde. C'est un premier pas magnifique dans cette alimentation qui prend soin de vous !

LES PROCHAINS FASCICULES DE LA COLLECTION "PRÊT À CUISINER"

Les Essentiels d'Hildegarde - *Sagesse d'Hildegarde, recettes d'aujourd'hui*

Recettes incontournables par catégorie :

- Les Soupes selon Hildegarde
- Les Salades selon Hildegarde (à paraître)
- Et d'autres fascicules en préparation...

Les Saisons Gourmandes d'Hildegarde - *L'alimentation qui prend soin de vous*

4 ebooks avec menus + recettes par saison pour le quotidien

- Printemps (disponible mars 2026)
- Été (disponible juin 2026)
- Automne (disponible septembre 2026)
- Hiver (disponible décembre 2026)

Ma Vitalité avec Hildegarde - Solutions personnalisées selon vos besoins spécifiques (à paraître)

- Sommeil réparateur (automne 2027)
- Énergie & Vitalité (hiver 2027)
- Digestion harmonieuse (printemps 2027)
- Immunité renforcée (été 2027)

Les Fondamentaux d'Hildegarde

Le grand livre complet de référence (disponible mars 2027)

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC HILDEGARDE

Vous avez aimé cet ebook ? Voici comment continuer votre voyage :

 **La newsletter** — recettes exclusives, conseils pratiques, secrets des plantes et épices d'Hildegarde
→ [Inscrivez-vous et recevez votre cadeau de bienvenue](#) (*cliquez sur le lien*)

 **Le blog** — Santé naturelle, tout simplement — des articles, des recettes et des conseils pour approfondir l'alimentation selon Hildegarde.
→ [Consultez le blog](#) (*cliquez sur le lien*)

 **La chaîne YouTube** — vidéos pédagogiques pour cuisiner et s'approprier Hildegarde à votre rythme
→ [Visionnez les vidéos](#) (*cliquez sur le lien*)

 **Les réseaux sociaux** — rejoignez notre communauté de plus de 8 000 personnes  Christine Labbé
Naturopathe ·  @christinelabbenaturopathe

Un accompagnement personnalisé

Cet ebook vous a donné les bases. Mais chaque personne est unique — votre tempérament, votre histoire, vos besoins sont les vôtres.

La naturopathie envisage l'être humain dans sa globalité : corps, âme et esprit. L'alimentation en est un fondement essentiel, mais ce n'est qu'une des dimensions d'un accompagnement complet, qui touche aussi à votre hygiène de vie, à votre vitalité, à votre équilibre intérieur.

Ensemble, nous pouvons adapter votre alimentation, explorer les plantes et préparations d'Hildegarde adaptées à votre tempérament, et intégrer d'autres outils naturopathiques — aromathérapie, réflexologie, compléments alimentaires soigneusement sélectionnés — pour un plan global, à votre rythme.

 [Prendre rendez-vous](#) (*cliquez sur le lien*)

UN DERNIER MOT

Merci d'avoir choisi cet ebook et de m'avoir fait confiance pour vous accompagner tout au long de ce printemps selon Hildegarde.

Chaque repas que vous avez préparé est un acte d'amour envers vous-même et ceux que vous aimez. Continuez ce beau chemin avec douceur et bienveillance.

N'hésitez pas à me partager vos expériences, vos recettes préférées, vos découvertes, vos questions ! Je lis tous vos messages avec attention.

Avec toute ma gratitude et ma bienveillance,

Christine Labbé Naturopathe certifiée Spécialiste de l'alimentation selon Sainte Hildegarde de Bingen

**Si cet ebook vous a accompagné ce printemps, recommandez-le
C'est offrir à quelqu'un que vous aimez la sagesse d'Hildegarde.!**

À PROPOS DE L'AUTEURE



Christine Labbé *Naturopathe certifiée &*
Spécialiste de l'alimentation et du bien-être selon Sainte
Hildegarde de Bingen



Passionnée depuis toujours par la santé naturelle, Christine exerce comme naturopathe depuis 2019 après avoir suivi une formation approfondie en naturopathie classique (2010-2015), enrichie par des spécialisations en aromathérapie, réflexologie plantaire et massages amma.

C'est en 2017 qu'elle découvre sa véritable passion : **l'alimentation et la thérapie de Sainte Hildegarde de Bingen**. Ce qui la fascine ? La vision globale d'Hildegarde qui prend en compte le corps, l'âme et l'esprit. Une approche holistique qui résonne profondément avec sa propre philosophie du bien-être.

Aujourd'hui, Christine accompagne ses clients avec **écoute et empathie**, deux qualités qui font sa renommée. Elle propose systématiquement les recommandations alimentaires d'Hildegarde, adaptées à chaque situation personnelle, tout en intégrant des compléments alimentaires modernes soigneusement sélectionnés.

Son engagement ? Rendre accessible la sagesse d'Hildegarde aux personnes d'aujourd'hui, sans dogmatisme, avec pragmatisme et bienveillance.

Depuis 2020, Christine partage généreusement ses connaissances à travers son blog et sa chaîne YouTube "**Santé naturelle, tout simplement**", suivis par plus de 8 000 personnes.

CE QU'ILS DISENT D'ELLE

"Christine a cette capacité rare d'écouter vraiment. Elle ne plaque pas ses conseils, elle s'adapte à qui je suis."

"Grâce à elle, j'ai découvert Hildegarde sans me sentir perdue. Tout est clair, accessible, applicable immédiatement."

"Son approche bienveillante et non dogmatique m'a permis de changer mon alimentation en douceur, sans frustration."

Prix : 19.90 € © 2026 Christine Labbé - Tous droits réservés