



# L'été

Menus & recettes au fil de la saison

Les saisons gourmandes  
d'Hildegarde



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

## L'été

*Votre guide de menus complets pour tout l'été*

**4 semaines de menus • +100 recettes • 6 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.  
Lumière de l'été, lumière de toujours.*

*À mon mari, fidèle goûteur et complice de chaque saison.  
Merci d'être là, simplement et totalement.*

*Aux moines et moniales de la Famille de Saint Joseph,  
dont la prière silencieuse soutient chacun de mes pas.  
Ce livre leur doit plus qu'ils ne le savent.*

*À tous ceux qui choisissent de s'alimenter autrement,  
et qui découvrent, au fil des saisons,  
que c'est aussi une façon de vivre autrement —  
plus lentement, plus consciemment, plus joyeusement.*

.

*« L'âme aime la joie, car la joie est sa vie. »*

— Sainte Hildegarde de Bingen

Scivias



# SOMMAIRE



## Table des matières

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| AVANT DE COMMENCER.....                                                           | 9         |
| <b>INTRODUCTION.....</b>                                                          | <b>10</b> |
| L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE : UNE INVITATION GOURMANDE A LA TABLE D'HILDEGARDE..... | 12        |
| L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE .....                                                   | 12        |
| PEUT-ON MANGER CHAUD EN ÉTÉ ?.....                                                | 13        |
| CE QUE VOUS TROUVEZ DANS CET EBOOK.....                                           | 13        |
| 4 SEMAINES DE MENUS COMPLETS.....                                                 | 13        |
| UN GUIDE PRATIQUE COMPLET .....                                                   | 14        |
| 6 BONUS PRATIQUES.....                                                            | 14        |
| POUR LES BONS MOMENTS DE L'ETE .....                                              | 15        |
| À QUI S'ADRESSE CET EBOOK ?.....                                                  | 15        |
| COMMENT CE GUIDE APPLIQUE LES PRINCIPES D'HILDEGARDE .....                        | 15        |
| VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?.....                                                     | 16        |
| PRÊT À COMMENCER VOTRE ÉTÉ HILDEGARDIEN ?.....                                    | 17        |
| <b>GUIDE PRATIQUE POUR CUISINER TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ AVEC HILDEGARDE .....</b>   | <b>18</b> |
| L'ESPRIT DE L'ÉTÉ SELON HILDEGARDE .....                                          | 21        |
| Une saison de la juste mesure .....                                               | 21        |
| La dimension corps-âme-esprit.....                                                | 21        |
| La douceur plutôt que la contrainte .....                                         | 21        |
| COMMENT UTILISER CET EBOOK.....                                                   | 21        |
| 3 façons de suivre cet ebook .....                                                | 21        |
| <b>Partie 1 LES BASES POUR CET ÉTÉ .....</b>                                      | <b>22</b> |
| L'été selon Hildegard : ce qui change dans votre assiette .....                   | 24        |
| Les 5 grandes orientations de l'été.....                                          | 24        |
| Les erreurs fréquentes et leurs solutions .....                                   | 27        |
| <b>Partie 2 LES RECETTE DE BASES POUR CET ÉTÉ.....</b>                            | <b>28</b> |
| L'épeautre en été .....                                                           | 30        |
| Les huiles et graisses en cuisine hildegardienne.....                             | 33        |
| Cuire les légumes d'été .....                                                     | 34        |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| Les principaux légumes d'été et leur cuisson .....               | 34         |
| Sauces et assaisonnements .....                                  | 35         |
| Mélanges de graines .....                                        | 38         |
| Douceurs estivales .....                                         | 38         |
| Boissons selon Hildegarde en été .....                           | 40         |
| <b>PETITS DÉJEUNERS D'ÉTÉ</b> .....                              | <b>42</b>  |
| LE PETIT-DÉJEUNER SELON HILDEGARDE EN ÉTÉ .....                  | 43         |
| Conseils pratiques pour vos petits-déjeuners d'été .....         | 47         |
| <b>Partie 3 MENUS &amp; RECETTES D'ÉTÉ</b> .....                 | <b>48</b>  |
| SEMAINE 1 — SE LANCER EN DOUCEUR .....                           | 50         |
| POINT FOCUS : LE FENOUIL, LA PLANTE DE LA JOIE .....             | 50         |
| MENUS DE LA PREMIÈRE SEMAINE .....                               | 52         |
| <i>Se lancer en douceur</i> .....                                | 52         |
| RECETTES SEMAINE 1 .....                                         | 53         |
| LISTE DE COURSES - SEMAINE 1 ÉTÉ .....                           | 62         |
| Première semaine d'été réussie ! .....                           | 65         |
| SEMAINE 2 — PRENDRE LE RYTHME .....                              | 67         |
| POINT FOCUS : LE SERPOLET, L'HERBE DE L'ÉQUILIBRE .....          | 67         |
| MENUS DE LA DEUXIÈME SEMAINE .....                               | 69         |
| RECETTES SEMAINE 2 .....                                         | 70         |
| LISTE DE COURSES — SEMAINE 2 ÉTÉ .....                           | 78         |
| Deux semaines. Et ça commence à ressembler à quelque chose ..... | 81         |
| SEMAINE 3 - SE FAIRE PLAISIR .....                               | 83         |
| POINT FOCUS : LES MÛRES DE MÛRIER, LE TRÉSOR DE L'ÉTÉ .....      | 83         |
| MENUS DE LA TROISIÈME SEMAINE .....                              | 85         |
| RECETTES SEMAINE 3 .....                                         | 86         |
| LISTE DE COURSES — SEMAINE 3 ÉTÉ .....                           | 95         |
| Trois semaines. Vous êtes dans votre été .....                   | 99         |
| SEMAINE 4 — CUISINER EN LIBERTÉ .....                            | 101        |
| POINT FOCUS : LA FÈVE, LE LÉGUME DES BIEN-PORTANTS .....         | 101        |
| MENUS DE LA QUATRIÈME SEMAINE .....                              | 103        |
| RECETTES SEMAINE 4 .....                                         | 104        |
| LISTE DE COURSES — SEMAINE 4 ÉTÉ .....                           | 112        |
| Quatre semaines. Et l'été est encore là .....                    | 117        |
| <b>Partie 4 POUR TOUS LES BONS MOMENTS DE L'ÉTÉ</b> .....        | <b>120</b> |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| LES SITUATIONS CONCRETES .....                                        | 121        |
| INVITES ET APEROS .....                                               | 121        |
| PIQUE-NIQUES ET VACANCES .....                                        | 126        |
| BARBECUES .....                                                       | 131        |
| BOISSONS FRAICHES SELON HILDEGARDE.....                               | 137        |
| AU RESTAURANT ET EN CAS D'IMPRÉVUS.....                               | 144        |
| LES IMPRÉVUS — QUAND LE RÉFRIGÉRATEUR EST VIDE.....                   | 145        |
| <b>LES BONUS DE L'ÉTÉ.....</b>                                        | <b>146</b> |
| BONUS 1 - Quoi manger · Quoi éviter en été .....                      | 148        |
| BONUS 2 - Fruits et légumes de saison · Juin à Septembre.....         | 151        |
| TABLEAU RÉCAPITULATIF RAPIDE .....                                    | 153        |
| SI JE NE TROUVE PAS UN LÉGUME OU UN FRUIT.....                        | 153        |
| MES 5 CONSEILS EXPRESS .....                                          | 154        |
| BONUS 3 - Mes 10 gestes clés de l'été hildegardien.....               | 155        |
| BONUS 4 - Les erreurs fréquentes — et comment les corriger .....      | 156        |
| BONUS 5 Où trouver les épices & produits hildegardiens ?.....         | 159        |
| BONUS 6 - LISTE DES PLATS.....                                        | 160        |
| CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE<br>NATUREL..... | 166        |
| 🌿 POUR ALLER PLUS LOIN AVEC HILDEGARDE.....                           | 167        |
| 👉 UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ .....                                | 167        |
| <b>CE QU'ILS DISENT D'ELLE.....</b>                                   | <b>169</b> |

## TABLE DES MENUS



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| LUNDI — Jour 1 .....                             | 53  |
| MARDI — Jour 2.....                              | 54  |
| MERCREDI — Jour 3.....                           | 55  |
| JEUDI — Jour 4.....                              | 56  |
| VENDREDI — Jour 5 🌿 Sans protéine animale .....  | 57  |
| SAMEDI — Jour 6 .....                            | 58  |
| DIMANCHE — Jour 7 🌿 Repas festif .....           | 59  |
| LUNDI — Jour 8.....                              | 70  |
| MARDI — Jour 9.....                              | 70  |
| MERCREDI — Jour 10.....                          | 72  |
| JEUDI — Jour 11.....                             | 73  |
| VENDREDI — Jour 12 🌿 Sans protéine animale ..... | 74  |
| SAMEDI — Jour 13 .....                           | 75  |
| DIMANCHE — Jour 14 🌿 Repas festif.....           | 76  |
| LUNDI — Jour 15.....                             | 86  |
| MARDI — Jour 16.....                             | 87  |
| MERCREDI — Jour 17.....                          | 88  |
| JEUDI — Jour 18.....                             | 89  |
| VENDREDI — Jour 19 🌿 Sans protéine animale ..... | 90  |
| SAMEDI — Jour 20 .....                           | 91  |
| DIMANCHE — Jour 21 🌿 Repas festif.....           | 92  |
| LUNDI — Jour 22.....                             | 104 |
| MARDI — Jour 23.....                             | 105 |
| MERCREDI — Jour 24.....                          | 106 |
| VENDREDI — Jour 26 🌿 Sans protéine animale ..... | 108 |
| SAMEDI — Jour 27 .....                           | 109 |
| DIMANCHE — Jour 28 🌿 Repas festif.....           | 110 |

## 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. L'été selon Hildegarde est une saison de lumière, de générosité et de partage. Votre assiette peut en être le reflet.

*Avec toute ma bienveillance, Christine*

# INTRODUCTION

---



## L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE : UNE INVITATION GOURMANDE A LA TABLE D'HILDEGARDE

---

### L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

L'été est une saison qui me fascine.

Les marchés qui débordent de couleurs, les soirées qui s'étirent doucement, les repas partagés en terrasse... Il y a dans l'été quelque chose de généreux, de lumineux.

Et pourtant, c'est aussi une saison qui peut nous déstabiliser sans que l'on comprenne vraiment pourquoi.

On se sent parfois plus fatigué qu'on ne le devrait. Plus irritable. On mange "léger" — des salades, des fruits, des boissons fraîches — et on n'en tire pas le bien-être attendu.

Hildegarde de Bingen l'avait observé il y a près de neuf siècles, avec une justesse qui ne cesse de m'étonner.

Pour elle, l'été est la saison du feu et de la chaleur sèche. Le soleil répand ses forces sur la création tout entière et active ce qu'elle appelle la viriditas — cette force vitale, cette verdure qui anime toutes choses :

*« Le soleil répand sa chaleur sur la terre, et par elle toutes les créatures croissent et mûrissent. »*

— Hildegarde de Bingen, *Causae et Curae*

Mais cette même chaleur, lorsqu'elle devient excessive, peut basculer :

*« Lorsque la chaleur est trop grande, elle consume l'humidité. »*

— Hildegarde de Bingen, *Causae et Curae*

Et l'homme, microcosme du monde, n'échappe pas à cette loi :

*« La chaleur dessèche l'homme et diminue ses forces lorsqu'elle est excessive. »*

— Hildegarde de Bingen, *Causae et Curae*

Voilà pourquoi cette belle saison, si lumineuse en apparence, peut nous laisser épuisés, agités, sans énergie — surtout si notre alimentation amplifie ce que la saison produit déjà en nous, au lieu de le compenser.

---

## PEUT-ON MANGER CHAUD EN ÉTÉ ?

**C'est l'une des questions que l'on me pose le plus souvent. Et la réponse d'Hildegarde est claire : oui, absolument.**

Contrairement à ce que l'on entend souvent, manger froid en permanence n'est pas une solution. Pour beaucoup de personnes, les salades à tous les repas, les smoothies glacés et les boissons froides finissent par épuiser la digestion et vider l'énergie plutôt que de la restaurer.

Hildegarde nous rappelle que chaque aliment possède sa propre nature — il réchauffe, refroidit, humecte ou dessèche :

*« Chaque aliment possède sa qualité : il réchauffe, refroidit, humecte ou dessèche. »*

— Hildegarde de Bingen, *Physica*, prologue

Et que c'est toujours la modération et l'équilibre qui guident le choix :

*« L'homme doit régler sa nourriture et sa boisson selon les temps et les variations de l'air. »*

— Hildegarde de Bingen, *Causae et Curae*, éd. Kaiser

Des plats chauds ou tièdes restent donc tout à fait adaptés à l'été — à condition de choisir des ingrédients légers, bien cuits, et des épices douces qui soutiennent la digestion sans échauffer davantage l'organisme. Vous trouverez dans cet ebook des recettes chaudes et froides, pensées pour s'adapter à vos envies et à la température du moment.

## 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 l'été 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 de l'été, du 21 juin au 23 septembre.

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, Gourmand) 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 complet qui répond à TOUT :

- Différentes façons d'utiliser cet ebook selon qui vous êtes vraiment
- Comment cuisiner l'épeautre en été (toutes les formes)
- Comment cuire les légumes selon Hildegarde en été
- Les épices et aromates de l'été (herbes fraîches + épices séchées)
- Comment préparer les salades (jamais totalement crues !)
- Les matières grasses, les boissons, la juste mesure
- Comment adapter les quantités selon votre famille
- Comment s'organiser pour gagner du temps
- Les recettes de base (galettes, pâte brisée, sauces, douceurs)
- Comment commencer quand on est vraiment débutant
- Que faire s'il vous manque un ingrédient

## 6 BONUS PRATIQUES

- **Bonus 1 — Quoi manger · Quoi éviter en été :** le guide de référence hildegardien
- **Bonus 2 — Fruits et légumes de saison :** le calendrier de juin à septembre
- **Bonus 3 — Mes 10 gestes clés de l'été hildegardien :** les réflexes à adopter
- **Bonus 4 — Les erreurs fréquentes :** et comment les corriger simplement
- **Bonus 5 — Où trouver les épices et produits hildegardiens :** fournisseurs sélectionnés
- **Bonus 6 — Liste complète des plats :** retrouvez toutes les recettes classées par ordre alphabétique

## POUR LES BONS MOMENTS DE L'ÉTÉ

- **Invités et apéros** : recettes préparables à l'avance pour recevoir avec élégance
  - **Pique-niques et vacances** : léger, coloré, savoureux en plein air
  - **Barbecues** : marinades hildegardiennes et légumes sur la braise
  - **Boissons fraîches** : eaux aromatisées, sirops et infusions — jamais glacées
  - **Au restaurant et en cas d'imprévu** : les bons réflexes pour manger selon Hildegarde hors de chez soi
- 

## À QUI S'ADRESSE CET EBOOK ?

Vous sentez que l'été vous pèse plus qu'il ne vous nourrit ? Que la chaleur vous épuise, que les salades à répétition ne vous rassasient pas vraiment, que vous repartez de table sans cette sensation d'avoir bien mangé ?

Ou peut-être êtes-vous simplement débordée — par le travail, la famille, les journées qui s'allongent et le réfrigérateur qui se vide — et vous avez besoin que quelqu'un vous dise exactement quoi faire, sans vous laisser face à une page blanche le soir à 19h.

### **Ce guide est fait pour vous.**

Que vous découvriez Hildegarde pour la première fois ou que vous la pratiquiez déjà, il vous donne ce que les livres ne donnent pas : des menus concrets, des listes de courses prêtes, des recettes pensées pour la vraie vie — celle où l'on a chaud, où l'on manque de temps, et où l'on a quand même envie de bien manger.

---

## COMMENT CE GUIDE APPLIQUE LES PRINCIPES D'HILDEGARDE

Hildegarde n'a pas écrit de livre de recettes. Elle a observé, consigné, transmis une sagesse sur les aliments, les saisons, les humeurs du corps.

### *Ce guide fait le chemin entre elle et votre cuisine.*

Chaque menu a été pensé pour compenser ce que l'été produit en excès dans l'organisme — la chaleur, la sécheresse, l'agitation intérieure — par des aliments tempérés, des épices douces, des cuissons légères.

✅ **Fenouil** — pour la joie et la digestion

[Sommaire](#)

[Santé naturelle, tout simplement](#)

- ✓ **Serpolet** — chaud et tempéré, l'herbe de l'équilibre estival
- ✓ **Galanga dans chaque plat** — discret et indispensable
- ✓ **Épeautre sous six formes différentes** — nourrissant sans alourdir, en toute saison
- ✓ Les dimanches festifs, les soirs légers, les restes intelligents

Rien ne se perd — et la charge mentale s'allège semaine après semaine.

---

## VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

Je me souviens de mon premier été avec Hildegarde. Je connaissais les principes. Je savais que les légumes devaient être cuits, que le basilic ne se mangeait pas cru, que le galanga était indispensable.

Mais devant mon marché du jeudi matin — courgettes, blettes, fenouil, haricots verts — je ne savais pas quoi en faire ensemble. Pas pour une semaine entière. Pas pour une famille. Pas dans la chaleur de juillet.

*Alors j'ai construit ce que j'aurais voulu trouver à l'époque.*

Pas un traité. Pas une liste de règles. Un compagnon de cuisine pour tout l'été — qui vous dit exactement quoi acheter le lundi, quoi préparer la veille, comment transformer les restes du samedi en dîner léger le dimanche soir.

*Quatre semaines plus tard, quelque chose change. Pas radicalement. Pas du jour au lendemain. Mais la chaleur pèse un peu moins. La digestion est plus fluide. Et vous regardez votre étal de marché différemment — vous savez quoi en faire.*

**C'est ça, l'été selon Hildegarde.**

---

## PRÊT À COMMENCER VOTRE ÉTÉ 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.

Et quelque part sur un marché près de chez vous, le fenouil, les blettes et les courgettes de cette semaine sont déjà là.

**Il ne vous reste plus qu'à vous lancer.**

*Avec toute ma bienveillance,*

**Christine** 



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



# GUIDE PRATIQUE POUR CUISINER TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ AVEC HILDEGARDE

---



Avant de vous lancer dans la préparation de vos menus estivaux, prenez quelques minutes pour parcourir ces pages. Elles vous donneront les clés pour cuisiner selon Hildegarde avec assurance et simplicité — même quand le thermomètre grimpe et que l'envie de cuisiner baisse.

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 en été, mais aussi pourquoi : pourquoi l'épeautre reste indispensable même quand il fait chaud, pourquoi la plupart des légumes se mangent cuits même en été, pourquoi le basilic et la menthe ne s'utilisent pas crus, et pourquoi les boissons glacées — si attrayantes en plein été — méritent d'être repensées.

Et pourquoi l'été, plus que toute autre saison, invite à la juste mesure : ni privation, ni excès — mais un équilibre qui soutient le corps au lieu de l'épuiser.

Comprendre ces quelques fondamentaux, c'est transformer votre façon de vivre l'été en profondeur. Pas seulement pour ces trois mois — mais pour apprivoiser durablement cette sagesse que Hildegarde nous a transmise il y a près de neuf siècles.

## L'ESPRIT DE L'ÉTÉ SELON HILDEGARDE

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

### Une saison de la juste mesure

L'été est la saison de l'abondance et de la générosité — celle de la nature comme celle des tablées partagées. Hildegarde nous invite à recevoir cette générosité avec discernement : ni privation, ni excès, mais un art de vivre qui honore à la fois le plaisir et l'équilibre.

### La dimension corps-âme-esprit

Pour Hildegarde, bien manger en été ne nourrit pas seulement le corps. Une alimentation juste dispose à la sérénité intérieure, à la joie simple, à la paix du cœur. L'été, avec sa lumière et sa chaleur, est une invitation à cultiver cet équilibre profond — dans l'assiette comme dans la vie.

### La douceur plutôt que la contrainte

Pas de rigidité. Pas de culpabilité si un repas de fête ou une soirée en terrasse bouscule vos menus. Profitez de l'été pour ancrer progressivement de nouvelles habitudes, avec bienveillance envers vous-même. Cuisinez avec intention — et avec plaisir.



## 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 23 septembre, fin de l'été. Chaque semaine a été pensée pour être utilisée plusieurs fois sans lasser.

#### **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 et ce que vous trouvez au marché !

#### **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, les combinaisons sont quasi infinies — et chaque été peut être différent du précédent.

# Partie 1

## LES BASES POUR CET ÉTÉ

---



## L'été selon Hildegarde : ce qui change dans votre assiette

L'été n'est pas une saison neutre. Pour Hildegarde, chaque saison modifie notre terrain intérieur — et l'alimentation doit s'y adapter.

En été, la chaleur extérieure vient amplifier la bile jaune dans notre organisme — cette humeur chaude et sèche qui, lorsqu'elle est en excès, peut rendre irritable, agité, facilement épuisé. Le corps est vif, mais fragile. L'assiette doit compenser ce que la saison fait déjà en nous.

*La bile jaune est l'une des quatre humeurs de la médecine hildegardienne.*

Hildegarde le dit clairement :

*« L'homme doit régler sa nourriture et sa boisson selon les temps et les variations de l'air. »*

*— Hildegarde de Bingen, Causae et Curae*

Concrètement pour l'été : alléger sans appauvrir, rafraîchir sans glacer, se faire plaisir sans s'épuiser.



## Les 5 grandes orientations de l'été

### 1. Privilégier les aliments tempérés et légèrement rafraîchissants

L'été n'est pas la saison des plats lourds, des viandes grasses et des épices brûlantes — ils amplifieraient une chaleur déjà présente. Mais il n'est pas non plus la saison du tout-froid. Hildegarde recommande des aliments de nature tempérée — ceux qui compensent la chaleur sans créer un choc dans l'organisme.

*Chaque aliment possède une nature : chaud, froid, sec ou humide.*

Parmi les légumes de l'été qu'elle valorise particulièrement : la courgette, le fenouil, les fèves, les blettes, le cresson, les haricots verts, la carotte. La courgette et le fenouil sont particulièrement recommandés — le fenouil surtout, qu'Hildegarde célèbre comme le légume de la joie : il « rend le cœur joyeux, assure une excellente digestion et améliore l'haleine », qu'il soit cru ou cuit.

### 2. Cuire les légumes — même en été

C'est souvent la première surprise pour ceux qui découvrent Hildegarde. Pour elle, la cuisson n'est pas une question de confort — c'est une nécessité. Ce passage par la chaleur neutralise la verdeur brute de l'aliment et le rend véritablement assimilable par l'organisme. Le céleri cru « provoque de mauvaises humeurs », le basilic cru « frappe la tête comme la goutte », la betterave crue est lourde pour l'estomac.

*La verdeur (viriditas) désigne la force vitale brute présente dans les aliments crus.*

Il y a des exceptions : le fenouil et la ciboulette peuvent être consommés crus par les bien-portants. Mais ce sont des exceptions, pas la règle.

La bonne nouvelle : la durée importe peu. Ce qui compte, c'est que l'aliment ait subi la chaleur. Un légume brièvement passé par le feu, une soupe servie froide après cuisson — tout cela respecte pleinement les enseignements d'Hildegarde. Une soupe peut être froide, jamais glacée.

### 3. L'épeautre, en toute saison

Hildegarde consacre au grain d'épeautre des mots d'une générosité rare dans son œuvre :

*« L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, plus doux que les autres grains ; à celui qui le mange, il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. »*

*— Hildegarde de Bingen, Physica, Ch. V*

L'épeautre n'est donc pas réservé à l'hiver. En été, il nourrit sans alourdir et se prête à de nombreuses préparations légères : grains en accompagnement, galettes, plats complets tièdes. La Partie 2 vous donne toutes les bases concrètes pour le cuisiner selon la saison.

#### 4. Les épices et aromates de l'été

L'été est une saison généreuse pour les herbes aromatiques fraîches — et c'est une chance, car Hildegarde leur accorde une place importante. Elle avait sur chacune un avis tranché, parfois surprenant.

##### *Les herbes fraîches de l'été*

- **La ciboulette** — « la moins nocive des alliées, tempérée, digestion rapide et facile » — parfaite crue sur les plats froids. La grande alliée de l'été.
- **Le persil** — « meilleur cru que cuit » — en touche finale généreuse, mais avec modération car il peut alourdir l'esprit en excès.
- **La sauge** — « régularise l'ensemble des humeurs, purifie le sang » — quelques feuilles fraîches suffisent sur les viandes et poissons.
- **Le serpolet** — l'une des quatre épices incontournables d'Hildegarde. Sa « chaleur modérée » en fait une herbe parfaitement adaptée à l'été, fraîche ou séchée.
- **L'hysope** — « dynamise le foie, purifie les poumons » — à utiliser toujours avec d'autres ingrédients, jamais seule.

Deux surprises à noter : la menthe et le basilic crus sont tous deux déconseillés par Hildegarde. La menthe crue peut provoquer maux de tête et douleurs articulaires — à utiliser cuite ou en infusion tiède. Le basilic est « utile et supportable cuit » — à incorporer en fin de cuisson plutôt qu'en feuilles crues.

##### *Les épices séchées, vos alliées toute l'année*

Elles ne poussent pas dans votre jardin en été, mais elles restent indispensables.

Le **galanga** — « entièrement chaud, sans froid, redonne vitalité immédiatement » — est l'épice phare d'Hildegarde, à utiliser en petite pincée.

Le **pyrèthre d'Afrique** « procure saine intelligence et excellente digestion ». Le cumin est particulièrement bienvenu en été : « modérément chaud et sec, il rafraîchit légèrement les trop chauds » — excellent avec les courgettes, les haricots verts et le fenouil.

Les **épices de la joie** — cannelle, muscade, clou de girofle — restent présentes en petites touches dans les desserts et plats mijotés.

La **réglisse** « facilite la digestion et adoucit l'estomac » ; dans vos plats, habermus... selon votre goût.

**L'ail** est très réchauffant : avec modération en été. **L'oignon**, toujours cuit selon Hildegarde, perd alors son caractère nocif.

#### 5. Les fruits de l'été : avec discernement

L'été est la saison des fruits, et la tentation est grande d'en manger à volonté. Hildegarde invite à la modération et au discernement — et ses positions sont parfois surprenantes.

Les **mûres de mûrier** sont les plus favorables : leur fruit « est rempli de richesses et ne fait aucun mal, ni aux bien-portants ni aux malades : il fait plutôt du bien que du mal » (Physica, Ch. IX).

La **framboise** est froide selon Hildegarde — ce qui en fait un fruit particulièrement bienvenu en été pour tempérer la chaleur intérieure. Elle est « *efficace contre la fièvre* » (Physica, Ch. CLXIV) et se prête naturellement aux boissons et préparations légères estivales.

Le **citron**, disponible toute l'année, « *apaise la fièvre* » — précieux pour tempérer la chaleur intérieure dans les boissons et assaisonnements.

Les **mûres de ronce** sont neutres — « *ni très utiles ni très nuisibles* » (Physica, Ch. CCXIX) — à consommer sans excès.

Le **cassis**, peu d'intérêt utilisé seul selon Hildegarde, prend toute sa valeur associé à d'autres ingrédients — épices, épeautre, miel.

Le **raisin** arrive en fin d'été. Hildegarde parle longuement de la vigne mais ne se prononce pas sur son fruit. Nous choisissons de le conserver avec modération, fidèles au principe de tempérance qu'elle recommande pour tous les aliments.

La **figue** mérite une mention à part. Hildegarde ne la recommande pas aux bien-portants — elle peut, selon elle, exciter les passions et troubler l'équilibre intérieur. En revanche, pour celui dont le corps est affaibli ou en convalescence, elle est bénéfique : nourrissante, douce, facile à assimiler. Une ou deux figues occasionnellement si vous êtes en pleine forme — davantage si vous avez besoin de vous reconstituer.

Dans tous les cas, préférez les fruits en fin de repas plutôt qu'à jeun — et cuisinez-les autant que possible : Hildegarde leur préfère toujours la chaleur du feu à la crudité.

### Une question se pose : pourquoi les pêches, les prunes et les fraises — fruits si emblématiques de l'été — sont-ils absents de cet ebook ?

Sur les **pêches** : « *le fruit n'est pas bon à manger, ni pour les malades ni pour les bien-portants, car il fait disparaître les humeurs bonnes et provoque des glaires dans l'estomac* » (Physica, Ch. V).

Sur les **prunes** : « *mauvais et dangereux à manger [...] il excite la mélancolie et augmente les humeurs mauvaises* » (Physica, Ch. VII) — avec toutefois cette nuance : le bien-portant peut en manger modérément. Sur les **fraises** : « *elles ne sont d'aucun profit ni pour le bien-portant ni pour le malade* » (Physica, Ch. CLXX).

Ces trois fruits amplifient ce que l'été produit déjà en excès dans l'organisme. Vous ne les trouverez pas dans cet ebook — non par excès de rigueur, mais par fidélité à une sagesse qui, sur ce point, mérite d'être entendue.



## Les erreurs fréquentes et leurs solutions

| Erreur fréquente                 | Solution                                                                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manger tout cru en été           | L'aliment doit avoir subi la chaleur — fenouil et ciboulette font exception pour les bien-portants      |
| Boire ou manger glacé            | Rafrâchir sans agresser : froid accepté, glacé déconseillé                                              |
| Supprimer l'épeautre l'été       | Il convient en toute saison — grains, galettes, plats complets                                          |
| Manger beaucoup de fruits à jeun | En fin de repas, cuits si possible                                                                      |
| Abuser des solanacées            | Absentes des écrits d'Hildegarde — courgettes, haricots verts et fenouil les remplacent avantageusement |
| Épices fortes en plein été       | Galanga, serpolet, cumin en dose raisonnée plutôt que poivre et piment                                  |
| Menthe ou basilic crus           | Toujours cuits ou en infusion tiède                                                                     |

## Partie 2

# LES RECETTE DE BASES POUR CET ÉTÉ

---



## L'épeautre en été

Hildegarde est enthousiaste sur l'épeautre comme elle l'est sur peu d'aliments :

*« L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, plus doux que les autres grains ; à celui qui le mange, il donne une chair de qualité et fournit un sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. »*

— Hildegarde de Bingen, *Physica*, Ch. V

Nourrir le corps, équilibrer le sang, réjouir l'esprit — trois promesses en un seul aliment. La science moderne confirme ce que Hildegarde observait : l'épeautre non hybridé est riche en protéines complètes, en minéraux (magnésium, fer, zinc, phosphore), en vitamines du groupe B et en acides aminés essentiels. Sa structure particulière le rend plus digeste que le blé moderne, même pour les personnes sensibles au gluten. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, cette céréale d'exception n'est pas réservée à l'hiver. En été, elle nourrit sans alourdir et se prête à de nombreuses préparations légères. Selon la forme choisie, elle s'adapte à toutes les envies et à tous les moments de la journée.

### **Le riz d'épeautre et les grains concassés**

Ce sont les formes les plus adaptées à l'été. Cuits dans l'eau légèrement salée, ils se servent tièdes ou à température ambiante après refroidissement naturel — jamais glacés.

Le riz d'épeautre : comptez 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz d'épeautre. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 35 à 40 minutes à feu doux. Il se conserve 3 jours au frais et se réchauffe très bien avec un filet d'huile d'olive et quelques herbes fraîches.

Les grains concassés cuisent en 20 à 25 minutes dans 2 volumes d'eau. Plus fondants que le riz d'épeautre, ils s'associent bien aux légumes d'été et aux sauces présentées ci-dessous.

### **Le couscous d'épeautre**

Quand le temps manque ou que la chaleur ôte l'envie de cuisiner longtemps, le couscous d'épeautre est votre allié. Versez-le dans un bol, couvrez d'eau bouillante légèrement salée (1,5 volume d'eau pour 1 volume de couscous), couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette avec un filet d'huile d'olive et vos herbes fraîches préférées. Tiède ou à température ambiante, il devient la base d'un repas complet en quelques minutes.

### **Les pâtes d'épeautre**

Pratiques, rapides, appréciées de toute la famille — les pâtes d'épeautre sont un allié précieux en été. Cuisez-les al dente dans une grande eau bouillante salée, égouttez et servez tièdes avec une sauce légère aux herbes, un filet d'huile aromatisée au serpolet ou des légumes d'été cuits à l'étouffée. Elles se préparent aussi en avance et se servent en salade à température ambiante avec légumes, herbes et vinaigrette hildegardienne — jamais froides sorties du réfrigérateur.

### **Les flocons d'épeautre**

En été, les flocons d'épeautre trouvent naturellement leur place le matin — en porridge chaud ou tiède, avec un peu de miel et une pincée de cannelle. Ils nourrissent sans alourdir et permettent d'aborder la journée avec légèreté.

### **La semoule d'épeautre**

La semoule fine d'épeautre sert principalement à épaissir — quelques cuillères dans une sauce ou une préparation sucrée. Gardez-la dans votre placard, elle dépanne utilement.

### *La farine d'épeautre — les préparations à partager*

La farine d'épeautre T80 est une farine équilibrée — ni trop raffinée, ni trop lourde, elle conserve l'essentiel des nutriments tout en restant légère à travailler. Elle donne des galettes dorées, des crêpes souples, de petits pains tendres et des biscuits au serpolet parfaits pour les pique-niques et les repas en terrasse.



## Galettes de base à la farine d'épeautre T80

Pour 4 galettes

- 200g de farine d'épeautre T80
- 1 œuf
- 150ml d'eau
- 1 pincée de sel · 1 pincée de galanga
- Herbes fraîches selon la saison

Mélangez, laissez reposer 30 minutes, cuisez dans une poêle légèrement huilée. Ces galettes se garnissent de légumes d'été cuits, de sauce fraîche, de fromage de brebis. Elles se conservent 2 jours et se réchauffent quelques minutes au four.

### *Variante épaisse — pour garnir généreusement*

Réduisez l'eau à 100ml au lieu de 150ml. La pâte plus ferme se tient mieux sous les garnitures — légumes, œuf poché, fromage fondu — sans s'effondrer. Cuisez 3 minutes de chaque côté plutôt que 2.

---

*Conservation : galettes cuites 2 jours au réfrigérateur · Se réchauffent à la poêle sans matière grasse*

---

*→ Utilisées dans les menus : vendredi S1 soir · semaines 2, 3 et 4 selon les menus*

---



## Biscuits au serpolet

Environ 20 biscuits

- 200g de farine d'épeautre T80
- 80g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de serpolet séché
- 1 pincée de sel · 1 pincée de galanga

1. Sablez la farine avec le beurre du bout des doigts
2. Ajoutez l'œuf, le serpolet, le sel et le galanga
3. Formez une boule sans trop travailler la pâte

[Sommaire](#)

[Santé naturelle, tout simplement](#)

4. Laissez reposer 30 minutes au frais
5. Étalez et découpez à la forme souhaitée
6. Cuissez 12 minutes à 180°C

---

*Conservation : 5 jours dans une boîte hermétique · Se congèlent très bien*

---

*→ Parfaits pour les pique-niques et apéros · Voir section Bonus*



## Pâte brisée à l'épeautre T80

Pour 1 fond de tarte ou tourte — 4 personnes

- 200g de farine d'épeautre T80
- 80g de beurre froid coupé en dés
- 1 pincée de sel · 1 pincée de galanga
- 60ml d'eau froide environ



1. Mélangez la farine, le sel et le galanga
2. Sablez du bout des doigts avec le beurre froid jusqu'à texture sableuse
3. Ajoutez l'eau froide progressivement, cuillère par cuillère
4. Rassemblez la pâte sans trop la travailler
5. Formez une boule, aplatissez légèrement
6. Laissez reposer 30 minutes au frais
7. Étalez sur un plan fariné à 3-4mm d'épaisseur
8. Foncez le moule : Enroulez la pâte délicatement sur le rouleau, puis déroulez-la sur le moule beurré. Appuyez avec les doigts dans les coins et sur les bords sans étirer la pâte — elle doit adhérer au moule sans se déchirer. Coupez l'excédent qui dépasse en passant le rouleau sur les bords.
9. Précuissez 10 minutes à 180°C si la garniture est très humide

💡 *Pour une tourte fermée, doublez les quantités — une pâte pour le fond, une pour le dessus. Une pincée de serpolet dans la pâte parfume discrètement les tourtes aux légumes.*

---

*Conservation : 2 jours au réfrigérateur enveloppée · Se congèle très bien (décongeler la veille au frais)*

---

*→ Utilisée dans les menus : mercredi S1 midi (tourte aux blettes) · jeudi S1 soir (tarte salée carottes)*



## Pâte à crêpes à l'épeautre

Pour environ 8 crêpes — 4 personnes

- 250g de farine d'épeautre T80
  - 2 œufs
  - 500ml de lait de vache (ou boisson d'épeautre, selon tolérance)
  - 1 pincée de sel · 1 pincée de galanga
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1. Mélangez la farine, le sel et le galanga
  2. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus
  3. Incorporez le lait progressivement en fouettant — évitez les grumeaux
  4. Ajoutez l'huile d'olive
  5. Laissez reposer 30 minutes minimum — 1 heure si possible
  6. Cuisez dans une poêle légèrement huilée, 1 à 2 minutes de chaque côté

### *Variante sucrée — petit-déjeuner Gourmand*

Ajoutez une pincée de cannelle, remplacez le sel par une cuillère à café de miel. Pour des crêpes salées plus légères, remplacez la moitié du lait par de l'eau.

💡 *Préparez la pâte la veille — elle n'en sera que meilleure. Les crêpes cuites se congèlent très bien : préparez-en une double quantité et congelez la moitié.*

---

*Conservation : pâte crue 24h au réfrigérateur · Crêpes cuites 2 jours au frais · Se congèlent très bien*

---

→ *Utilisée dans les menus : mardi S1 soir (crêpes aux carottes) · dimanche S1 soir (crêpes aux restes de pintade) · Petit-déjeuner Gourmand*



## Les huiles et graisses en cuisine hildegardienne

Hildegarde n'aborde pas le sujet des huiles et des graisses en tant que tel — mais elle les mentionne au fil de ses écrits, et ce qu'elle en dit mérite attention.

Sur l'huile d'olive, sa position est surprenante : « elle provoque des nausées et rend les aliments désagréables à manger. Mais elle a beaucoup de valeur pour les médicaments. » (Physica, Ch. XVI). Il faut replacer ce jugement dans son contexte : Hildegarde vivait en Rhénanie, loin du bassin méditerranéen, dans une région où l'huile d'olive était un produit rare et importé, sans doute de piètre qualité à son époque. C'est pourquoi nous choisissons, à la suite d'autres praticiens hildegardiens, de la conserver dans notre cuisine — en la réservant à la cuisson douce et à l'assaisonnement.

L'huile de noix est possible — « elle donne la joie à l'esprit » — mais à éviter pour les personnes en surpoids ou souffrant des voies respiratoires. Le beurre de vache est explicitement recommandé par

[Sommaire](#)

[Santé naturelle, tout simplement](#)

Hildegarde, particulièrement pour les personnes fatiguées ou affaiblies — vous le trouverez dans quelques préparations de cet ebook.

Il existe d'autres huiles qui méritent une place dans une cuisine hildegardienne équilibrée. Pour aller plus loin sur ce sujet, retrouvez mon article complet sur les huiles et graisses dans l'alimentation selon Hildegarde : [ici](#)



## Cuire les légumes d'été

Ce qui change en été, c'est que nous cherchons à cuire sans réchauffer inutilement la cuisine — et sans perdre la fraîcheur ni les saveurs et nutriments des légumes.

### La cuisson à l'étouffée : la méthode de base

C'est la méthode qui respecte le mieux l'esprit hildegardien en été. Le principe est simple : peu d'eau, un couvercle bien ajusté, un feu doux. Les légumes cuisent dans leur propre vapeur et le peu d'eau ajouté. Saveurs et nutriments sont ainsi préservés — rien ne part dans l'eau de cuisson, rien ne brûle, rien ne se défait.

Concrètement : placez vos légumes coupés en morceaux dans une casserole avec deux à trois cuillères à soupe d'eau et un filet d'huile d'olive. Ajoutez d'emblée sel, galanga et pyrèthre — les épices de base pénètrent mieux les légumes en début de cuisson. Couvrez hermétiquement. Faites chauffer à feu moyen jusqu'aux premiers frémissements, puis baissez à feu doux. Ajoutez les herbes fraîches et les épices plus délicates en fin de cuisson pour préserver leurs arômes.

Le temps de cuisson varie selon le légume — c'est ce que nous détaillons ci-dessous. La cuisson à la poêle ou au four reste possible occasionnellement pour varier les textures ou obtenir une belle coloration. L'essentiel est de ne pas en faire la méthode systématique, car une température trop élevée transforme trop radicalement la nature des aliments.

## Les principaux légumes d'été et leur cuisson

Voici les légumes que vous rencontrerez le plus souvent dans les recettes de cet ebook, accompagnés de quelques indications pratiques. Cette liste n'est pas exhaustive — l'été offre une belle diversité, et d'autres légumes de saison peuvent naturellement s'y ajouter selon vos trouvailles au marché.

- **La courgette** — 8 à 10 minutes à l'étouffée avec un filet d'huile d'olive, une pincée de galanga et quelques feuilles de sauge. Elle reste fondante sans se défaire.
- **Le fenouil** — exception hildegardienne rare : il peut être consommé cru tel quel par les bien-portants. Cuit à l'étouffée 15 minutes avec un peu d'huile d'olive et de galanga, il devient encore plus doux et plus digeste.
- **Les haricots verts** (juin-août) — 18 à 20 minutes à l'étouffée avec un fond d'eau salée. Servez tièdes ou à température ambiante avec une sauce aux herbes.
- **Les blettes** — cuisez séparément les tiges (10 minutes à l'étouffée) et les feuilles (3 à 4 minutes suffisent). La muscade s'associe particulièrement bien aux blettes — une pincée en fin de cuisson suffit.
- **Les épinards** — Hildegarde ne les connaissait pas, introduits en Europe après son époque. Nous les intégrons en suivant les principes généraux qu'elle applique aux légumes-feuilles : toujours cuits, jamais crus. 3 à 4 minutes à l'étouffée suffisent.

- **La carotte** — légume plus dense, elle demande 15 à 20 minutes à l'étouffée en rondelles fines. Sa douceur naturelle est sublimée par le cumin et la cannelle. En marinade crue avec une vinaigrette au vinaigre de vin, comptez plusieurs heures — voire la veille — pour que le condiment agisse en profondeur.
- **Le céleri branche** — toujours cuit selon Hildegarde. 10 minutes à l'étouffée, émincé finement. Il s'associe bien au fenouil et au galanga.
- **Les fèves** — à écosser puis cuire à l'étouffée 5 à 8 minutes selon leur taille. Les fèves fraîches se pèlent facilement après cuisson pour ne garder que le cœur vert tendre.
- **Le cresson** — 3 à 4 minutes à l'étouffée ou incorporé en fin de cuisson dans une soupe.
- **La laitue** — Hildegarde est très claire à son sujet : « si on la mange sans assaisonnement, elle vide le cerveau de l'homme par son suc nuisible et emplit l'estomac de faiblesse » (Physica). Toujours assaisonnée avec du vinaigre de vin et de l'aneth ou de l'ail, et laissée reposer avant de servir. 10 minutes pour une laitue beurre ou une feuille de chêne ; 20 minutes pour une batavia, une iceberg ou une romaine. Ce principe vaut pour **toutes les variétés** : batavia verte ou rouge, iceberg, laitue beurre, feuille de chêne, lollo rossa, lollo bionda, romaine.

## Sauces et assaisonnements

### Le rôle du vinaigre de vin selon Hildegarde

Hildegarde est très claire dans les Causae et Curae : les mauvaises humeurs des aliments crus « auraient dû être tempérées et rejetées par la cuisson ou quelques condiments, sel ou vinaigre ». Le vinaigre de vin « cuit à froid » les aliments — il neutralise leur verdeur brute exactement comme le ferait la chaleur du feu.

C'est pourquoi toutes les sauces de cet ebook contiennent du vinaigre de vin. La règle d'or : on ne doit pas sentir son goût — quelques gouttes suffisent. Et le temps de contact est aussi important que la quantité : plus le légume est dense, plus il lui faut de temps pour être « tempéré ». Une laitue tendre est prête en 10 minutes ; une carotte a besoin de plusieurs heures, voire de la veille. C'est ce principe qui rend la laitue pleinement bénéfique selon Hildegarde : assaisonnée et laissée reposer, elle se transforme.

Une dernière précision pratique : dans toutes les sauces contenant du citron, ajoutez-le au moment de servir — pour préserver au mieux sa vitamine C.

### *Vinaigrette au galanga et citron (V1)*

*Se marie particulièrement avec : fenouil, haricots verts, carotte*

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin (on ne doit pas le sentir)
- 1 pincée de galanga en poudre
- 1 pincée de sel
- Quelques brins de ciboulette ciselée
- Jus de citron frais (à ajouter au moment de servir)

Mélangez tous les ingrédients sauf le citron. Assaisonnez vos légumes et laissez reposer selon leur densité. Ajoutez le citron au moment de servir. Se conserve 2 jours au frais sans le citron.



### ***Vinaigrette à l'aneth et vinaigre de vin (V2)***

*Se marie particulièrement avec : laitues, fenouil, fèves*

C'est la vinaigrette que Hildegarde recommande explicitement pour les laitues. L'aneth tempère leur nature froide et rend leur consommation pleinement bénéfique.

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché (ou 1 cuillère à café d'aneth séché)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de galanga

Mélangez, versez sur la laitue ou les légumes, laissez reposer le temps nécessaire selon la variété avant de servir.

### ***Huile aromatisée au serpolet (V3)***

*Se marie particulièrement avec : courgette, blettes, haricots verts, fèves*

À préparer en début de semaine. La macération à froid préserve mieux les arômes du serpolet.

- 10 cl d'huile d'olive de qualité
- 3 branches de serpolet frais (ou 1 cuillère à café de serpolet séché)
- 1 pincée de galanga

Placez le serpolet et le galanga dans un flacon, versez l'huile d'olive. Fermez et laissez macérer à température ambiante 48 heures minimum. Se conserve une semaine.

### ***Marinade au basilic, vinaigre et épices (V4)***

*Se marie particulièrement avec : courgette, fèves, haricots verts*

Le basilic est déconseillé cru par Hildegarde — mais préparé en marinade avec du vinaigre de vin et des épices, il est « cuit à froid ». Laissez vos légumes mariner au moins 30 minutes, idéalement 1 heure.

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 beau bouquet de basilic finement haché
- 1 pincée de galanga
- 1 pincée de sel

Mélangez, versez sur les légumes coupés en petits morceaux, laissez mariner avant de servir.

### ***Sauce au yaourt de brebis et herbes fraîches (V5)***

*Se marie particulièrement avec : carotte, haricots verts, fenouil, courgette*

Le yaourt de brebis est plus digeste que celui de vache et s'inscrit naturellement dans l'alimentation hildegardienne.

- 2 yaourts de brebis nature
- 1 bouquet de persil et ciboulette ciselés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin
- 1 pincée de galanga
- Sel

Mélangez et réservez au frais. À consommer dans les 24 heures.

### ***Vinaigrette au serpolet (V6)***

*Se marie particulièrement avec : betterave cuite, carotte, haricots verts*

Une association remarquable dans la tradition hildegardienne — la betterave cuite au serpolet est particulièrement recommandée pour la vitalité et la peau.

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à café de serpolet séché (ou 1 cuillère à soupe frais haché)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de galanga

Mélangez. Assaisonnez les légumes et laissez reposer selon leur densité.

### ***Sauce miel-citron aux épices (V7)***

*Se marie particulièrement avec : fèves, courgette, fenouil, carotte*

Douce, légèrement épicée — aussi bonne tiède sur des légumes cuits qu'à température ambiante en assaisonnement.

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin
- 1 pincée de galanga
- 1 pincée de cannelle
- Jus de citron (à ajouter au moment de servir)

Mélangez tous les ingrédients sauf le citron. Si vous l'utilisez tiède, réchauffez doucement sans faire bouillir pour préserver le miel. Ajoutez le citron au moment de servir.

### ***Vinaigrette à ciboulette et vinaigre de vin (V8)***

*Se marie facilement tous les légumes*

Douce et digeste, cette vinaigrette à la ciboulette accompagne légumes cuits et laitues. Hildegarde décrit la ciboule comme "la moins nocive" des alliées — tempérée, elle ne provoque pas de tempête dans les humeurs et se digère facilement.

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée (ou 1 cuillère à café de ciboulette séchée)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de galanga

Mélangez, versez sur la laitue ou les légumes, laissez reposer le temps nécessaire selon la variété avant de servir.



## Mélanges de graines

Ce mélange n'est pas une recommandation d'Hildegarde — mais il s'inscrit naturellement dans l'esprit d'une alimentation équilibrée et nourrissante ; il enrichit votre assiette en bons acides gras, minéraux et nutriments essentiels.

Je ne l'ai pas inclus dans les recettes, vous pouvez l'ajouter selon vos envies du moment.

### La composition de base :

- Graines de courge (35 %) — zinc, magnésium
- Graines de tournesol (30 %) — vitamine E
- Graines de sésame (25 %) — calcium facilement assimilable
- Graines de chia (10 %) — oméga 3, légère satiété

**Le soir**, ajoutez une cuillère à café de graines de pavot crues. Hildegarde leur reconnaissait des vertus apaisantes, particulièrement propices à une belle nuit de repos. Leur saveur douce se marie délicieusement aux préparations du soir.

### Comment l'utiliser :

Préparez votre mélange de base en début de semaine dans un petit bocal fermé — il se conserve facilement une semaine à température ambiante. Saupoudrez une cuillère à café (ou plus, selon votre goût) par personne sur vos légumes ou votre salade assaisonnée, au moment de servir.. Ce mélange apporte aussi une texture agréable et une petite note de gourmandise bienvenue.



## Douceurs estivales

Hildegarde n'était pas contre le plaisir — elle était pour la juste mesure. Ces quatre préparations simples vous permettent de vous faire plaisir en fin de repas avec les fruits que ses écrits valorisent. Le miel y est présent en petite quantité — il peut être remplacé ou complété par des fruits secs (raisins secs, dattes finement hachées) ou par une pincée de cannelle supplémentaire.

### *Mûres de mûrier au miel et cannelle*

Les mûres de mûrier sont les fruits les plus favorables de l'été selon Hildegarde.

- 300g de mûres de mûrier
- 1 cuillère à café de miel (ou quelques raisins secs)
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de galanga

Faites chauffer doucement à feu doux 5 minutes. Servez tiède ou à température ambiante. Accompagnez très bien une galette d'épeautre.

### *Cassis et pomme aux épices*

Le cassis seul est de peu d'intérêt selon Hildegarde — associé à la pomme et aux épices, il révèle une profondeur surprenante.

Version cuite (plus douce) :

- 200g de cassis
- 2 pommes épluchées et coupées en petits dés
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cannelle

Faites cuire doucement à feu doux 10 minutes. Se conserve 3 jours au frais.

Version rapide (pomme crue) : faites cuire le cassis seul 10 minutes, laissez refroidir. Incorporez ensuite la pomme râpée crue. Assaisonnez avec quelques gouttes de vinaigre de vin et laissez reposer 15 minutes avant de servir.

### *Citron confit aux épices d'Hildegarde*

Plus qu'un dessert, c'est un condiment précieux — quelques tranches en fin de repas ou pour accompagner un plat de légumes ou de poisson.

- 2 citrons non traités en fines rondelles
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de galanga
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 15 cl d'eau

Faites mijoter à feu très doux 30 minutes jusqu'à ce que les citrons soient translucides. Laissez refroidir. Se conserve une semaine au frais.

### *Framboise selon Hildegarde*

La framboise est froide selon Hildegarde — une qualité précieuse en été. Dans le Physica, elle recommande de faire cuire doucement la plante dans l'eau et d'en boire l'eau chaude. Cette préparation s'en inspire fidèlement.

- 300g de framboises
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- 1 pincée de galanga
- 1 cuillère à soupe d'eau

Faites chauffer doucement 5 minutes. Servez tiède ou à température ambiante — jamais glacé.



## Boissons selon Hildegarde en été

L'été invite aux boissons fraîches — et c'est là que Hildegarde nous surprend le plus. La fraîcheur vient des ingrédients, pas de la température. Ces six boissons se servent tièdes ou à température ambiante, certaines légèrement fraîches après refroidissement naturel. Jamais de glaçons.

### *Boisson à la framboise*

Fidèle à la recommandation du Physica : faire cuire doucement la framboise dans l'eau, puis boire cette eau chaude matin et soir. En été, on peut aussi la laisser refroidir naturellement.

- 200g de framboises
- 50 cl d'eau
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

Faites cuire doucement les framboises dans l'eau 10 minutes. Filtrez. Buvez chaude ou laissez refroidir naturellement.

### *Eau aromatisée au citron, serpolet et menthe*

Simple, fraîche, estivale. La menthe est incorporée cuite — conformément au principe hildegardien.

- 1 litre d'eau
- 2 branches de serpolet frais
- 4 feuilles de menthe
- Jus d'un citron + quelques rondelles (à ajouter après refroidissement)

Portez l'eau à frémissement avec le serpolet et la menthe. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Laissez refroidir, ajoutez le citron au moment de servir.

### *Boisson au cassis, miel et épices*

- 150g de cassis
- 75 cl d'eau
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de galanga

Faites cuire le cassis dans l'eau 10 minutes. Filtrez, ajoutez miel et épices. Laissez refroidir naturellement. Se conserve 2 jours.

### *Eau de fenouil et menthe*

- 1 litre d'eau
- ½ bulbe de fenouil finement émincé
- 4 feuilles de menthe
- Jus d'un demi-citron (à ajouter après refroidissement)

Faites chauffer l'eau avec le fenouil et la menthe 5 minutes sans faire bouillir. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez. Ajoutez le citron au moment de servir.

### *Tisane de sauge*

La sauge « régularise l'ensemble des humeurs » — particulièrement bénéfique en été pour maintenir l'équilibre intérieur. Elle se boit chaude le matin ou refroidie dans la journée. Avec modération.

- 1 litre d'eau
- 6 à 8 feuilles de sauge fraîche
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- Quelques gouttes de citron (à ajouter au moment de servir)

Faites infuser la sauge dans l'eau frémissante 10 minutes. Filtrez. Buvez chaude ou laissez refroidir naturellement. Ajoutez le citron au moment de servir.

### *Eau fruitée selon Hildegarde*

Une préparation sans cuisson, idéale pour les journées d'été, les pique-niques et les repas en terrasse. Choisissez les fruits et les herbes de la saison parmi ceux qu'apprécie Hildegarde.

- 1 litre d'eau pure
- 150 à 200g de fruits au choix (mûres de mûrier, framboises, rondelles de citron, tranches de pomme)
- Herbes aromatiques au choix (serpolet, sauge — quelques feuilles)
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Lavez et découpez les fruits. Si vos fruits ne sont pas bio, pelez-les. Placez fruits et herbes dans une carafe, versez l'eau pure. Laissez infuser de 15 minutes à une journée selon l'intensité souhaitée. Filtrez avant de servir si vous le souhaitez. Servez à température ambiante.

Pour aller plus loin : des recettes plus élaborées — eaux aromatisées, sirops maison, décoctions — sont proposées dans la Partie 4, chapitre Boissons fraîches selon Hildegarde.

# PETITS DÉJEUNERS D'ÉTÉ

---

## LE PETIT-DÉJEUNER SELON HILDEGARDE EN ÉTÉ

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.

En été, la chaleur modifie souvent l'appétit matinal. Hildegarde nous invite à écouter notre corps — si vous n'avez pas faim au réveil, une boisson tiède suffit. Inutile de forcer : votre corps sait que la chaleur extérieure amplifie déjà sa propre chaleur intérieure, et qu'un repas trop lourd dès le matin l'alourdirait davantage.

Pour les enfants en revanche, le petit-déjeuner reste important : leur corps en pleine croissance et leurs journées intenses demandent une énergie suffisante. Un petit-déjeuner à base d'épeautre leur apportera cette énergie stable et durable.

Si vous avez de l'appétit ou si votre journée demande de l'énergie, voici trois formules adaptées à l'été. Toutes sont à base d'épeautre — et toutes intègrent les fruits, épices et boissons que Hildegarde valorise pour la saison chaude.

### Comment choisir votre petit-déjeuner en été ?

- **Petit-déjeuner ACTIF** → Journées physiques, sport, jardinage, vacances actives
- **Petit-déjeuner LÉGER** → Peu d'appétit le matin, journée calme, fortes chaleurs
- **Petit-déjeuner GOURMAND** → Dimanches, vacances, moments de plaisir partagé en famille

---

*En été, si vous hésitez entre deux formules, choisissez toujours la plus légère — c'est le principe même d'Hildegarde pour cette saison.*

---

## R E C E T T E

# PETIT-DÉJEUNER ACTIF

Pour démarrer une journée physique avec énergie

## I N G R E D I E N T S

*Pour 4 personnes*

*Ingrédients :*

- 200g de flocons d'épeautre
- 800ml de lait de vache  
(ou boisson d'épeautre, selon tolérance)
- 2 pommes
- 150g de fruits d'été au choix :
- Framboises, mûres de mûrier, cassis
- 4 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de galanga en poudre
- 4 c. à soupe d'amandes effilées



## P R É P A R A T I O N

**Préparer le porridge :**

1. Portez le lait à ébullition
2. Versez-le bouillant sur les flocons d'épeautre dans un bol ou une casserole
3. Couvrez et laissez gonfler 3 à 5 minutes
4. Râpez les pommes directement dans le bol
5. Ajoutez les raisins secs, la cannelle et le galanga
6. Mélangez doucement

**Servir :**

1. Répartissez dans 4 bols
2. Ajoutez les fruits d'été et les amandes au moment de servir
3. Servez tiède — jamais chaud sorti du feu en plein été

**Variante**

Si la chaleur est forte, préparez ce porridge la veille et servez à température ambiante le matin.

Si vous choisissez le cassis, faites-le cuire doucement 5 minutes avec une pincée de cannelle et de galanga avant de l'incorporer.

**Pourquoi ce petit-déjeuner soutient votre énergie en été :**

- Flocons d'épeautre : légers, nourrissants, parfaits pour l'été
- Pomme râpée crue : humecte et calme la bile
- Raisins secs : douceur naturelle et énergie durable
- Fruits d'été : framboises et mûres tempèrent la chaleur intérieure
- Galanga : tonique sans réchauffer excessivement
- Amandes : protéines et bons gras pour tenir jusqu'au déjeuner

## RECETTE

# PETIT-DÉJEUNER LÉGER

Pour démarrer en douceur les matins d'été

## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

*Ingrédients :*

- 4 tranches de pain d'épeautre
- Beurre cru (modérément)
- 150g de fruits d'été au choix :
- Cassis, framboises,
- Mûres de mûrier, ou pomme
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de galanga
- Quelques amandes

*Les mûres de mûrier peuvent se poser crues sur le pain — ce sont les seuls fruits d'été que Hildegarde recommande librement, y compris sans cuisson.*

## PRÉPARATION

**Préparer :**

1. Toastez légèrement le pain d'épeautre (facultatif)
2. Beurrez modérément les tranches
3. Faites chauffer doucement les fruits avec la cannelle et le galanga 3 à 5 minutes
4. Le cassis et la pomme demandent un peu plus de temps que les framboises
5. Laissez tiédir à température ambiante
6. Disposez les fruits sur le pain
7. Parsemez d'amandes concassées
8. Servez avec une boisson tiède

**Variante**

Les mûres de mûrier peuvent se poser crues sur le pain. Pour la pomme, une cuisson rapide à l'étouffée avec galanga et cannelle lui donnera une douceur incomparable.

**Pourquoi ce petit-déjeuner convient à l'été :**

- Pain d'épeautre : base légère et digeste
- Cassis cuit aux épices : révèle une profondeur surprenante
- Pomme revenue au galanga : douce, fondante, sans lourdeur
- Framboises ou mûres : fraîcheur et légèreté naturelles
- Préparation rapide : idéal quand la chaleur ôte l'envie de cuisiner



💡 *Ce petit-déjeuner est parfait pour les matins de forte chaleur. Choisissez votre fruit selon ce que vous avez sous la main — tous sont adaptés à l'été selon les principes hildegardiens.*

## RECETTE

# PETIT-DÉJEUNER GOURMAND

*Pour les matins de fête et de partage en été*

## INGRÉDIENTS

*Pour 4 personnes*

*Ingrédients pour les galettes :*

- 250g de farine d'épeautre T80
- 2 œufs
- 200ml 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)

*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.*

*Pour la garniture — 3 options :*

- Option 1 : 300g de mûres de mûrier
- Option 2 : 200g de cassis + 1 pomme en dés
- Option 3 : 300g de framboises
- 1 c. à café de miel (ou raisins secs)
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de galanga
- Quelques amandes effilées

## PRÉPARATION

**Servir :** Garnissez de fruits et amandes effilées et servez à température ambiante — jamais glacé

### Variante

Ajoutez quelques rondelles de citron confit aux épices d'Hildegarde (recette en Partie 2) sur les galettes pour une touche estivale surprenante et élégante.

### Pourquoi ce petit-déjeuner est parfait pour l'été :

- Galettes légères à la farine T80 : moins denses qu'en hiver
- Trois options de garniture : selon la saison et vos envies
- Cassis-pomme aux épices : l'association « wahou accessible » de cet ebook
- Garniture tiède: respecte le principe hildegardien
- Partage et convivialité : idéal pour un dimanche matin d'été en famille



## Conseils pratiques pour vos petits-déjeuners d'été

### Préparation à l'avance

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

### Adapter à votre rythme

Ces trois formules sont des bases. Vous pouvez :

- **Alterner** selon les jours de la semaine
- **Ajuster les quantités** selon votre appétit réel
- **Simplifier si besoin** (pain + fruits d'été = parfait aussi !)

### Adapter à la chaleur

En été, toutes les préparations se servent tièdes ou à température ambiante — jamais glacées. Si vous préparez votre porridge à l'avance, sortez-le du réfrigérateur 30 minutes avant de le consommer. Votre digestion vous remerciera.

### Toujours accompagner d'une boisson tiède

- **Eau de fenouil** (légèreté, digestion)
- **Tisane de sauge refroidie naturellement**
- **Eau fruitée aux mûres, framboises ou cassis** (recettes en Partie 2)
- **Boisson à la framboise selon Hildegarde** (Partie 2)
- **Décoction de grains d'épeautre torréfiés ou instantané**
- **Eau chaude nature**
- **Café** : avec modération — une boisson aux herbes estivales sera toujours préférable pour commencer la journée

### Écouter votre corps en été

L'été est une saison où l'appétit matinal peut être réduit — c'est un signal à respecter. Une boisson tiède, quelques amandes et une tranche de pain d'épeautre peuvent parfaitement suffire. Ne forcez pas.

---

*« L'homme doit régler sa nourriture selon les temps et les variations de l'air. » — Hildegarde de Bingen, Causae et Curae*

---

# Partie 3

## MENUS & RECETTES

### D'ÉTÉ

---

« *La nourriture est le premier des remèdes* »

— Sainte Hildegarde de Bingen



## SEMAINE 1 — SE LANCER EN DOUCEUR

*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 : des épices inconnues, des principes nouveaux, des légumes à cuisiner autrement... 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.

### Cette semaine, vous allez découvrir

L'épeautre sous quatre formes différentes. Deux légumes phares de l'été hildegardien : le fenouil et les blettes. Vos premières papillotes de bar. Et dimanche, la pintade festive avec le cake aux abricots qui clôture cette semaine en beauté.

Tout a été pensé pour vous faciliter la vie : les restes du poulet du samedi deviennent la salade du soir et les crêpes du dimanche. L'épeautre change de forme chaque jour. Rien ne se perd. Vous cuisinez malin.

Allez, respirez un bon coup. Vous êtes prête. Votre été selon Hildegarde commence maintenant ! 🌿

## POINT FOCUS : LE FENOUIL, LA PLANTE DE LA JOIE

*Pourquoi le fenouil est-il si précieux en été ?*

Le fenouil est l'une des plantes les plus célébrées par Hildegarde en été. Dans son *Physica*, elle lui consacre des mots d'une générosité rare :

*« Le fenouil rend le cœur joyeux, assure une excellente digestion et améliore l'haleine, qu'il soit cru ou cuit. »*

— Hildegarde de Bingen, *Physica*

Un point important à connaître : Hildegarde ne connaissait pas le fenouil bulbeux que l'on trouve sur nos marchés aujourd'hui — celui-ci n'a été sélectionné pour son bulbe charnu qu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Ce qu'elle décrivait, c'était le **fenouil sauvage** : ses graines, ses tiges et ses feuilles aromatiques, bien connus depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen.

Nous avons choisi d'utiliser le fenouil bulbeux dans cet ebook car ses propriétés sont très proches de celles de la plante sauvage, et il est infiniment plus accessible. L'esprit de la recommandation d'Hildegarde reste pleinement respecté.

## Ce qui le rend unique parmi les légumes d'été

C'est le **seul légume** qu'Hildegarde valorise « *cru ou cuit* » — tous les autres légumes d'été doivent subir la chaleur du feu. Le fenouil, lui, peut se croquer tel quel par les bien-portants, assaisonné d'une bonne vinaigrette.

## Ce que cela signifie pour vous, concrètement

*Pour votre digestion* : Sa nature tempérée en fait un légume idéal pour compenser la chaleur de la saison. Il facilite la digestion — particulièrement utile après les repas de midi.

*Pour votre joie* : Hildegarde n'utilise pas ce mot par hasard. Le fenouil agit positivement sur l'humeur et l'équilibre intérieur. En été, quand la chaleur peut rendre irritable ou agité, il tempère et apaise.

## Mon expérience personnelle

La première fois que j'ai servi du fenouil cru assaisonné d'une vinaigrette au galanga et citron, mes convives ont été surpris. « *Du fenouil ? En salade ?* » Et puis... le silence de ceux qui dégustent. Puis les sourires.

Depuis, le fenouil est devenu l'incontournable de mes étés hildegardiens. Cru le lundi, en papillote le jeudi — deux visages d'une même plante, deux expériences totalement différentes.

## Comment l'utiliser cette semaine

- **Lundi midi** : Cru, émincé finement, assaisonné à la vinaigrette au galanga et citron
- **Jeudi midi** : En papillotes avec le bar — il enveloppe le poisson de ses arômes
- **Tout au long de l'été** : Ajoutez-le cru dans vos salades composées, ou cuit dans vos veloutés et à l'étouffée

### Mon conseil pratique

Choisissez des bulbes fermes et bien blancs, avec leurs tiges et feuilles si possible — les feuilles ciselées font une garniture fraîche et parfumée. Conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

*Le fenouil : petite plante, grande joie ! *

## MENUS DE LA PREMIÈRE SEMAINE

### *Se lancer en douceur*

|                                                                                                        | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                         | Dîner                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fenouil cru et pois chiches à la vinaigrette au galanga et citron ·</li> <li>Riz d'épeautre</li> <li>Œuf poché sur épinards</li> </ul>                                                                                    |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade composée d'épeautre, carottes râpées</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Mardi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Haricots verts au pyrèthre ·</li> <li>Riz d'épeautre</li> <li>Cabillaud à l'étouffée</li> <li>Laitue à la vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crêpes d'épeautre aux carottes, fromage frais ·</li> <li>Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| <b>Mercredi</b>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tourte aux blettes et épeautre, pyrèthre et muscade ·</li> <li>Laitue vinaigrette à la ciboulette ·</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de courgettes au galanga à la semoule d'épeautre</li> <li>Tartine de fromage de brebis</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <b>Jeudi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fenouil à l'étouffée au serpolet</li> <li>Grains d'épeautre concassés</li> <li>Papillotes de bar au fenouil graines,</li> <li>Laitue vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarte salée carottes-coco et épices de la joie</li> <li>Laitue vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                                                                                                               |
| <b>Vendredi</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Clafoutis de haricots verts</li> <li>Fenouil cru à la vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                                                                         |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Épinards fondus à l'ail</li> <li>Galettes d'épeautre.</li> <li>Tartine de fromage frais</li> </ul>                                                      |
| <b>Samedi</b>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Blettes au serpolet ·</li> <li>Grains d'épeautre concassés</li> <li>Poulet rôti aux herbes d'Hildegard</li> <li>Laitue à la vinaigrette au serpolet</li> </ul>                                                            |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade composée d'épeautre, restes de poulet, fèves, marinade au basilic, vinaigre et épices (+ <i>citron au service</i>)</li> </ul>                    |
| <b>Dimanche</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betterave cuite vinaigrette au serpolet et amandes</li> <li>Pintade rôtie au serpolet</li> <li>Courgettes à l'étouffée à la sauge</li> <li>Épeautre en pilaf ·</li> <li>Dessert : Cake aux abricots et amandes</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>Crêpes d'épeautre garnies aux restes, amandes, herbes fraîches</li> <li>Laitue vinaigrette au galanga et citron (+ <i>citron au service</i>)</li> </ul> |

## RECETTES SEMAINE 1

*Quantités pour 4 personnes*

### LUNDI — Jour 1

#### DÉJEUNER

Œuf poché sur épinards au galanga · Riz d'épeautre · Fenouil cru et pois chiches

##### INGREDIENTS

4 œufs  
400g d'épinards frais  
1 bulbe de fenouil  
200g de pois chiches cuits  
(en boîte ou cuits la veille)  
300g de riz d'épeautre  
1 pincée de galanga  
1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · vinaigre de vin · sel

[Vinaigrette au galanga et citron](#)  
(V1)



##### PREPARATION

1. Commencez par le riz d'épeautre : mesurez 500ml d'eau salée, portez à ébullition. Versez le riz, couvrez hermétiquement, baissez à feu doux. Laissez cuire 30 minutes sans soulever le couvercle.
2. Épinards à l'étouffée : versez un filet d'huile dans une poêle, ajoutez les épinards, galanga et pyrèthre. Couvrez et laissez cuire 3 à 4 minutes à feu moyen. Ils doivent être fondus et brillants — pas détrempés.
3. Fenouil cru : émincez le bulbe très finement au couteau ou à la mandoline. Mélangez avec les pois chiches égouttés et la vinaigrette V1. Laissez mariner 15 minutes — le vinaigre va « cuire à froid » le fenouil.
4. Œufs pochés : remplissez une casserole d'eau à frémissement avec un trait de vinaigre. Cassez chaque œuf dans une tasse, glissez-le délicatement dans l'eau. Comptez 3 minutes — le blanc doit être pris, le jaune encore coulant. Retirez à l'écumoire.
5. Dressez : épinards dans le fond de l'assiette, riz d'épeautre à côté, œuf poché par-dessus. Fenouil et pois chiches en accompagnement. Ajoutez le jus de citron frais au dernier moment.

#### DÎNER

Salade composée d'épeautre, carottes râpées et ciboulette

##### INGREDIENTS

Riz d'épeautre cuit (restes du midi)  
3 carottes moyennes  
1 bouquet de ciboulette

[Vinaigrette au serpolet](#) (V6)



##### PREPARATION

1. Râpez les carottes finement — une râpe classique convient parfaitement. Préparez la vinaigrette au serpolet selon la recette V6 de la Partie 2.
2. Versez la vinaigrette sur les carottes râpées et mélangez bien. Laissez mariner 20 minutes à température ambiante — les carottes vont s'attendrir légèrement et absorber les saveurs.
3. Ajoutez le riz d'épeautre à température ambiante et la ciboulette ciselée finement. Mélangez délicatement pour ne pas écraser le riz. Servez sans attendre.

 *Ce dîner léger utilise intelligemment le riz cuit du midi. La carotte marinée dans le vinaigre de vin est « cuite à froid » selon les principes d'Hildegarde.*

 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte à crêpes ce soir pour le dîner de demain (recette Partie 2) — une nuit au frais, elle n'en sera que meilleure. 5 minutes suffisent !

## MARDI — Jour 2

### DÉJEUNER

#### Cabillaud à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre

##### INGREDIENTS

4 filets de cabillaud (150g/pers.)  
 400g de haricots verts  
 200g de riz d'épeautre  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de pyrèthre  
 1 pincée de serpolet  
 Huile d'olive · sel  
 Laitue selon votre choix

##### Vinaigrette à l'aneth (V2)



##### PREPARATION

1. Lancez le riz en premier : 400ml d'eau salée, ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes. Il cuit tranquillement pendant que vous préparez le reste.
2. Haricots verts à l'étouffée : dans une casserole, versez un filet d'huile et 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez les haricots équeutés, pyrèthre, galanga et sel. Couvrez hermétiquement et laissez cuire 18 à 20 minutes à feu doux. Ils doivent être tendres mais pas mous.
3. Cabillaud à l'étouffée : huilez légèrement une poêle, déposez les filets, saupoudrez de galanga et serpolet. Couvrez et laissez cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Le cabillaud est cuit quand il s'effeuille facilement à la fourchette — ne le retournez pas.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth (V2). Laissez reposer 10 minutes avant de servir pour que la laitue s'attendrisse légèrement.

### DÎNER

#### Crêpes d'épeautre aux carottes et fromage frais

##### INGREDIENTS

Pâte à crêpes préparée lundi soir  
 (recette Partie 2)  
 3 carottes moyennes  
 150g de fromage frais  
 (brebis de préférence)  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de pyrèthre  
 Huile d'olive · sel · ciboulette  
 Laitue selon votre choix



##### PREPARATION

1. Carottes en bâtonnets à l'étouffée : coupez les carottes en fins bâtonnets. Dans une poêle couverte, versez un filet d'huile et 2 cuillères à soupe d'eau, ajoutez les carottes, galanga, pyrèthre et sel. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu doux — elles doivent être tendres mais garder leur forme.
2. Cuisez les crêpes : huilez légèrement la poêle, versez une louche de pâte, inclinez pour étaler en cercle régulier. 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à légère coloration dorée. Empilez sur une assiette et couvrez pour garder au chaud.
3. Garnissez et servez : étalez une cuillère de fromage frais sur chaque crêpe, disposez les carottes, parsemez de ciboulette ciselée. Roulez ou pliez en quatre. Servez avec la laitue assaisonnée simplement avec un filet d'huile et de vinaigre de vin.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte brisée T80 ce soir en double quantité (recette Partie 2) pour la tourte fermée de demain midi — elle reposera toute la nuit au frais.

## MERCREDI — Jour 3

### DÉJEUNER

#### Tourte aux blettes et épeautre — pâte brisée

##### INGRÉDIENTS

2 pâtes brisées T80  
(préparées mardi soir — recette Partie 2)  
800g de blettes  
(tiges et feuilles séparées)  
50g de flocons d'épeautre  
2 œufs  
100g de fromage de brebis râpé  
1 pincée de muscade  
1 pincée de pyrèthre  
1 pincée de galanga  
Huile d'olive · sel  
Laitue · ciboulette (V8)



##### PRÉPARATION

1. Blettes à l'étouffée : séparez soigneusement tiges et feuilles. Coupez les tiges en petits dés. Dans une casserole couverte avec un filet d'huile et 3 cuillères à soupe d'eau, faites cuire les tiges 10 minutes. Ajoutez ensuite les feuilles coupées grossièrement, couvrez à nouveau 3 à 4 minutes. Les blettes doivent être fondantes.
2. Étape importante : pressez les blettes dans une passoire ou entre vos mains pour éliminer un maximum d'eau. Si vous ne le faites pas, la tourte sera détrempée.
3. Préparez la garniture : mélangez blettes pressées + flocons d'épeautre + œufs battus + fromage râpé + muscade + pyrèthre + galanga + sel. La garniture doit être homogène et parfumée.
4. Montez la tourte : étalez la première pâte et foncez un moule beurré en laissant déborder les bords. Versez la garniture en tassant légèrement. Couvrez de la deuxième pâte étalée. Soudez les bords en les pinçant ensemble. Percez une petite cheminée au centre pour laisser la vapeur s'échapper.
5. Cuisez 35 minutes à 180°C jusqu'à belle dorure. Servez tiède avec la laitue assaisonnée à la ciboulette et un filet de vinaigre de vin.

**Conservation :** 2 jours au réfrigérateur · Délicieuse froide ou réchauffée 10 min au four

### DÎNER

#### Velouté de courgettes au galanga · Tartine de fromage de brebis

##### INGRÉDIENTS

4 courgettes moyennes  
1 oignon doux  
2 c. à soupe de semoule fine d'épeautre  
750ml de bouillon de légumes  
1 pincée de galanga  
1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
Jus de citron (au service)  
4 tranches de pain d'épeautre  
100g de fromage de brebis



##### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit translucide et doux.
2. Ajoutez les courgettes coupées en rondelles, le galanga, le pyrèthre et le bouillon de légumes. Portez à frémissement et laissez cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
3. Ajoutez la semoule d'épeautre, puis mixez finement jusqu'à obtenir un velouté lisse et onctueux. La semoule épaissit naturellement sans alourdir. Ajustez la consistance avec un peu d'eau si nécessaire, et goûtez pour rectifier le sel.
4. Ajoutez le jus de citron frais au dernier moment — cela réveille tous les arômes. Toastez le pain d'épeautre et posez dessus le fromage de brebis.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la garniture carottes de la tarte de demain soir — cuisez les carottes à l'étouffée ce soir, elles se réchaufferont facilement demain.

## JEUDI — Jour 4

### DÉJEUNER

#### Papillotes de bar au fenouil · Grains d'épeautre concassés · Fenouil à l'étouffée

##### INGREDIENTS

4 filets de bar (150g/pers.)  
 2 bulbes de fenouil  
 1 c. à café de graines de fenouil  
 200g de grains d'épeautre concassés  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de pyrèthre  
 1 pincée de serpolet  
 Huile d'olive · sel  
 Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au galanga et citron \(V1\)](#)



##### PREPARATION

1. Lancez les grains concassés : 400ml d'eau salée à ébullition, versez les grains, couvrez, feu doux, 20 à 25 minutes. Ils doivent être fondants.
2. Un bulbe de fenouil à l'étouffée : émincez-le finement. Dans une casserole couverte avec huile et 2 cuillères d'eau et serpolet, faites cuire 15 minutes à feu doux. Il doit être fondant et légèrement doré.
3. Préparez les papillotes : découpez 4 grandes feuilles de papier cuisson. Sur chacune, disposez des lamelles du 2ème bulbe de fenouil cru. Posez le filet de bar dessus. Saupoudrez de graines de fenouil, galanga et pyrèthre. Ajoutez un filet d'huile et une pincée de sel. Fermez hermétiquement en repliant le papier.
4. Cuisez les papillotes 12 à 15 minutes à 200°C selon l'épaisseur des filets. Ouvrez avec précaution à la sortie du four — la vapeur est brûlante.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Ajoutez le jus de citron frais au moment de servir.

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

### DÎNER

#### Tarte salée carottes, épices de la joie et lait de coco

##### INGREDIENTS

1 pâte brisée T80 (recette Partie 2)  
 600g de carottes  
 200ml de lait de coco  
 2 œufs  
 1 pincée de cannelle  
 1 pincée de muscade  
 1 pincée de clou de girofle moulu  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de pyrèthre · sel  
 Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à l'aneth \(V2\)](#)

💡 Le lait de coco n'est pas hildegardien.  
 Nous le choisissons pour son onctuosité naturelle, son goût doux avec les carottes et ses bienfaits reconnus.

##### PREPARATION

1. Carottes à l'étouffée : épluchez et coupez les carottes en rondelles fines. Dans une casserole couverte avec un filet d'huile et 2 cuillères d'eau, faites cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Laissez tiédir, puis écrasez grossièrement à la fourchette — gardez quelques morceaux pour la texture.
2. Préparez l'appareil : dans un bol, battez les œufs avec le lait de coco. Ajoutez les épices de la joie (cannelle + muscade + clou de girofle), le galanga, le pyrèthre et le sel. Mélangez bien pour que les épices soient bien réparties.
3. Incorporez les carottes écrasées à l'appareil. La texture doit être épaisse et parfumée.
4. Foncez le moule beurré avec la pâte brisée. Versez la garniture. Cuisez 30 à 35 minutes à 180°C. La tarte est prête quand la garniture est dorée en surface et ferme au toucher.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.



Conservation : 2 jours au réfrigérateur · Délicieuse froide ou tiède

## VENDREDI — Jour 5 🌱 Sans protéine animale

### DÉJEUNER

#### Clafoutis de haricots verts · Fenouil cru à la vinaigrette au galanga et citron

##### INGREDIENTS

500g de haricots verts  
3 œufs  
200ml de lait de vache  
60g de farine d'épeautre T80  
1 pincée de galanga  
1 pincée de pyrèthre · sel  
Huile d'olive  
Fromage de brebis râpé (facultatif)  
1 bulbe de fenouil

##### Vinaigrette au galanga et citron (V1)



##### PREPARATION

1. Haricots verts à l'étouffée : équeutez les haricots. Dans une casserole couverte avec un filet d'huile et 2 cuillères d'eau, faites cuire 18 à 20 minutes à feu doux. Ils doivent être tendres mais pas mous. Égouttez et laissez tiédire. Beurrez un plat allant au four et disposez les haricots dedans.
2. Préparez l'appareil à clafoutis : dans un bol, battez les œufs avec le lait. Ajoutez la farine d'épeautre progressivement en fouettant pour éviter les grumeaux. Assaisonnez avec galanga, pyrèthre et sel. La pâte doit être lisse et fluide.
3. Versez l'appareil sur les haricots. Parsemez de fromage de brebis râpé si vous le souhaitez. Cuisez 25 à 30 minutes à 180°C jusqu'à belle dorure. Le clafoutis est cuit quand il est ferme au centre.
4. Fenouil cru : émincez très finement le bulbe. Assaisonnez à la vinaigrette V1 et laissez reposer 20 à 30 minutes — le fenouil va s'attendrir et développer ses arômes. Ajoutez le jus de citron frais au service.

💡 « Un clafoutis... salé aux haricots verts ? » Oui — et c'est l'une des recettes les plus appréciées de cet ebook ! La surprise fait toujours son effet.

### DÎNER 🕒

#### Épinards fondus à l'ail · Galettes d'épeautre T80 · Tartine de fromage frais

##### INGREDIENTS

400g d'épinards frais  
2 gousses d'ail  
(épis de préférence en été)  
1 pincée de galanga  
Huile d'olive · sel  
4 galettes d'épeautre T80  
(recette Partie 2)  
4 tranches de pain d'épeautre  
100g de fromage frais  
Ciboulette · sel

🌙 **Préparatifs pour demain :** Sortez le poulet du réfrigérateur 30 min avant de le

##### PREPARATION

1. Épinards fondus : émincez finement les gousses d'ail. Faites-les revenir dans un filet d'huile 2 minutes à feu doux — ils doivent dorer légèrement sans brûler. Ajoutez les épinards, le galanga et le sel.
2. Couvrez la poêle et laissez cuire 3 à 4 minutes en remuant une fois à mi-cuisson. Les épinards doivent être fondus et brillants, pas aqueux. Si trop d'eau se forme, enlevez le couvercle 1 minute pour la faire évaporer.
3. Cuisez les galettes selon la recette de base de la Partie 2. Servez-les tièdes avec les épinards dessus.
4. Toastez légèrement les tranches de pain d'épeautre. Tartinez généreusement de fromage frais. Parsemez de ciboulette ciselée et d'une pincée de sel.



## SAMEDI — Jour 6

### DÉJEUNER

Poulet rôti aux herbes d'Hildegarde · Blettes au serpolet · Grains d'épeautre concassés

#### INGREDIENTS

1 poulet fermier (1,5-1,8 kg)  
 1 c. à soupe de serpolet séché  
 1 c. à café de sauge séchée  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de pyrèthre  
 Huile d'olive · sel  
 800g de blettes (tiges et feuilles)  
 Serpolet · huile d'olive · sel  
 200g de grains d'épeautre concassés  
 Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au serpolet](#)  
 (voir *Partie 2* — V6)

💡 *Faites rôtir un poulet généreux — les restes alimentent le dîner ce soir et les crêpes du dimanche.*

#### PREPARATION

1. Le poulet rôti : mélangez dans un bol l'huile d'olive, le serpolet, la sauge, le galanga, le pyrèthre et le sel. Badigeonnez généreusement tout le poulet avec ce mélange, y compris sous la peau si possible.
2. Enfouissez à 200°C. Comptez environ 1h15 à 1h30 selon la taille. Arrosez le poulet avec son jus toutes les 20 minutes — c'est ce qui le rend doré et juteux. Vérifiez la cuisson : piquez la cuisse, le jus doit être clair.
3. Grains d'épeautre concassés : 400ml d'eau salée à ébullition, versez les grains, couvrez, feu doux, 15 minutes. Ils cuisent pendant que le poulet rôtit.
4. Blettes à l'étouffée : séparez tiges et feuilles. Coupez les tiges en petits tronçons, faites-les cuire couverts avec huile et serpolet 10 minutes. Ajoutez les feuilles 3 à 4 minutes supplémentaires.
5. Réservez soigneusement les restes de poulet pour le dîner et les crêpes de demain soir. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V6.



### DÎNER



Salade composée d'épeautre, restes de poulet, fèves et sardines

#### INGREDIENTS

Grains d'épeautre cuits (restes du midi)  
 Restes de poulet effiloché  
 200g de fèves  
 (fraîches ou surgelées)  
 1 bouquet de basilic frais

[Marinade au basilic et vinaigre](#)  
 (V4)



#### PREPARATION

1. Préparez la marinade au basilic V4 selon la recette de la Partie 2. Versez-la sur les grains d'épeautre et mélangez bien. Laissez mariner au moins 10 minutes — le basilic se « cuit à froid » dans le vinaigre pendant ce temps.
2. Fèves à l'étouffée : 5 à 8 minutes à feu doux selon leur taille. Après cuisson, pelez-les entre vos doigts pour ne garder que le cœur vert tendre — c'est un petit geste qui change tout en bouche.
3. Effilochez les restes de poulet avec les mains ou deux fourchettes.
4. Assemblez dans un grand bol : épeautre mariné + poulet effiloché + fèves pelées. Mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron frais au service.



**Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte à crêpes ce soir pour le dîner de demain. Sortez la pintade 30 min avant sa cuisson demain matin

## DIMANCHE — Jour 7 Repas festif

### ENTRÉE

#### Betterave cuite à la vinaigrette au serpolet et amandes

##### INGREDIENTS

2 betteraves cuites  
40g d'amandes effilées

[Vinaigrette au serpolet](#)  
(voir *Partie 2 — V6*)

##### PREPARATION

1. Coupez les betteraves en quartiers ou en tranches. Assaisonnez avec la vinaigrette au serpolet V6. Laissez reposer 10 minutes pour que les saveurs se développent.
2. Dorez les amandes effilées à sec dans une poêle à feu moyen 2 à 3 minutes en remuant — surveillez, elles dorent vite. Parsemez sur les betteraves au moment de servir.

### PLAT

#### Pintade rôtie au serpolet, galanga et pyrèthre · Courgettes à la sauge · Épeautre en pilaf

##### INGREDIENTS

1 pintade fermière (1,2-1,5 kg)  
1 c. à soupe de serpolet séché  
1 pincée de galanga  
1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
  
4 courgettes  
Quelques feuilles de sauge fraîche  
1 pincée de galanga · huile d'olive · sel  
  
250g de riz d'épeautre  
500ml de bouillon de légumes  
1 oignon doux · huile d'olive · sel

##### PREPARATION

1. Pintade rôtie : badigeonnez la pintade d'huile mélangée au serpolet, galanga, pyrèthre et sel. Enfouez à 190°C. Comptez 1h à 1h15. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson. Réservez les restes pour le dîner ce soir.
2. Pilaf d'épeautre : faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 5 minutes. d'épeautre et faites-le « nacer » 2 minutes en remuant — il doit devenir translucide. Versez le bouillon chaud, couvrez, feu doux, 30 minutes.
3. Courgettes à l'étouffée : coupez en rondelles épaisses. Dans une casserole couverte avec huile, 2 cuillères d'eau, galanga et feuilles de sauge, faites cuire 8 à 10 minutes à feu doux. Elles doivent être fondantes et parfumées.



## DESSERT

## Cake aux abricots et amandes

## INGREDIENTS

200g de farine d'épeautre T80  
 3 œufs  
 80g de beurre fondu  
 60g de miel  
 6 abricots mûrs  
 80g d'amandes effilées  
 1 pincée de galanga  
 1 pincée de cannelle  
 1 sachet de levure · 1 pincée de sel

## PREPARATION

1. Préchauffez le four à 170°C. Battez les œufs avec le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux — 2 à 3 minutes au fouet. Ajoutez le beurre fondu et mélangez.
2. Incorporez la farine, la levure, le sel, le galanga et la cannelle. Mélangez sans trop travailler la pâte.
3. Dénoyautez les abricots et coupez-les en quartiers. Incorporez délicatement les abricots et la moitié des amandes à la pâte.
4. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Parsemez le dessus du reste des amandes. Cuisez 40 à 45 minutes à 170°C. Vérifiez la cuisson avec un couteau — il doit ressortir propre. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler.

💡 *Les abricots ne sont pas mentionnés par Hildegarde — nous les utilisons avec discernement, 2 fois sur 4 semaines, pour leur douceur naturelle en été.*

---

**Conservation :** 3 jours à température ambiante bien enveloppé · Se congèle très bien

---



## DÎNER

### Crêpes d'épeautre aux restes de pintade, amandes et herbes fraîches

#### INGREDIENTS

Pâte à crêpes préparée samedi soir  
(recette Partie 2)  
Restes de pintade effilochée  
40g d'amandes effilées  
Herbes fraîches : persil,  
ciboulette, serpolet  
1 pincée de galanga · laitue

#### Vinaigrette au galanga et citron (V1)

#### PREPARATION

1. Cuisez les crêpes selon la recette de base (Partie 2). Gardez-les au chaud empilées sur une assiette couverte.
2. Dorez les amandes effilées à sec dans une poêle 2 à 3 minutes en surveillant.
3. Effilochez la pintade froide avec les mains. Assaisonnez avec le galanga et les herbes fraîches finement ciselées.
4. Garnissez chaque crêpe : déposez la pintade aux herbes, parsemez d'amandes dorées. Pliez ou roulez. Servez tièdes.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Ajoutez le jus de citron frais au moment de servir.

 *Les restes de la pintade festive se transforment en un dîner gourmand et léger. Zéro gaspillage, maximum de plaisir — c'est l'esprit de la semaine !*



## LISTE DE COURSES - SEMAINE 1 ÉTÉ

*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 — cabillaud mardi, bar jeudi
- Boucherie / volailles : poulet samedi · pintade à commander à l'avance
- Magasin bio : grains, farines, épices courantes, huiles, œufs, produits laitiers
- Fournisseurs spécialisés Hildegard : épeautre (toutes formes) + épices spécifiques (voir liste complète en bonus)

#### Astuce gain de temps :

- Acheter les épices Hildegard en quantité (50-100g) — *elles se conservent plusieurs mois*
- Faire tremper les grains d'épeautre la veille — *ils cuisent plus vite*
- 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'ACHETE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
|  LÉGUMES          |      |          |
| Fenouil (3 bulbes)                                                                                   |      |          |
| Épinards frais (800g)                                                                                |      |          |
| Blettes (1 kg — tiges et feuilles)                                                                   |      |          |
| Haricots verts (900g)                                                                                |      |          |
| Courgettes (6 moyennes)                                                                              |      |          |
| Carottes (1 kg)                                                                                      |      |          |
| Betteraves cuites (2)                                                                                |      |          |
| Pois chiches cuits (200g) <i>en boîte ou cuits la veille</i>                                         |      |          |
| Fèves (200g) <i>fraîches — OU surgelées (200g)</i>                                                   |      |          |
| Ail frais (4 gousses) <i>épis de préférence — OU ail des ours séché</i>                              |      |          |
| Oignon doux (1) <i>facultatif</i>                                                                    |      |          |
|  SALADES & HERBES |      |          |
| Laitues variées (6 laitues)                                                                          |      |          |
| Ciboulette fraîche (1 bouquet)                                                                       |      |          |
| Basilic frais (1 bouquet)                                                                            |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                              | J'AI | J'ACHETE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Persil frais (½ bouquet)                                                                                                 |      |          |
| Sauge fraîche (quelques feuilles) <i>pour les courgettes du dimanche</i>                                                 |      |          |
|  <b>FRUITS</b>                          |      |          |
| Citrons (4)                                                                                                              |      |          |
| Abricots mûrs (6) <i>pour le cake du dimanche</i>                                                                        |      |          |
|  <b>POISSONS</b>                        |      |          |
| Filets de cabillaud (600g = 4 filets) <i>mardi midi</i>                                                                  |      |          |
| Filets de bar (600g = 4 filets) <i>jeudi midi</i>                                                                        |      |          |
| Sardines en boîte à l'huile d'olive (1 boîte) <i>samedi soir</i>                                                         |      |          |
|  <b>VIANDES &amp; VOLAILLES</b>         |      |          |
| Poulet fermier entier (1,5-1,8 kg) <i>samedi midi</i>                                                                    |      |          |
| Pintade fermière (1,2-1,5 kg) <i>dimanche — à commander en avance</i>                                                    |      |          |
|  <b>ŒUFS &amp; LAITAGES</b>             |      |          |
| Œufs (12)                                                                                                                |      |          |
| Fromage frais de brebis (150g) <i>mardi soir — crêpes</i>                                                                |      |          |
| Fromage de brebis à râper (100g) <i>mercredi midi — tourte</i>                                                           |      |          |
| Fromage de brebis en tranche (100g) <i>mercredi soir — tartines</i>                                                      |      |          |
| Fromage frais (100g) <i>vendredi soir — tartines</i>                                                                     |      |          |
| Lait de vache (200ml) <i>vendredi midi — clafoutis</i>                                                                   |      |          |
| Lait de coco (200ml) <i>jeudi soir — tarte carottes</i>                                                                  |      |          |
| Beurre (100g)                                                                                                            |      |          |
|  <b>ÉPEAUTRE</b>                      |      |          |
| Grains d'épeautre concassés (400g)                                                                                       |      |          |
| Riz d'épeautre (400g)                                                                                                    |      |          |
| Semoule fine d'épeautre (100g) <i>mercredi soir — velouté</i>                                                            |      |          |
| Farine d'épeautre T80 (300g) <i>vendredi + dimanche cake</i>                                                             |      |          |
| Pain d'épeautre (1 miche = 2 tranches = 800g)                                                                            |      |          |
| Levure boulangère (1 sachet) <i>pour le cake</i>                                                                         |      |          |
|  <b>ÉPICES COURANTES</b>              |      |          |
| Muscade poudre                                                                                                           |      |          |
| Cannelle poudre                                                                                                          |      |          |
| Clou de girofle moulu                                                                                                    |      |          |
|  <b>ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE</b> |      |          |
| Galanga poudre                                                                                                           |      |          |
| Pyrèthre poudre                                                                                                          |      |          |
| Graines de fenouil <i>pour les papillotes de bar du jeudi</i>                                                            |      |          |
|  <b>GRAINES &amp; OLÉAGINEUX</b>      |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                 | J'AI | J'ACHETE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Amandes effilées (120g) <i>dimanche entrée + cake</i>                                                       |      |          |
|  <b>CONDIMENTS</b>         |      |          |
| Huile d'olive                                                                                               |      |          |
| Huile de colza                                                                                              |      |          |
| Vinaigre de vin                                                                                             |      |          |
| Sel                                                                                                         |      |          |
| Beurre (150g)                                                                                               |      |          |
|  <b>SUCRÉ (FACULTATIF)</b> |      |          |
| Miel (60g) <i>pour le cake aux abricots du dimanche</i>                                                     |      |          |

### 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, semoule, riz, pain)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre
- Graines de fenouil : en herboristerie ou en ligne

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

### Adaptations selon le moment de l'été :

- Juin : fèves fraîches disponibles — sinon, utiliser fèves surgelées
- Juillet-août : abricots frais à choisir bien mûrs pour le cake du dimanche
- Tout l'été : préférer les légumes du marché au fil des arrivages

### Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer la pâte à crêpes lundi soir pour le dîner de mardi
- ☐ Préparer la pâte brisée T80 mardi soir (double quantité) pour la tourte de mercredi
- ☐ Prévoir les pois chiches cuits (en boîte ou trempés la veille)
- ☐ Sortir le poulet du réfrigérateur 30 min avant de le faire rôtir samedi
- ☐ Commander la pintade à l'avance si possible
- ☐ Préparer la pâte à crêpes samedi soir pour le dîner du dimanche

### ✦ **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.

[Liste de courses semaine 1 à imprimer](#)

## Première semaine d'été réussie !

*Le soleil était dans l'assiette, et vous y étiez aussi.* 🌿

Sept jours. Sept menus pensés pour l'été, préparés avec soin. Vous avez apprivoisé le fenouil cru, découvert les papillotes de bar, cuisiné la pintade un dimanche et terminé par un cake aux abricots. Et quelque chose a changé. Peut-être subtilement. Mais ça a changé.

### Ce que vous avez réalisé cette semaine — et c'est loin d'être rien

- ✓ Préparé votre premier clafoutis de haricots verts à la pâte d'épeautre
- ✓ Cuisiné le fenouil de deux façons : cru lundi, en papillote jeudi
- ✓ Réussi les papillotes de bar aux graines de fenouil et galanga
- ✓ Transformé le poulet du samedi en salade le soir et en crêpes le dimanche
- ✓ Mis à table une pintade festive avec cake aux abricots — un vrai repas d'été selon Hildegarde

Vous avez prouvé quelque chose d'essentiel : une alimentation soignée en été, ce n'est ni compliqué, ni ascétique. C'est savoureux.

### Ce que votre corps a peut-être remarqué

L'été selon Hildegarde, c'est d'abord une question d'équilibre — compenser la chaleur extérieure par des aliments tempérés, légers, digestes. Après une semaine, beaucoup ressentent :

- Une digestion fluide, même lors des journées chaudes
- Une légèreté après les repas, y compris le midi
- Moins de fatigue en fin de journée
- L'envie de continuer — parce que c'était vraiment bon

Votre corps s'adapte à la saison. Et votre cuisine l'y aide.

### Comment aborder la suite ?

#### **Vous avez envie de continuer**

Très bien. La semaine 2 consolide les bases et élargit la palette. Vous allez retrouver des ingrédients connus sous un jour nouveau, et découvrir des associations que vous n'auriez pas imaginées.

#### **Quelque chose vous a moins convaincu**

Notez-le. L'alimentation selon Hildegarde se construit à votre mesure. Certaines textures, certaines cuissons se révèlent avec la pratique. Ce qui vous a semblé neutre cette semaine pourrait devenir un favori la semaine prochaine.

Vous pouvez refaire cette 1<sup>ère</sup> semaine, vous y serez vraiment à l'aise



## Ce que je voulais vous dire

*"Commencer à cuisiner selon les conseils d'Hildegarde, c'est facile. Tenir une semaine entière, en plein été, avec la chaleur et les journées chargées — c'est une autre histoire. Vous l'avez fait. Pas par obligation, mais par choix. Celui de prendre soin de vous différemment.*

*Cet ebook vous a accompagné pas à pas, à votre rythme, en tenant compte de vos contraintes et de qui vous êtes. Mais c'est vous qui avez fait le chemin. Lui a simplement éclairé la route.*

*Hildegarde nous enseigne que manger avec soin est un acte de respect envers soi-même. Vous venez de poser ce premier acte. Guidé(e), soutenu(e), oui — mais bien réellement posé par vous. C'est plus précieux qu'il n'y paraît."*

## Avant de passer à la semaine 2

Prenez quelques minutes ce dimanche soir pour noter :

- Le plat que vous avez le plus aimé cuisiner
- Celui que vous referez sans hésiter
- Ce qui vous a surpris — en bien ou autrement

Ces repères sont précieux. Ce sont eux qui feront de cette pratique quelque chose de durable, de personnel, de vraiment vôtre.

**La semaine 2 vous attend. L'été hildegardien ne fait que commencer.** 🌿

## SEMAINE 2 — PRENDRE LE RYTHME

*Bienvenue dans votre deuxième semaine selon Hildegarde !*

Vous avez franchi le cap le plus difficile : commencer. Et vous avez réussi.

Maintenant que les bases sont posées, que vous connaissez le galanga et le pyrèthre, que vous avez apprivoisé l'épeautre sous ses premières formes, il est temps d'élargir le cercle.

Cette semaine, vous allez rencontrer de nouveaux ingrédients, de nouvelles associations, quelques recettes un peu plus surprenantes. Ne vous inquiétez pas : tout reste accessible, tout reste bon. C'est simplement votre palette qui s'agrandit.

### L'objectif de cette deuxième semaine ?

*« C'est encore meilleur que la semaine dernière. Et je commence à comprendre la logique. »*

### Cette semaine, vous allez découvrir

Les foies de volaille cuisinés avec des carottes — une association que vous n'auriez peut-être pas imaginée, et qui devient vite un incontournable. La perche à l'étouffée, douce et délicate. Le cappuccino de carottes à l'orange, une recette qui surprend toujours. L'agneau le samedi, lentement mijoté aux herbes d'Hildegarde. Et dimanche, le cabillaud en croûte d'amandes suivi d'une verrine de riz d'épeautre aux framboises — deux textures, deux plaisirs.

La logique des restes se précise : le veau du mercredi revient dans la salade composée du jeudi soir, l'agneau du samedi dans la pizza du soir. Vous cuisinez une fois, vous savourez deux fois.

Allez, vous êtes prêt. La deuxième semaine est souvent celle où tout s'enclenche vraiment. 



## POINT FOCUS : LE SERPOLET, L'HERBE DE L'ÉQUILIBRE

*Pourquoi le serpolet est-il si présent dans les recettes hildegardiennes ?*

Le serpolet est une herbe très utilisée dans la cuisine selon Hildegarde. Elle lui consacre un chapitre entier dans son Physica, et sa description est claire :

*« Le serpolet est chaud et tempéré. »*

— Hildegarde de Bingen, Physica, Ch. XXXII (De Quenula)

Chaud et tempéré : deux mots qui disent l'essentiel. En été, quand la chaleur extérieure peut déstabiliser l'organisme, une herbe tempérée est précisément ce dont on a besoin — elle soutient sans exciter, réchauffe sans brûler.

### Ce qui le rend unique parmi les herbes d'été

Contrairement au galanga et au pyrèthre — des épices que l'on dose avec précision — le serpolet est une herbe que l'on peut utiliser généreusement, sans crainte d'excès. Il parfume sans dominer, il soutient sans alourdir. C'est l'herbe de fond de la cuisine hildegardienne estivale.

### Ce que cela signifie pour vous, concrètement

**Pour votre équilibre :** Sa nature chaude et tempérée en fait un allié de choix pour la saison estivale. Il accompagne aussi bien les légumes à l'étouffée que les viandes douces et les vinaigrettes.

**Pour votre cuisine :** Il est difficile de le rater. Une pincée sur des blettes fondues, quelques feuilles dans une vinaigrette, sous une pintade — et le plat prend une tout autre dimension.

### Mon expérience personnelle

Le serpolet est l'herbe que j'utilise le plus en été. Une pincée sur des blettes à l'étouffée, quelques feuilles dans une vinaigrette — et le plat change de caractère. Mes clients qui découvrent Hildegarde sont souvent surpris par sa douceur aromatique. On s'attendait à quelque chose d'austère. On reçoit quelque chose de joyeux.

### Comment l'utiliser cette semaine

**Lundi soir :** Dans la vinaigrette serpolet-citron de la salade composée

**Mardi soir :** Sur les tartines d'épeautre grillées au fromage de brebis

**Samedi midi :** Avec l'agneau à l'étouffée — il est l'herbe de l'agneau par excellence

**Dimanche :** Dans la vinaigrette du soir avec les restes de cabillaud

💡 **Mon conseil pratique — Frais ou séché, le serpolet se comporte bien dans les deux cas.** Frais : ajoutez-le en fin de cuisson pour préserver ses arômes. Séché : en début, pour qu'il libère ses parfums dans l'huile chaude. Conservez-le à l'abri de la lumière.

*Le serpolet : discret, constant, indispensable.* 🌿

## MENUS DE LA DEUXIÈME SEMAINE

### Prendre le rythme

|                                                                                                        | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dîner                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmentier de carottes aux foies de volaille</li> <li>• Riz d'épeautre</li> <li>• Laitue à la vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                                                                                                     |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée d'épeautre, haricots verts, vinaigrette serpolet-citron</li> </ul>                                                  |
| <b>Mardi</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de perche à l'étouffée</li> <li>• Blettes à l'étouffée</li> <li>• Riz d'épeautre</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                                               |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartines d'épeautre grillées au four, huile aromatisée au serpolet, carottes râpées</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>    |
| <b>Mercredi</b>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalope de veau aux herbes</li> <li>• Fenouil braisé</li> <li>• Épeautre en pilaf</li> <li>• Laitue à la vinaigrette au galanga</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarte salée courgettes-basilic cuit-fromage de chèvre</li> <li>• Laitue citron à la vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                                         |
| <b>Jeudi</b><br>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cappuccino de carottes à l'orange et au cumin, galanga</li> <li>• Galettes d'épeautre</li> <li>• Aiguillettes de poulet</li> <li>• Laitue à la vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                                                    |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée d'épeautre, restes de veau émincé et de légumes, pois chiches, marinade au basilic, vinaigre et épices</li> </ul> |
| <b>Vendredi</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarte à l'épeautre, courgettes et fromage de chèvre</li> <li>• Blettes à l'étouffée</li> <li>• Laitue à la vinaigrette au serpolet</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crêpes d'épeautre aux épinards, galanga et muscade</li> <li>• Laitue vinaigrette à l'aneth (+ citron au service)</li> </ul>                                                                                             |
| <b>Samedi</b>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agneau à l'étouffée aux herbes d'Hildegarde</li> <li>• Haricots verts au galanga</li> <li>• Couscous d'épeautre aux herbes</li> <li>• Laitue à la Sauce miel-citron aux épices</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza d'épeautre, restes d'agneau émincé, restes de légumes</li> <li>• Laitue vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                                               |
| <b>Dimanche</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velouté de fenouil en verrine tiède (+ citron au service)</li> <li>• Cabillaud en croûte d'amandes</li> <li>• Épinards au galanga</li> <li>• Épeautre aux herbes</li> <li>• <b>Dessert</b> : Verrine de riz d'épeautre au lait aux framboises, cannelle</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée d'épeautre, restes de cabillaud émietté, courgettes râpées, vinaigrette serpolet-citron</li> </ul>                |

## RECETTES SEMAINE 2

Quantités pour 4 personnes

### LUNDI — Jour 8

#### DÉJEUNER

##### Parmentier de carottes aux foies de volaille · Laitue

###### INGREDIENTS

400g de foies de volaille  
600g de carottes  
300g de riz d'épeautre  
1 oignon doux (facultatif)  
2 gousses d'ail  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
1 pincée d'hysope  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

###### Vinaigrette à l'aneth (V2)



###### PREPARATION

1. Commencez par le riz d'épeautre : mesurez 500ml d'eau salée, portez à ébullition. Versez le riz, couvrez hermétiquement, baissez à feu doux. Laissez cuire 30 minutes sans soulever le couvercle
2. Carottes à l'étouffée : épluchez et coupez les carottes en rondelles. Dans une casserole couverte avec huile et 3 cuillères d'eau, faites cuire 20 minutes à feu doux. Elles doivent être très fondantes. Écrasez-les ensuite à la fourchette en purée grossière — gardez quelques morceaux pour la texture.
3. Foies de volaille : rincez-les et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant. Dans une poêle chaude huilée, faites revenir l'oignon émincé si vous l'utilisez. Ajoutez les foies, galanga, pyrèthre et hysope. Cuisez 3 à 4 minutes à feu vif en retournant une fois — ils doivent être cuits à cœur mais rester moelleux.
4. Montage : dans un plat beurré, disposez une couche de purée de carottes, puis les foies coupés en morceaux, puis à nouveau la purée. Ajoutez l'ail cru émincé très finement par-dessus — l'ail se consomme toujours cru. Passez 5 minutes au four à 180°C pour gratiner légèrement. Vous pouvez disposer le riz d'épeautre au fond du plat ou le servir à part. Pensez à réserver la quantité de riz d'épeautre nécessaire pour ce soir.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

#### DÎNER 🕒

##### Salade composée d'épeautre, haricots verts, vinaigrette serpolet-citron

###### INGREDIENTS

Reste du riz d'épeautre cuit de midi  
300g de haricots verts  
Ciboulette ciselée

###### Vinaigrette au serpolet (V6) + jus de citron (au service)



###### PREPARATION

1. Haricots verts à la vapeur : faites-les cuire à la vapeur 12 à 15 minutes. Ils doivent être tendres mais garder leur couleur verte. Laissez tiédir à température ambiante.
2. Préparez la vinaigrette au serpolet V6. Mélangez avec le riz d'épeautre et les haricots verts. Laissez mariner 15 minutes pour que les saveurs se développent.
3. Parsemez de ciboulette ciselée. Ajoutez le jus de citron frais au moment de servir.

💡 Les haricots verts utilisés en salade se cuisent à la vapeur — la cuisson à l'étouffée est réservée aux légumes servis chauds. La vapeur préserve mieux leur tenue et leur couleur.

🌙 **Préparatifs pour demain :** La tarte salée courgettes-basilic de mercredi soir nécessite une pâte brisée — préparez-la ce soir (recette Partie 2).

## DÉJEUNER — Repas express

### Filets de perche à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue

#### INGREDIENTS

4 filets de perche (150g/pers.)  
800g de blettes (tiges et feuilles)  
200g de riz d'épeautre  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette ciboulette](#) (V8)



#### PREPARATION

1. Commencez par cuire le riz : 400ml d'eau salée, portez à ébullition, versez le riz, couvrez hermétiquement, feu doux, 30 minutes sans soulever le couvercle.
2. Blettes à l'étouffée : séparez tiges et feuilles. Cuisez les tiges coupées en tronçons 10 minutes dans une casserole couverte avec huile, pyrèthre et 2 cuillères d'eau. Ajoutez les feuilles et laissez fondre 3 à 4 minutes de plus.
3. Perche à l'étouffée : poêle légèrement huilée, déposez les filets, saupoudrez de galanga, graines de fenouil en poudre et sel. Couvrez et cuisez 6 à 8 minutes à feu doux. La perche est plus fine que le cabillaud — elle cuit rapidement.
4. Assaisonnez la laitue : huile d'olive, vinaigre de vin et ciboulette ciselée. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

## DÎNER 🕒

### Tartines d'épeautre grillées, huile aromatisée au serpolet, carottes râpées · Laitue

#### INGREDIENTS

4 grandes tranches de pain d'épeautre  
3 carottes moyennes  
1 pincée de galanga  
Laitue selon votre choix

[Huile aromatisée au serpolet](#) (V3)

[Vinaigrette ciboulette pour la laitue](#)  
(voir Partie 2)



#### PREPARATION

1. Carottes râpées : elles peuvent se préparer à l'avance. Râpez les carottes finement. Assaisonnez avec une pincée de galanga, un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre de vin. Laissez mariner au moins 20 minutes — les carottes vont s'attendrir et s'imprégner des arômes. Plus elles marinent, meilleures elles sont.
2. Faites griller les tranches de pain d'épeautre au four ou au grille-pain jusqu'à belle couleur dorée.
3. Badigeonnez généreusement les tartines chaudes d'huile aromatisée au serpolet V3. Déposez les carottes râpées marinées par-dessus.
4. Assaisonnez la laitue avec la vinaigrette ciboulette. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

💡 *L'huile aromatisée au serpolet se prépare 48h à l'avance (recette Partie 2). Si vous n'en avez pas, utilisez un filet d'huile d'olive et saupoudrez de serpolet séché sur les tartines.*

## MERCREDI — Jour 10

### DÉJEUNER

Escalope de veau aux herbes · Fenouil braisé au galanga · Épeautre en pilaf · Laitue

#### INGREDIENTS

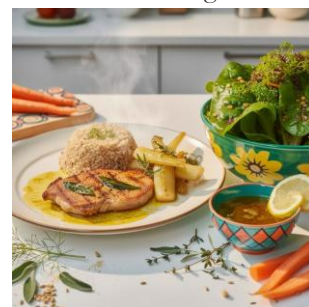
4 escalopes de veau (150g/pers.)  
2 bulbes de fenouil  
250g de riz d'épeautre  
500ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
1 oignon doux (facultatif)  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Serpolet · sauge · hysope  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

#### Vinaigrette au galanga et citron (V1)

💡 Réservez soigneusement les restes de veau pour la salade du dîner de demain.

#### PREPARATION

1. Commencez par le pilaf d'épeautre : faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 5 minutes si vous l'utilisez. Ajoutez le riz d'épeautre et faites-le nacrer 2 minutes en remuant — il devient légèrement translucide. Versez le bouillon chaud, couvrez, feu doux, 30 minutes.
2. Fenouil braisé : émincez les bulbes en lamelles. Dans une poêle couverte avec un filet d'huile, 2 cuillères d'eau et galanga, faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant à mi-cuisson. Le fenouil doit être fondant et légèrement doré.
3. Escalopes de veau : aplatissez-les légèrement. Dans une poêle huilée bien chaude, saisissez-les 2 à 3 minutes de chaque côté avec serpolet, sauge, hysope, galanga et pyrèthre. Dorées en surface, moelleuses à cœur. Réservez les restes.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.



### DÎNER

Tarte salée courgettes-basilic cuit-fromage de chèvre · Laitue

#### INGREDIENTS

1 pâte brisée T80 (préparée lundi soir)  
4 courgettes moyennes  
1 beau bouquet de basilic frais  
150g de fromage de chèvre frais  
2 œufs · 100ml de lait  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre · sel  
1 c. à soupe de vinaigre de vin  
Laitue selon votre choix

#### Vinaigrette au galanga et citron (V1)



#### PREPARATION

1. Marinade courgettes-basilic : coupez les courgettes en fines rondelles. Hachez finement le basilic. Mélangez courgettes + basilic + huile d'olive + vinaigre de vin + galanga + sel. Laissez mariner 30 minutes. Égouttez ensuite les courgettes avant de les disposer dans la tarte — l'excès de liquide détremperait la pâte.
2. Préparez l'appareil : battez les œufs avec le lait, ajoutez une pincée de galanga et sel. Émiettez le fromage de chèvre dedans.
3. Foncez le moule : étalez la pâte brisée sur un plan légèrement fariné à environ 3mm d'épaisseur. Soulevez-la délicatement en l'enroulant sur le rouleau, puis déroulez-la sur le moule beurré. Appuyez bien dans les coins. Coupez l'excédent qui dépasse.
4. Disposez les courgettes égouttées. Versez l'appareil. Cuisez 30 à 35 minutes à 180°C jusqu'à belle dorure. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1, laissez mariner 5 minutes.

💡 Le basilic ne doit jamais être utilisé cru selon Hildegarde.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur · Délicieuse froide ou réchauffée

## JEUDI — Jour 11

### DÉJEUNER — Repas express

Cappuccino de carottes à l'orange et au cumin · Galettes d'épeautre · Aiguillettes de poulet · Laitue

#### INGREDIENTS

600g de carottes  
Le jus d'une orange  
1 c. à café de cumin  
1 pincée de galanga  
600ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
Huile d'olive · sel  
  
4 galettes d'épeautre T80  
(recette Partie 2)  
  
400g d'aiguillettes de poulet  
Serpolet · hysope · galanga · pyrèthre  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à l'aneth \(V2\)](#)

#### PREPARATION

1. Cappuccino de carottes : épluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites revenir dans l'huile 3 minutes. Ajoutez le bouillon, le cumin, le galanga et le sel. Cuisez 20 minutes à feu doux jusqu'à tendreté.
2. Ajoutez le jus d'orange. Mixez finement et longuement jusqu'à obtenir une texture très lisse et veloutée — la consistance doit être plus épaisse qu'une soupe. Ajustez avec un peu d'eau si nécessaire. Servez tiède dans des bols.
3. Aiguillettes de poulet : cuisez-les à l'étouffée dans une poêle couverte avec huile + serpolet + hysope + galanga + pyrèthre · 5 à 7 minutes à feu moyen. Elles doivent être dorées et moelleuses.
4. Cuisez les galettes selon la recette de base (Partie 2). Servez le cappuccino en entrée tiède, les aiguillettes avec les galettes en plat.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.



💡 Le cappuccino vient de la texture mousseuse obtenue en mixant longuement. Servez dans de petits bols élégants — l'effet est garanti !

### DÎNER 🕒

Salade composée d'épeautre, restes de veau, pois chiches — Marinade au basilic

#### INGREDIENTS

200g de riz d'épeautre  
Restes de veau de mercredi émincés  
200g de pois chiches cuits (en boîte)  
Restes de légumes de mercredi

[Marinade au basilic, vinaigre et épices \(V4\)](#)



#### PREPARATION

1. Cuisez le riz d'épeautre : 400ml d'eau salée, portez à ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes. Laissez tiédir.
2. Préparez la marinade au basilic V4 selon la recette de la Partie 2. Versez sur le riz d'épeautre tiède et mélangez. Laissez mariner 10 minutes minimum.
3. Émincez finement les restes de veau. Égouttez les pois chiches.
4. Assemblez : épeautre mariné + veau émincé + pois chiches + légumes restants. Mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron frais au moment de servir.

💡 Les restes du veau de mercredi se transforment en salade gourmande. Le riz d'épeautre, encore meilleur le lendemain, absorbe parfaitement la marinade au basilic.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte brisée T80 ce soir pour la tarte à l'épeautre du déjeuner de vendredi (recette Partie 2).

## VENDREDI — Jour 12 🌱 Sans protéine animale

### DÉJEUNER

#### Tarte à l'épeautre, courgettes et fromage de chèvre · Blettes à l'étouffée · Laitue

##### INGREDIENTS

1 pâte brisée T80 (recette Partie 2)  
4 courgettes moyennes  
150g de fromage de chèvre frais  
2 œufs · 100ml de lait  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre · sel

800g de blettes (tiges et feuilles)  
Serpolet · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au serpolet \(V6\)](#)

##### PREPARATION

1. Courgettes à l'étouffée : coupez en rondelles, cuisez couvertes avec huile + 2 cuillères d'eau + galanga + pyrèthre, 8 à 10 minutes. Égouttez soigneusement les courgettes avant de les disposer sur la pâte — l'excès d'eau détremperait la pâte.
2. Préparez l'appareil : battez les œufs avec le lait, ajoutez galanga, pyrèthre et sel. Émiettez le fromage de chèvre.
3. Foncez le moule beurré (étaiez la pâte finement, enroulez-la sur le rouleau, déroulez-la sur le moule, appuyez dans les coins, coupez l'excédent). Disposez les courgettes sur la pâte, versez l'appareil au fromage. Cuisez 30 à 35 minutes à 180°C.
4. Blettes à l'étouffée : tiges 10 minutes puis feuilles + serpolet 3-4 minutes.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette au serpolet V6. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.



**Conservation :** 2 jours au réfrigérateur · Bonne froide ou tiède

### DÎNER

#### Crêpes d'épeautre aux épinards, galanga et épices de la joie · Laitue

##### INGREDIENTS

Pâte à crêpes (recette Partie 2)  
400g d'épinards frais  
2 gousses d'ail  
1 pincée de galanga  
1 pincée de muscade ou épices de la joie  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à l'aneth \(V2\)](#)  
+ citron au service

##### PREPARATION

1. Épinards fondus : faites revenir l'ail cru émincé très finement 2 minutes dans l'huile — l'ail se consomme toujours cru, ajouté en fin de cuisson ou comme ici sur les épinards dès le début à feu très doux. Ajoutez les épinards, galanga, muscade (ou épices de la joie) et sel.
2. Couvrez 3 à 4 minutes. Les épinards doivent être fondus et brillants — pas aqueux. Si trop d'eau se forme, enlevez le couvercle 1 minute.
3. Cuisez les crêpes selon la recette de base (Partie 2). Garnissez généreusement avec les épinards fondus. Pliez en quatre ou roulez.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Ajoutez le jus de citron frais au moment de servir. Laissez mariner 5 minutes.



💡 La muscade fait partie des épices de la joie d'Hildegarde avec la cannelle et le clou de girofle. Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre selon votre goût — elles apportent toutes chaleur et réconfort.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Sortez l'agneau du réfrigérateur 30 min avant de le faire cuire demain midi.

Préparez une pâte à pizza ce soir pour le dîner de samedi — elle reposera au réfrigérateur.

## SAMEDI — Jour 13

### DÉJEUNER

Agneau à l'étouffée aux herbes d'Hildegarde · Haricots verts · Couscous d'épeautre · Laitue

#### INGREDIENTS

800g d'agneau (épaule ou gigot désossé)  
Serpolet · sauge · hysope  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel

400g de haricots verts  
Galanga · huile · sel

200g de couscous d'épeautre  
Herbes fraîches ciselées  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

#### PREPARATION

1. Agneau à l'étouffée : coupez l'agneau en morceaux. Dans une cocotte couverte avec huile, serpolet, sauge, hysope, galanga, pyrèthre et 3 cuillères d'eau, faites cuire 45 minutes à feu doux en arrosant de temps en temps. L'agneau doit être fondant et se défaire à la fourchette.
2. Haricots verts à l'étouffée : huile + bouillon de cuisson de la viande (prélevez quelques cuillères) + galanga · couverts · 18-20 minutes à feu doux. Le bouillon de viande apporte une saveur incomparable aux haricots.
3. Couscous d'épeautre : versez dans un bol, couvrez d'eau bouillante salée (1,5 volume pour 1 volume), couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette avec un filet d'huile et les herbes fraîches.
4. Assaisonnez la laitue avec la sauce miel-citron V7. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

#### Sauce miel-citron aux épices (V7)

💡 Réservez les restes d'agneau et de légumes pour la pizza du dîner ce soir.



### DÎNER

Pizza d'épeautre aux restes d'agneau et légumes · Laitue

#### INGREDIENTS

1 pâte à pizza d'épeautre (préparée mercredi soir — pâte à crêpes épaissie)  
Restes d'agneau émincé finement  
Restes de légumes cuits  
Fromage de brebis râpé  
Serpolet · galanga · huile d'olive  
Laitue selon votre choix

#### PREPARATION

1. Étalez la pâte finement sur une plaque huilée. Badigeonnez d'un filet d'huile d'olive mélangé à du serpolet et du galanga.
2. Dispersez les restes d'agneau émincé finement et les légumes cuits sur la pâte. Parsemez de fromage de brebis râpé.
3. Cuisez 15 à 20 minutes à 200°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante sur les bords.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le citron au service.

#### Vinaigrette au galanga et citron (V1)



💡 La pizza d'épeautre aux restes d'agneau est une façon gourmande de ne rien gaspiller. La pâte d'épeautre donne une base plus rustique et croustillante que la pâte classique.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Sortez le cabillaud du réfrigérateur 20 min avant sa préparation demain. Vous pouvez préparer dès ce soir la verrine de riz d'épeautre au lait aux framboises (dessert de demain midi) — elle se conserve à température ambiante.

## DIMANCHE — Jour 14 Repas festif

### ENTRÉE

#### Velouté de fenouil en verrine tiède

##### INGREDIENTS

3 bulbes de fenouil  
1 oignon doux (facultatif)  
750ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
Jus de citron (au service)

##### PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 5 minutes si vous l'utilisez. Ajoutez le fenouil coupé en morceaux, le galanga, le pyrèthre et le bouillon.
2. Cuisez 20 minutes à feu doux jusqu'à tendreté complète. Mixez finement. Ajustez sel et consistance avec un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez tiède dans de petites verrines élégantes. Ajoutez le jus de citron frais au dernier moment — il réveille les arômes du fenouil.



### PLAT

#### Cabillaud en croûte d'amandes · Épinards au galanga · Pâtes d'épeautre aux herbes

##### INGREDIENTS

4 filets de cabillaud (180g/pers.)  
100g d'amandes en poudre  
50g d'amandes effilées  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Huile d'olive · sel

400g d'épinards frais  
Galanga · huile d'olive · sel

250g de pâtes d'épeautre (forme au choix)  
Herbes fraîches ciselées · huile d'olive · sel

##### PREPARATION

1. Pâtes d'épeautre : cuisez al dente dans une grande eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez. Ajoutez un filet d'huile
2. Croûte d'amandes : mélangez amandes en poudre + amandes effilées + galanga + pyrèthre + graines de fenouil en poudre + sel + filet d'huile pour lier légèrement.
3. Cabillaud en croûte : badigeonnez légèrement les filets d'huile d'olive. Pressez la croûte d'amandes sur le dessus de chaque filet. Déposez sur une plaque huilée. Cuisez 12 à 15 minutes à 190°C. La croûte doit être dorée, le poisson nacré et s'effeuillant à la fourchette — ne retournez pas les filets.
4. Épinards au galanga : faites fondre dans une poêle couverte avec huile + galanga · 3-4 minutes. Ils doivent être fondus et brillants. Ajoutez l'ail cru émincé très finement au dernier moment — l'ail se consomme toujours cru.



 Réservez les restes de cabillaud pour la salade du dîner ce soir.

## DESSERT

### Verrine de riz d'épeautre au lait aux framboises et cannelle

#### INGREDIENTS

150g de riz d'épeautre  
600ml de lait de vache  
(ou boisson d'épeautre, selon tolérance)  
2 c. à soupe de miel  
1 c. à café de cannelle · 1 pincée de galanga  
300g de framboises fraîches

💡 *La framboise est froide selon Hildegarde — une qualité précieuse en été pour tempérer la chaleur intérieure. Ce dessert peut se préparer la veille au soir.*

#### PREPARATION

1. Riz au lait d'épeautre : portez le lait à frémissement. Versez le riz d'épeautre, le miel, la cannelle et le galanga. Cuisez à feu très doux en remuant régulièrement pendant 30 minutes. Le riz doit être très fondant et la préparation crémeuse.
2. Laissez tiédir à température ambiante — jamais au réfrigérateur, jamais glacé.
3. Framboises : faites chauffer doucement les framboises avec une pincée de galanga 3 à 4 minutes. Laissez tiédir.
4. Dressez en verrines : riz au lait d'épeautre, puis framboises par-dessus. Servez à température ambiante.



## DÎNER

### Salade composée d'épeautre, restes de cabillaud émietté, courgette râpées · Laitue

#### INGREDIENTS

150g d'épeautre cuit (restes du midi)  
Restes de cabillaud émietté  
3 courgettes

*Vinaigrette serpolet-citron*  
*huile · vinaigre · serpolet + citron au service*

#### PREPARATION

1. Râpez les courgettes après les avoir épluchées si elles ne sont pas bio. Préparez une vinaigrette : huile d'olive + vinaigre de vin + serpolet + galanga + sel. Versez sur les courgettes et laissez mariner 15 minutes.
2. Émiettez délicatement les restes de cabillaud en essayant de garder de beaux morceaux.
3. Assemblez : épeautre + courgettes râpées marinées + cabillaud émietté. Mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron frais au service.



LISTE DE COURSES — SEMAINE 2 ÉTÉ

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 fraîches — idéalement en début de semaine
- **Poissonnerie** : 2 passages — perche mardi · cabillaud dimanche
- **Boucherie** : foies de volaille lundi · aiguillettes de poulet jeudi · veau mercredi · agneau samedi
- **Magasin bio** : farine, pâtes, couscous, flocons d’épeautre, épices courantes, œufs, produits laitiers
- **Fournisseurs spécialisés Hildegardes** : galanga et pyrèthre si stock insuffisant (voir Bonus 5)

Astuce gain de temps :

- Préparer la pâte brisée T80 lundi soir — elle se conserve 3 jours au réfrigérateur
- Réserver systématiquement les restes de veau (mercredi) pour la salade du jeudi
- Réserver les restes d’agneau (samedi midi) pour la pizza du samedi soir
- Réserver les restes de cabillaud (dimanche midi) pour la salade du dimanche soir

✅ CHECK-LIST DE COURSES

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

| INGRÉDIENTS                          | J’AI | J’ACHÈTE                                              |
|--------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|
| 🌿 LÉGUMES                            |      |                                                       |
| Carottes (1,2 kg)                    |      | <i>parmentier lundi · cappuccino jeudi</i>            |
| Blettes (1,6 kg — tiges et feuilles) |      | <i>mardi midi + vendredi midi</i>                     |
| Courgettes (8 moyennes)              |      | <i>mercredi soir + vendredi midi + dimanche soir</i>  |
| Haricots verts (400g)                |      | <i>samedi midi + salade lundi soir</i>                |
| Fenouil (4 bulbes)                   |      | <i>mercredi midi braisé + dimanche entrée velouté</i> |
| Épinards frais (400g)                |      | <i>vendredi soir + dimanche plat</i>                  |
| Pois chiches cuits (200g)            |      | <i>en bocal bio — salade jeudi soir</i>               |
| Ail frais (6 gousses)                |      | <i>épis de préférence — usage quotidien</i>           |
| Oignon doux (2)                      |      | <i>facultatif — parmentier + pilaf + velouté</i>      |
| 🌿 SALADES & HERBES                   |      |                                                       |
| Laitues variées (6 laitues)          |      | <i>usage quotidien</i>                                |
| Ciboulette fraîche (2 bouquets)      |      | <i>mardi midi + mardi soir + dimanche soir</i>        |
| Basilic frais (2 bouquets)           |      | <i>mercredi soir tarte + jeudi soir marinade</i>      |
| Aneth frais (1 bouquet)              |      | <i>vinaigrettes lundi + jeudi + vendredi</i>          |
| Serpolet séché                       |      | <i>usage quotidien — vérifier stock</i>               |
| Sauge fraîche (quelques feuilles)    |      | <i>mercredi veau + samedi agneau</i>                  |

| INGRÉDIENTS                                                                                                      | J'AI | J'ACHETE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Hysope séchée <i>lundi foies + jeudi poulet + samedi agneau</i>                                                  |      |          |
|  <b>FRUITS</b>                  |      |          |
| Citrons (6) <i>usage quotidien</i>                                                                               |      |          |
| Orange (1) <i>cappuccino de carottes jeudi midi</i>                                                              |      |          |
| Framboises (300g) <i>fraîches ou surgelées — verrine dimanche dessert</i>                                        |      |          |
|  <b>POISSONS</b>                |      |          |
| Filets de perche (600g = 4 filets) <i>mardi midi</i>                                                             |      |          |
| Filets de cabillaud (720g = 4 filets de 180g) <i>dimanche midi</i>                                               |      |          |
|  <b>VIANDES &amp; VOLAILLES</b> |      |          |
| Foies de volaille (400g) <i>lundi midi parmentier</i>                                                            |      |          |
| Aiguillettes de poulet (400g) <i>jeudi midi</i>                                                                  |      |          |
| Escalopes de veau (600g = 4 × 150g) <i>mercredi midi — réserver les restes pour jeudi soir</i>                   |      |          |
| Gigot ou épaule d'agneau désossé (800g) <i>samedi midi — réserver les restes pour pizza samedi soir</i>          |      |          |
|  <b>ŒUFS &amp; LAITAGES</b>     |      |          |
| Œufs (10) <i>tartes mercredi + vendredi + crêpes vendredi</i>                                                    |      |          |
| Fromage de chèvre frais (300g) <i>tarte mercredi soir + tarte vendredi midi</i>                                  |      |          |
| Lait de vache (700ml) <i>tartes + riz au lait dimanche dessert</i>                                               |      |          |
| Fromage de brebis râpé (100g) <i>pizza samedi soir</i>                                                           |      |          |
| Beurre (100g) <i>pâtes brisées</i>                                                                               |      |          |
|  <b>ÉPEAUTRE</b>              |      |          |
| Riz d'épeautre (600g) <i>usage quotidien — lundi, mardi, jeudi, dimanche</i>                                     |      |          |
| Farine d'épeautre T80 (500g) <i>pâte brisée mercredi + vendredi + pizza + galettes</i>                           |      |          |
| Couscous d'épeautre (200g) <i>samedi midi</i>                                                                    |      |          |
| Pâtes d'épeautre (250g) <i>dimanche midi — forme au choix</i>                                                    |      |          |
| Pain d'épeautre (1 miche) <i>tartines mardi soir</i>                                                             |      |          |
| Levure boulangère (1 sachet) <i>pâte à pizza samedi soir</i>                                                     |      |          |
| Flocons d'épeautre (100g) <i>galettes jeudi midi</i>                                                             |      |          |
|  <b>ÉPICES COURANTES</b>      |      |          |
| Cumin poudre <i>cappuccino de carottes jeudi</i>                                                                 |      |          |
| Muscade poudre ou épices de la joie <i>crêpes vendredi soir</i>                                                  |      |          |
| Cannelle poudre <i>riz au lait dimanche dessert</i>                                                              |      |          |
| Graines de fenouil en poudre <i>perche mardi + cabillaud dimanche</i>                                            |      |          |
| ♦ <b>ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE</b>                                                                           |      |          |
| Galanga poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                           |      |          |
| Pyrèthre poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                          |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                        | J'AI | J'ACHETE                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------|
|  <b>GRAINES &amp; OLÉAGINEUX</b>  |      |                                                             |
| Amandes en poudre (100g)                                                                                           |      | <i>croûte cabillaud dimanche</i>                            |
| Amandes effilées (50g)                                                                                             |      | <i>croûte cabillaud dimanche</i>                            |
|  <b>CONDIMENTS &amp; ÉPICERIE</b> |      |                                                             |
| Huile d'olive                                                                                                      |      | <i>vérifier stock</i>                                       |
| Vinaigre de vin                                                                                                    |      | <i>vérifier stock</i>                                       |
| Miel (2 c. à soupe)                                                                                                |      | <i>sauce V7 samedi + riz au lait dimanche</i>               |
| Bouillon de légumes (1,5 litre)                                                                                    |      | <i>pilaf mercredi + cappuccino jeudi + velouté dimanche</i> |
| Sel                                                                                                                |      | <i>vérifier stock</i>                                       |

### 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, semoule, riz, pain, flocons, couscous)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre
- Graines de fenouil : en herboristerie ou en ligne

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans le Bonus 5 de cet ebook.

### Adaptations selon le moment de l'été :

- Juillet : framboises fraîches disponibles — sinon, utiliser des framboises surgelées bio
- Tout l'été : préférer les légumes du marché au fil des arrivées
- Fenouil disponible tout l'été — préférer les bulbes fermes et bien blancs

### Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer la pâte brisée T80 lundi soir (double quantité) — pour mercredi et vendredi
- ☐ Préparer la pâte à pizza samedi soir pour la pizza du soir
- ☐ Réserver les restes de veau mercredi midi pour la salade du jeudi soir
- ☐ Réserver les restes d'agneau samedi midi pour la pizza du samedi soir
- ☐ Réserver les restes de cabillaud dimanche midi pour la salade du dimanche soir
- ☐ Préparer l'huile aromatisée au serpolet V3 48h à l'avance pour mardi soir
- ☐ Congeler le pain d'épeautre en tranches si acheté en miche entière

### **BON À SAVOIR**

Cette semaine est la semaine des restes intelligents : le veau du mercredi midi revient en salade le jeudi soir, l'agneau du samedi midi devient la pizza du samedi soir, le cabillaud du dimanche midi se transforme en salade le dimanche soir. Cuisinez toujours 20 à 30 % de plus — c'est la logique hildegardienne des restes.

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

[Liste des courses semaine 2 à imprimer](#)

## Deux semaines. Et ça commence à ressembler à quelque chose.

*Ce n'est plus de l'exploration. C'est de la cuisine.* 

Vous avez cuisiné cette semaine avec une aisance que vous n'aviez peut-être pas remarquée. Les gestes sont plus assurés. Les épices, moins intimidantes. L'épeautre, totalement apprivoisé.

C'est ça, deux semaines de pratique : on ne suit plus les recettes, on les habite.

### Ce que vous avez réalisé cette semaine

- ✓ Maîtrisé le parmentier de carottes aux foies de volaille — audacieux et réussi
- ✓ Cuisiné la perche à l'étouffée avec précision
- ✓ Réussi le cappuccino de carottes à l'orange — la recette qui étonne toujours
- ✓ Préparé l'agneau à l'étouffée aux herbes d'Hildegarde
- ✓ Réalisé le cabillaud en croûte d'amandes du dimanche — votre plus beau plat jusqu'ici

Et la logique des restes ? Elle s'est faite naturellement. Le veau du mercredi dans la salade du jeudi, l'agneau dans la pizza du samedi soir. Vous cuisinez malin.

### Ce que vous portez différemment

Après deux semaines d'été selon Hildegarde, quelque chose s'installe en douceur :

- Vous pensez en amont — les restes, les préparations, la logique de la semaine
- Les saveurs estivales vous semblent moins étrangères, plus évidentes
- L'épeautre change de forme chaque jour sans que vous y pensiez
- Vous faites confiance au galanga et au pyrèthre — ils font leur travail discrètement
- Une sensation de légèreté intérieure qui dure, même par grande chaleur

Ce sont des changements silencieux. Mais ils sont réels.

### Ce qui vous attend en semaine 3

La troisième semaine est celle du plaisir. Le magret de canard fait son entrée. Les fleurs de courgette farcies aussi. Et dimanche, la pintade aux mûres de mûrier — un accord que Hildegarde aurait approuvé avec joie.

Vous avez maintenant les bases. La semaine 3 vous donne la liberté de les habiter pleinement.



## Ce que je voulais partager avec vous

*La deuxième semaine est souvent la plus décisive. La première, on tient grâce à l'enthousiasme du départ. La deuxième, on tient parce que quelque chose commence à fonctionner vraiment. Si vous êtes là, c'est que vous avez senti cette différence. Continuez. Ce que vous construisez semaine après semaine, ce n'est pas juste un menu — c'est une nouvelle façon d'être en rapport avec votre corps et avec la saison.*

## Un conseil concret pour la semaine prochaine

Cette semaine, laissez vos papilles prendre la main. Goûtez avant d'ajouter. Ajustez.

- Trop peu de galanga ? Ajoutez. Il est tonique, pas envahissant.
- Le serpolet vous plaît ? Il va magnifier la pintade du dimanche prochain.
- La vinaigrette au galanga-citron ? Gardez-la pour toutes les salades de l'été.

C'est VOTRE été selon Hildegarde. Faites-le vôtre.

---

**La semaine 3 — celle du plaisir — vous attend.** 

---

## SEMAINE 3 - SE FAIRE PLAISIR

*Vous voilà à mi-parcours.* 

Deux semaines derrière vous. Deux semaines pendant lesquelles vous avez appris, goûté, expérimenté. Vous connaissez maintenant le rythme, les gestes, les associations qui fonctionnent.

Cette semaine, c'est différent. Cette semaine, on lève le pied sur la pédagogie et on ouvre grand la porte au plaisir.

Les recettes sont un peu plus festives, les associations un peu plus audacieuses. Le magret de canard fait son apparition le samedi. Les fleurs de courgette farcies vous attendent mercredi. Et dimanche, la pintade aux mûres de mûrier, suivie de la tarte aux abricots sur fond d'épeautre — un repas dont vous vous souviendrez.

### L'objectif de cette troisième semaine ?

*« Je cuisine selon Hildegarde, et c'est vraiment bon. »*

#### Cette semaine, vous allez découvrir

Les mûres de mûrier dans une salade composée d'épeautre — une association inattendue qui devient une évidence. Les mini-cakes pomme-carotte aux épices d'Hildegarde, parfaits pour un dîner léger. Les courgettes farcies au basilic le vendredi, dont les restes nourrissent les pâtes d'épeautre du samedi. Et les fleurs de courgette — délicates, courtes en saison, à ne pas manquer.

La logique des restes atteint ici sa pleine maturité : courgettes farcies → pâtes aux restes le lendemain. Pintade du dimanche → galettes garnies le soir même. Vous êtes maintenant à l'aise avec ce rythme.

Allez, régalez-vous. Vous l'avez bien mérité. 



## POINT FOCUS : LES MÛRES DE MÛRIER, LE TRÉSOR DE L'ÉTÉ

*Pourquoi les mûres de mûrier occupent-elles une place si particulière chez Hildegarde ?*

Parmi tous les fruits que Hildegarde décrit dans son Physica, les mûres de mûrier reçoivent l'un des éloges les plus généreux :

*« Son fruit est rempli de richesses et ne fait aucun mal, ni aux bien-portants ni aux malades :  
il fait plutôt du bien que du mal. »*

— Hildegarde de Bingen, Physica, Ch. IX (De mulbaum)

Une approbation sans réserve, et sans restriction de public. C'est rare dans le Physica, où Hildegarde formule le plus souvent des mises en garde.

### Un point à connaître : le mûrier est froid

Hildegarde décrit le mûrier comme froid. En été, saison du feu et de la chaleur selon elle, c'est précisément cette fraîcheur naturelle qui en fait un fruit de choix — il tempère ce que la saison exacerbe en nous.

### Ce qui les rend uniques parmi les fruits d'été

Attention à ne pas confondre : les mûres de mûrier (fruit du mûrier blanc ou noir, cultivé depuis l'Antiquité) sont différentes des mûres de ronce que l'on cueille dans les haies. Ces dernières reçoivent un jugement bien plus nuancé dans le Physica. Les mûres de mûrier, elles, sont approuvées pour tous, sans condition.

### Ce que cela signifie pour vous, concrètement

**Dans une salade composée :** Leur légère acidité et leur note fruitée tranchent avec la douceur de l'épeautre et du fenouil — lundi soir, vous comprendrez immédiatement pourquoi cette association fonctionne.

**Avec la pintade :** Dimanche midi, elles apportent une touche fruitée et légèrement sucrée qui équilibre les herbes d'Hildegarde. Une association que les cuisines médiévales connaissaient bien.

### Mon expérience personnelle

La première fois que j'ai osé des mûres de mûrier dans une salade d'épeautre, mes convives ont levé un sourcil. Puis ils ont goûté. Puis ils ont cherché à en reprendre. Depuis, cette salade ouvre systématiquement mes repas de la troisième semaine d'été.

### Où les trouver

En juillet-août sur les marchés et parfois en cueillette directe. En magasin bio ou épicerie fine en surgelé hors saison.

 **Mon conseil pratique** — Achetez-en plus que prévu — elles partent vite. Celles qui restent se congèlent à plat sur une plaque, puis en sachet.

*Les mûres de mûrier : le fruit que Hildegarde approuve sans réserve.* 

## MENUS DE LA TROISIÈME SEMAINE

*Se faire plaisir*

|                                                                                                        | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dîner                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet rôti aux herbes</li> <li>• Carottes à l'étouffée au cumin et pois chiches</li> <li>• Grains d'épeautre concassés au persil</li> <li>• Laitue à la vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                              |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée d'épeautre, fenouil cru, mûres de mûrier, vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                     |
| <b>Mardi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de lieu noir à l'étouffée</li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Riz d'épeautre</li> <li>• Laitue</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza d'épeautre courgettes-serpolet-foie de volaille, basilic cuit</li> <li>• Laitue</li> </ul>                                                                                                                              |
| <b>Mercredi</b>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleurs de courgette farcies au fromage frais</li> <li>• Escalope de poulet à l'hysope</li> <li>• Couscous d'épeautre</li> <li>• Laitue à la vinaigrette citron</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-cakes pomme-carotte aux épices d'Hildegarde</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <b>Jeudi</b>                                                                                           |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œuf poché</li> <li>• Betterave rôtie au carvi</li> <li>• Couscous d'épeautre</li> </ul>                                                                            |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velouté de carottes au cumin et galanga (+ <i>citron au service</i>)</li> <li>• Pain d'épeautre + maquereau</li> </ul>                  |
| <b>Vendredi</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fenouil, marinade basilic</li> <li>• Fèves à l'étouffée</li> <li>• Semoule d'épeautre</li> <li>• Laitue à la vinaigrette citron</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crêpes d'épeautre aux épinards et fromage frais</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                                                  |
| <b>Samedi</b>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magret de canard aux herbes d'Hildegarde</li> <li>• Pâtes d'épeautre</li> <li>• Courgettes aux herbes et fèves</li> <li>• Laitue à la vinaigrette au serpolet</li> </ul>                                                                               |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée d'épeautre, restes de magret émincé, restes de légumes, vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                     |
| <b>Dimanche</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carpaccio de betterave cuite au serpolet et amandes</li> <li>• Pintade aux herbes d'Hildegarde, mûres de mûrier</li> <li>• Riz d'épeautre pilaf</li> <li>• Dessert : Tarte aux abricots sur fond d'épeautre (<i>miel, amandes, galanga</i>)</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galettes d'épeautre garnies aux restes de pintade effilochée, herbes fraîches</li> <li>• Laitue Sauce miel-citron aux épices</li> </ul> |

## RECETTES SEMAINE 3

*Quantités pour 4 personnes*

### LUNDI — Jour 15

#### DÉJEUNER

**Poulet rôti aux herbes · Carottes au cumin et pois chiches · Grains d'épeautre concassés · Laitue**

##### INGREDIENTS

1 poulet fermier (1,5-1,8 kg)  
Serpolet · sauge · hysope  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel

600g de carottes  
200g de pois chiches cuits  
1 c. à café de cumin  
Galanga · huile d'olive · sel

200g de grains d'épeautre concassés  
Persil frais · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

##### PREPARATION

1. Poulet rôti : mélangez huile + serpolet + sauge + hysope + galanga + pyrèthre + sel. Badigeonnez généreusement tout le poulet. Enfourez à 200°C, 1h15-1h30 selon la taille, en arrosant toutes les 20 minutes.
2. Grains d'épeautre concassés : 400ml d'eau salée, portez à ébullition, versez les grains, couvrez, feu doux, 20 minutes. Égrainez avec huile d'olive et persil frais ciselé.
3. Carottes au cumin et pois chiches : carottes coupées en rondelles à l'étouffée avec huile, 2 cuillères d'eau, cumin, galanga et sel, 15 à 20 minutes. En fin de cuisson, ajoutez les pois chiches égouttés et réchauffez 3 minutes ensemble.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

##### Vinaigrette à l'aneth (V2)

💡 Réservez les restes de poulet pour la salade du dîner ce soir.



#### DÎNER 🕒

**Salade composée d'épeautre, fenouil cru, mûres de mûrier**

##### INGREDIENTS

Grains d'épeautre cuits (restes du midi)  
Restes de poulet effiloché  
1 bulbe de fenouil  
150g de mûres de mûrier fraîches  
Quelques noisettes

##### Vinaigrette au galanga et citron (V1)

##### PREPARATION

1. Émincez très finement le fenouil cru. Préparez la vinaigrette V1 et versez sur le fenouil. Laissez mariner 20 minutes — le fenouil va s'attendrir légèrement.
2. Effilochez les restes de poulet avec les mains.
3. Assemblez : grains d'épeautre + fenouil mariné + poulet effiloché + mûres de mûrier + noisettes. Mélangez délicatement pour ne pas écraser les mûres. Ajoutez le jus de citron frais au service.



💡 Les mûres de mûrier sont les fruits les plus favorables de l'été selon Hildegarde : « remplies de richesses, ne font aucun mal ». Leur douceur contraste merveilleusement avec le fenouil anisé.

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte ce soir pour la pizza demain soir (recette Partie 2).

## MARDI — Jour 16

### DÉJEUNER — Repas express

Filets de lieu noir à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue

#### INGREDIENTS

4 filets de lieu noir (150g/pers.)  
400g de haricots verts  
200g de riz d'épeautre  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Serpolet · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette \(V8\)](#)

#### PREPARATION

1. Commencez par cuire le riz : 400ml d'eau salée, ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes.
2. Haricots verts à l'étouffée : huile + 2 cuillères d'eau + pyrèthre + galanga · couverts · 18 à 20 minutes à feu doux.
3. Lieu noir à l'étouffée : poêle huilée, déposez les filets, saupoudrez de galanga, serpolet et graines de fenouil en poudre. Couvrez et cuisez 8 à 10 minutes à feu doux. Le lieu noir est cuit quand il s'effeuille facilement à la fourchette.
4. Assaisonnez la laitue : huile d'olive, vinaigre de vin et ciboulette ciselée. Laissez mariner 5 minutes.



### DÎNER

Pizza d'épeautre courgettes-serpolet-foie de volaille, basilic cuit · Laitue

#### INGREDIENTS

1 pâte à pizza d'épeautre (recette Partie 2)  
2 courgettes  
150 g de foies de volaille  
1 bouquet de basilic frais  
Fromage de brebis râpé  
Serpolet · hysope · galanga · pyrèthre  
1 c. à soupe de vinaigre de vin · huile d'olive  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette \(V8\)](#)

#### PREPARATION

1. Marinade courgettes-basilic : coupez les courgettes en fines rondelles. Hachez le basilic. Mélangez courgettes + basilic + huile + vinaigre de vin + galanga + sel. Laissez mariner 30 minutes — le basilic est ainsi cuit à froid.
2. Foies de volaille : dans une poêle chaude huilée, cuisez les foies 3 à 4 minutes avec serpolet, hysope, galanga et pyrèthre. Coupez en morceaux.
3. Étalez la pâte à pizza sur un plan légèrement fariné (voir recette pâte à crêpes épaissie en Partie 2). Elle doit être fine, environ 3-4mm. Transférez-la délicatement sur une plaque huilée en l'enroulant sur le rouleau puis en la déroulant sur la plaque. Disposez les courgettes marinées égouttées, puis les foies. Parsemez de fromage de brebis râpé.
4. Cuisez 15 à 20 minutes à 200°C jusqu'à dorure croustillante. Assaisonnez la laitue à la ciboulette, laissez mariner 5 minutes.



🌙 **Préparatifs pour demain :** Sortez les fleurs de courgette du réfrigérateur 20 minutes avant la préparation de demain midi.

MERCREDI — Jour 17

DÉJEUNER

Fleurs de courgette farcies au fromage frais et galanga · Escalope de poulet à l'hysope · Couscous d'épeautre · Laitue

INGREDIENTS

- 8 fleurs de courgette fraîches
- 150g de fromage frais de brebis
- 1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre
- Ciboulette · sel
- 4 escalopes de poulet (150g/pers.)
- Hysope · serpolet · galanga · pyrèthre
- Huile d'olive · sel
- 200g de couscous d'épeautre
- Herbes fraîches · huile d'olive · sel
- Laitue selon votre choix

Vinaigrette au galanga et citron (V1)

PREPARATION

1. Farce pour les fleurs : mélangez fromage frais + galanga + pyrèthre + ciboulette ciselée + sel. Goûtez pour ajuster. La farce doit être parfumée et onctueuse.
2. Farcissez délicatement les fleurs : ouvrez chaque fleur avec précaution, déposez une cuillère à café de farce à l'intérieur, refermez doucement en torsadant les pétales. Cuisez à l'étouffée dans une poêle couverte avec un filet d'huile et 2 cuillères d'eau, 5 à 6 minutes à feu doux. Elles sont prêtes quand elles sont translucides et fondantes.
3. Couscous d'épeautre : versez dans un bol, couvrez d'eau bouillante salée (1,5 volume pour 1 volume), couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez avec huile et herbes fraîches.
4. Escalopes de poulet : dans une poêle huilée bien chaude, saisissez les escalopes 3 minutes de chaque côté avec hysope, serpolet, galanga et pyrèthre. Elles doivent être dorées et moelleuses.
5. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.



DÎNER

Mini-cakes pomme-carotte aux épices d'Hildegarde · Laitue à la ciboulette

INGREDIENTS

- 200g de farine d'épeautre T80
- 2 pommes · 2 carottes moyennes
- 3 œufs · 80ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre
- 1 pincée de cannelle · sel
- Laitue selon votre choix

Vinaigrette à la ciboulette (V8)

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 170°C. Râpez finement les carottes. Pelez et râpez les pommes.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec l'huile d'olive. Ajoutez la farine, la levure, le galanga, le pyrèthre, la cannelle et le sel. Mélangez sans trop travailler la pâte.
3. Incorporez délicatement les carottes et les pommes râpées. La pâte doit être épaisse et parfumée.
4. Répartissez dans des moules à muffins beurrés aux 2/3. Cuisez 20 à 25 minutes à 170°C. Les cakes sont cuits quand un couteau planté au centre ressort propre.
5. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes. Ces mini-cakes se dégustent tièdes ou à température ambiante.



💡 L'association pomme-carotte est une surprise gourmande : sucré, fondant, parfumé aux épices d'Hildegarde. Un dîner léger et original qui fait toujours l'effet wahoo !

Conservation : 2 jours à température ambiante · Se congèlent très bien

## JEUDI — Jour 18

### DÉJEUNER 🕒

Œuf poché · Betterave rôtie au carvi · Couscous d'épeautre

#### INGREDIENTS

4 œufs  
2 betteraves crues  
1 c. à café de carvi (cumin des prés)  
1 pincée de galanga  
Huile d'olive · vinaigre de vin · sel  
  
Couscous d'épeautre (restes mercredi)  
ou 200g à préparer



#### PREPARATION

1. Betterave rôtie : préchauffez le four à 190°C. Épluchez les betteraves et coupez-les en quartiers. Dans un plat allant au four, mélangez avec huile d'olive, carvi, galanga et sel. Rôtissez 30 à 35 minutes en remuant à mi-cuisson — elles doivent être fondantes et légèrement caramélisées.
2. Si vous n'avez pas de restes de couscous : versez le couscous dans un bol, couvrez d'eau bouillante salée (1,5 volume), couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
3. Œufs pochés : eau frémissante + trait de vinaigre. Cassez chaque œuf dans une tasse, glissez délicatement dans l'eau. Comptez 3 minutes — blanc pris, jaune coulant.
4. Dressez : couscous + betterave rôtie + œuf poché par-dessus. Filet d'huile d'olive et sel.

💡 *Le carvi (cumin des prés) est une épice hildegardienne précieuse, différent du cumin ordinaire. Il parfume subtilement la betterave rôtie et facilite la digestion.*

### DÎNER 🕒

Velouté de carottes au cumin et galanga · Pain d'épeautre et maquereau

#### INGREDIENTS

600g de carottes  
1 oignon doux (facultatif)  
1 c. à café de cumin  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
750ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
Huile d'olive · sel  
Jus de citron (au service)

4 tranches de pain d'épeautre  
1 boîte de maquereau au naturel  
Ciboulette · huile d'olive

#### PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 5 minutes si vous l'utilisez. Ajoutez les carottes en rondelles, cumin, galanga, pyrèthre et bouillon.
2. Cuisez 20 minutes à feu doux jusqu'à tendreté. Mixez finement. Ajustez sel et consistance. Ajoutez le jus de citron frais au dernier moment.
3. Toastez le pain d'épeautre. Égouttez le maquereau, effeuillez-le sur les tranches. Parsemez de ciboulette ciselée et d'un filet d'huile d'olive.



🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte à crêpes ce soir pour les crêpes de demain soir (recette Partie 2).

## VENDREDI — Jour 19 🌿 Sans protéine animale

### DÉJEUNER

Fenouil en marinade basilic · Fèves à l'étouffée · Semoule d'épeautre · Laitue

#### INGREDIENTS

2 bulbes de fenouil  
1 bouquet de basilic frais  
1 c. à soupe de vinaigre de vin  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel

500g de fèves fraîches ou surgelées  
Serpolet · galanga · huile d'olive · sel

200g de semoule fine d'épeautre  
(ou couscous d'épeautre)  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au galanga et citron \(V1\)](#)

💡 Réservez les restes de fèves pour les pâtes de demain.

#### PREPARATION

1. Marinade fenouil-basilic : émincez finement les bulbes de fenouil. Hachez le basilic. Mélangez fenouil + basilic + huile + vinaigre de vin + galanga + sel. Laissez mariner 20 minutes minimum — le basilic et le fenouil sont ainsi cuits à froid.

2. Fèves à l'étouffée : dans une casserole couverte avec huile, serpolet, galanga et 2 cuillères d'eau, cuisez les fèves écossées 5 à 8 minutes. Pelez-les après cuisson pour ne garder que le cœur vert tendre.

3. Semoule d'épeautre : versez dans un bol, couvrez d'eau bouillante salée (1,5 volume), couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette.

4. Dressez : semoule en base, fèves pelées, fenouil mariné. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1, laissez mariner 5 minutes.



### DÎNER

Crêpes d'épeautre aux épinards et fromage frais, galanga · Laitue à la ciboulette

#### INGREDIENTS

Pâte à crêpes (préparée mardi soir)  
(recette Partie 2)  
400g d'épinards frais  
150g de fromage frais de brebis  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette \(V8\)](#)

#### PREPARATION

1. Épinards fondus : dans une poêle couverte avec huile + galanga + pyrèthre, cuisez les épinards 3 à 4 minutes. Ils doivent être fondus et brillants. Égouttez si nécessaire.

2. Cuisez les crêpes selon la recette de base (Partie 2). Gardez-les au chaud empilées sur une assiette couverte.

3. Garnissez chaque crêpe : étalez une cuillère de fromage frais, déposez les épinards fondus. Pliez en quatre ou roulez.

4. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes avant de servir



🌙 **Préparatifs pour demain :** Sortez le magret du réfrigérateur 30 minutes avant sa cuisson demain midi. Réservez les restes de fèves du midi pour les pâtes de demain.

## SAMEDI — Jour 20

### DÉJEUNER

Magret de canard aux herbes d'Hildegarde · Pâtes d'épeautre aux courgettes et fèves · Laitue

#### INGREDIENTS

2 magrets de canard  
Serpolet · hysope · sauge  
Galanga · pyrèthre · sel  
  
250g de pâtes d'épeautre (forme au choix)  
200g courgettes  
Restes de fèves pelées de vendredi  
Herbes fraîches · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

#### Vinaigrette au serpolet (V6)

💡 Réservez les restes de magret pour la salade du dîner ce soir.

#### PREPARATION

1. Pelez les courgettes si pas bio. Découpez en rondelles et faites cuire à feu doux à l'étouffée.

Pâtes d'épeautre : cuisez al dente dans une grande eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez en réservant une tasse d'eau de cuisson.

2. Magret de canard : quadrillez la peau au couteau sans atteindre la chair. Saupoudrez de serpolet, hysope, sauge, galanga, pyrèthre et sel. Dans une poêle froide (sans matière grasse), déposez les magrets côté peau. Faites monter le feu doucement — la graisse va fondre progressivement. Cuisez 8 minutes côté peau, retournez, 5 minutes côté chair pour une cuisson rosée. Laissez reposer 5 minutes avant de trancher.

3. Mélangez pâtes + courgettes + fèves pelées + herbes fraîches + filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si les pâtes collent.

4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette au serpolet V6. Laissez mariner 5 minutes.



💡 Le magret côté peau dans une poêle froide : c'est le secret pour une peau croustillante et une chair moelleuse. Ne couvrez pas — la vapeur ramollirait la peau.

### DÎNER 🕒

Salade composée d'épeautre, restes de magret, restes de légumes

#### INGREDIENTS

200g d'épeautre cuit (restes du midi)  
Restes de magret tranché finement  
Restes de légumes cuits  
Quelques noisettes

#### Vinaigrette au galanga et citron (V1)



#### PREPARATION

1. Tranchez finement les restes de magret froid. Préparez la vinaigrette V1.

2. Assemblez : épeautre + magret tranché + légumes restants + noisettes. Arrosez de vinaigrette et mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron au service.

💡 Le magret froid tranché finement sur une salade d'épeautre est une association raffinée — bien loin du gaspillage habituel des restes !

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la tarte aux abricots de demain midi ce soir : cuisez le fond de tarte et préparez la garniture. Sortez la pintade du réfrigérateur 30 minutes avant sa cuisson demain

## DIMANCHE — Jour 21 🌿 Repas festif

### ENTRÉE

#### Carpaccio de betterave cuite au serpolet et amandes

##### INGREDIENTS

3 betteraves cuites  
40g d'amandes effilées  
Quelques feuilles de serpolet frais

##### Vinaigrette au serpolet (V6)

##### PREPARATION

1. Tranchez les betteraves cuites en fines rondelles régulières. Disposez-les en rosace sur chaque assiette — l'effet visuel est élégant et festif.
2. Dorez les amandes effilées à sec dans une poêle 2 à 3 minutes en surveillant. Assaisonnez à la vinaigrette au serpolet V6.
3. Parsemez de serpolet frais et d'amandes dorées.  
Servez frais (pas glacé).

### PLAT

#### Pintade aux herbes d'Hildegarde et mûres de mûrier · Riz d'épeautre pilaf

##### INGREDIENTS

1 pintade fermière (1,2-1,5 kg)  
200g de mûres de mûrier fraîches  
Serpolet · hysope · sauge  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel

250g de riz d'épeautre  
500ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
1 oignon doux (facultatif)  
Huile d'olive · sel

##### PREPARATION

1. Commencez par le pilaf : faites revenir l'oignon dans l'huile 5 minutes si utilis-  
riz, faites-le nacer 2 minutes. Versez le bouillon chaud, couvrez, feu doux, 30 m
2. Pintade : badigeonnez généreusement d'huile + serpolet + hysope + sauge +  
galanga + pyrèthre + sel. Enfourez à 190°C, 1h à 1h15 en arrosant  
régulièrement.
3. En fin de cuisson (10 dernières minutes), ajoutez les mûres de mûrier dans le  
plat autour de la pintade — elles vont tiédir dans le jus et se parfumer aux  
herbes.
4. Laissez reposer la pintade 10 minutes avant de découper. Servez avec les  
mûres et le jus de cuisson.

💡 Réservez les restes de pintade pour les  
galettes du dîner ce soir.



## DESSERT

## Tarte aux abricots sur fond d'épeautre

## INGREDIENTS

1 pâte brisée T80 (recette Partie 2)  
 8 abricots mûrs  
 2 œufs · 100ml de lait  
 2 c. à soupe de miel  
 40g d'amandes en poudre  
 1 pincée de galanga · 1 pincée de cannelle ·

💡 *Les abricots ne sont pas mentionnés par Hildegarde — utilisés avec discernement, 2 fois sur 4 semaines.*

## PREPARATION

1. Étalez la pâte sur un plan légèrement fariné à environ 3mm d'épaisseur. Enroulez-la délicatement sur le rouleau, puis déroulez-la sur le moule beurré. Appuyez avec les doigts dans les coins et sur les bords sans étirer la pâte — elle doit adhérer au moule sans se déchirer. Coupez l'excédent qui dépasse en passant le rouleau sur les bords. Précuissez 10 minutes à blanc à 180°C en posant une feuille de papier cuisson sur la pâte et en la lestant de légumes secs ou de pois chiches pour qu'elle ne gonfle pas.
2. Battez les œufs + lait + miel + amandes en poudre + galanga + cannelle
3. Dénoyautez les abricots et coupez en quartiers. Disposez-les sur le fond de tarte précuit. Versez l'appareil par-dessus.
4. Cuisez 25 à 30 minutes à 180°C jusqu'à belle dorure. Laissez refroidir avant de servir — tiède ou à température ambiante.

---

**Conservation :** 2 jours à température ambiante · Délicieuse froide aussi

---



**DÎNER** 🕒**Galettes d'épeautre garnies aux restes de pintade • Laitue****INGREDIENTS**

4 galettes d'épeautre T80 (recette Partie 2)  
 Restes de pintade effilochée  
 Herbes fraîches : persil, ciboulette, serpolet  
 1 pincée de galanga  
 Laitue selon votre choix

**PREPARATION**

1. Cuisez les galettes selon la recette de base (Partie 2). Gardez-les au chaud.
2. Effilochez la pintade avec les mains. Assaisonnez avec galanga et herbes fraîches ciselées.
3. Garnissez les galettes avec la pintade effilochée. Pliez ou roulez. Servez tièdes.
4. Assaisonnez la laitue avec la sauce miel-citron aux épices V7. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le citron au service.

**Sauce miel-citron aux épices (V7)**

💡 *Les restes de la pintade festive se transforment en galettes gourmandes — le repas du soir est léger, rapide et délicieux. La semaine se termine en beauté !*



## LISTE DE COURSES — SEMAINE 3 ÉTÉ

*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, fleurs de courgette (mercredi midi — à utiliser le jour même), mûres de mûrier, salades, herbes
- **Poissonnerie** : lieu noir mardi · maquereau en boîte (rayon conserves)
- **Boucherie / Volailles** : poulet lundi · foies de volaille mardi · escalopes de poulet mercredi · magret samedi · pintade dimanche (à commander à l'avance)
- **Magasin bio** : farines, pâtes, couscous, semoule, grains d'épeautre, épices, œufs, produits laitiers
- **Fournisseurs spécialisés Hildegardes** : galanga et pyrèthre si stock insuffisant (voir Bonus 5)

#### Astuce gain de temps :

- Commander la pintade à l'avance chez votre boucher
- Préparer la pâte à crêpes mardi soir pour les crêpes vendredi soir
- Préparer la pâte brisée T80 samedi soir pour la tarte du dimanche
- Réserver les restes de poulet (lundi midi) pour la salade du lundi soir
- Réserver les restes de fèves (vendredi midi) pour les pâtes du samedi midi
- Réserver les restes de magret (samedi midi) pour la salade du samedi soir
- Réserver les restes de pintade (dimanche midi) pour les galettes du dimanche soir

### CHECK-LIST DE COURSES

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

| INGRÉDIENTS                                                                                                     | J'AI | J'ACHETE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
|  <b>LÉGUMES</b>              |      |          |
| Carottes (1 kg) <i>lundi midi + jeudi soir velouté</i>                                                          |      |          |
| Haricots verts (400g) <i>mardi midi</i>                                                                         |      |          |
| Courgettes (6 moyennes) <i>mardi soir pizza + samedi midi pâtes</i>                                             |      |          |
| Betteraves crues (2) <i>jeudi midi rôties</i>                                                                   |      |          |
| Betteraves cuites (3) <i>dimanche entrée carpaccio</i>                                                          |      |          |
| Fèves fraîches ou surgelées (500g) <i>vendredi midi + restes samedi midi pâtes</i>                              |      |          |
| Fenouil (3 bulbes) <i>lundi soir salade + vendredi midi marinade</i>                                            |      |          |
| Épinards frais (400g) <i>vendredi soir crêpes</i>                                                               |      |          |
| Pois chiches cuits (200g) <i>en bocal bio — lundi midi carottes</i>                                             |      |          |
| Oignon doux (2) <i>facultatif — jeudi soir velouté + dimanche pilaf</i>                                         |      |          |
|  <b>SALADES &amp; HERBES</b> |      |          |
| Laitues variées (7 laitues) <i>usage quotidien</i>                                                              |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                        | J'AI | J'ACHETE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Ciboulette fraîche (2 bouquets) <i>mardi + jeudi + vendredi + dimanche</i>                                         |      |          |
| Basilic frais (3 bouquets) <i>mardi soir pizza + vendredi midi marinade fenouil</i>                                |      |          |
| Persil frais (1 bouquet) <i>lundi midi grains d'épeautre + dimanche galettes</i>                                   |      |          |
| Serpolet séché <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                             |      |          |
| Sauge fraîche (quelques feuilles) <i>lundi poulet + samedi magret + dimanche pintade</i>                           |      |          |
| Hysopé séchée <i>mardi foies + mercredi poulet + samedi magret + dimanche pintade</i>                              |      |          |
| Serpolet frais (quelques branches) <i>dimanche entrée carpaccio</i>                                                |      |          |
|  <b>FRUITS</b>                    |      |          |
| Citrons (7) <i>usage quotidien + dimanche dessert</i>                                                              |      |          |
| Mûres de mûrier (350g) <i>lundi soir salade (150g) + dimanche pintade (200g)</i>                                   |      |          |
| Abricots mûrs (8) <i>dimanche dessert tarte</i>                                                                    |      |          |
| Pommes (2) <i>mercredi soir mini-cakes</i>                                                                         |      |          |
| Noisettes (50g) <i>lundi soir salade + samedi soir salade</i>                                                      |      |          |
|  <b>POISSONS</b>                 |      |          |
| Filets de lieu noir (600g = 4 filets de 150g) <i>mardi midi</i>                                                    |      |          |
| Maquereau au naturel (1 boîte) <i>jeudi soir dîner</i>                                                             |      |          |
|  <b>VIANDES &amp; VOLAILLES</b> |      |          |
| Poulet fermier entier (1,5-1,8 kg) <i>lundi midi rôti — réserver restes lundi soir</i>                             |      |          |
| Foies de volaille (150g) <i>mardi soir pizza</i>                                                                   |      |          |
| Escalopes de poulet (600g = 4 × 150g) <i>mercredi midi</i>                                                         |      |          |
| Magret de canard (2 magrets) <i>samedi midi — réserver restes samedi soir</i>                                      |      |          |
| Pintade fermière (1,2-1,5 kg) <i>dimanche — réserver restes dimanche soir</i>                                      |      |          |
|  <b>ŒUFS &amp; LAITAGES</b>     |      |          |
| Œufs (7) <i>jeudi midi poché (4) + mercredi soir mini-cakes (3)</i>                                                |      |          |
| Fromage frais de brebis (300g) <i>mercredi midi fleurs de courgette (150g) + vendredi soir crêpes (150g)</i>       |      |          |
| Lait de vache (100ml) <i>dimanche dessert tarte</i>                                                                |      |          |
| Beurre (50g) <i>moules mini-cakes + fond de tarte</i>                                                              |      |          |
|  <b>ÉPEAUTRE</b>                |      |          |
| Riz d'épeautre (250g) <i>dimanche midi pilaf</i>                                                                   |      |          |
| Grains d'épeautre concassés (200g) <i>lundi midi</i>                                                               |      |          |
| Couscous d'épeautre (400g) <i>mercredi midi (200g) + jeudi midi restes ou à préparer</i>                           |      |          |
| Semoule fine d'épeautre (200g) <i>vendredi midi</i>                                                                |      |          |
| Pâtes d'épeautre (250g) <i>samedi midi</i>                                                                         |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                            | J'AI | J'ACHETE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Farine d'épeautre T80 (400g) <i>pâte à crêpes mardi soir + galettes dimanche + fond de tarte</i>                       |      |          |
| Pain d'épeautre (1 miche) <i>jeudi soir avec maquereau</i>                                                             |      |          |
| Levure boulangère (1 sachet) <i>mini-cakes mercredi soir</i>                                                           |      |          |
|  <b>ÉPICES COURANTES</b>              |      |          |
| Cumin poudre <i>lundi midi carottes + jeudi soir velouté</i>                                                           |      |          |
| Carvi poudre (cumin des prés) <i>jeudi midi betterave rôtie</i>                                                        |      |          |
| Cannelle poudre <i>mercredi soir mini-cakes</i>                                                                        |      |          |
| Graines de fenouil en poudre <i>mardi midi lieu noir</i>                                                               |      |          |
|  <b>ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE</b> |      |          |
| Galanga poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                                 |      |          |
| Pyrèthre poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                                |      |          |
|  <b>GRAINES &amp; OLÉAGINEUX</b>      |      |          |
| Amandes effilées (40g) <i>dimanche entrée carpaccio</i>                                                                |      |          |
| Amandes en poudre (40g) <i>dimanche dessert tarte</i>                                                                  |      |          |
|  <b>CONDIMENTS &amp; ÉPICERIE</b>    |      |          |
| Huile d'olive <i>vérifier stock</i>                                                                                    |      |          |
| Vinaigre de vin <i>vérifier stock</i>                                                                                  |      |          |
| Miel (4 c. à soupe) <i>sauce V7 dimanche soir + tarte dimanche dessert</i>                                             |      |          |
| Bouillon de légumes (1,25 litre) <i>jeudi soir velouté (750ml) + dimanche pilaf (500ml)</i>                            |      |          |
| Sel <i>vérifier stock</i>                                                                                              |      |          |
|  <b>SUCRÉ</b>                       |      |          |
| Miel (supplément) <i>déjà compté dans condiments</i>                                                                   |      |          |
| Légumes secs pour cuire à blanc (pois chiches ou lentilles) <i>fond de tarte dimanche — ou papier cuisson + poids</i>  |      |          |

### OÙ TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

Les produits spécifiques de l'alimentation selon Sainte Hildegard ne se trouvent pas en grande surface :

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, semoule, riz, pain, flocons, couscous)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre
- Graines de fenouil : en herboristerie ou en ligne

→ La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans le Bonus 5 de cet ebook.

### Adaptations selon le moment de l'été :

- Fleurs de courgette : disponibles juillet-août uniquement — à acheter le matin du mercredi et à cuisiner le jour même
- Mûres de mûrier : juillet-août — se congèlent très bien si vous en trouvez en grande quantité
- Fèves : juin-début juillet fraîches — au-delà, utiliser les surgelées bio

- Abricots : bien mûrs et parfumés pour la tarte du dimanche

### Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer la pâte à crêpes mardi soir pour les crêpes vendredi soir
- ☐ Commander la pintade à l'avance chez le boucher
- ☐ Acheter les fleurs de courgette le mercredi matin — à cuisiner le jour même
- ☐ Sortir le magret du réfrigérateur 30 min avant la cuisson samedi midi
- ☐ Préparer la pâte brisée T80 samedi soir pour la tarte du dimanche
- ☐ Réserver les restes de poulet lundi midi pour la salade du lundi soir
- ☐ Réserver les restes de fèves vendredi midi pour les pâtes du samedi midi
- ☐ Réserver les restes de magret samedi midi pour la salade du samedi soir
- ☐ Réserver les restes de pintade dimanche midi pour les galettes du dimanche soir

### ✦ BON À SAVOIR

La semaine 3 est la semaine du plaisir — et la semaine la plus festive. Le dimanche est un grand repas en trois temps : carpaccio de betterave, pintade aux mûres de mûrier avec pilaf, tarte aux abricots. Prévoyez la tarte la veille ou le matin — elle est meilleure tiède (ou à température ambiante) que froide du réfrigérateur.

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

[Liste des courses semaine 3 à imprimer](#)

## Trois semaines. Vous êtes dans votre été.

*Pas en train d'apprendre. En train de vivre.* 

Trois semaines d'alimentation estivale selon Hildegarde. Vous avez cuisiné le fenouil, les blettes, les courgettes, les fèves. L'épeautre sous six formes différentes. Le galanga sur tous vos plats, et vous ne l'imaginez plus absent.

Quelque chose s'est installé. Une façon de faire qui est maintenant la vôtre.

### Ce que vous avez réalisé cette semaine

- ✓ Cuisiné les fleurs de courgette farcies — la recette signature de cette semaine
- ✓ Préparé les courgettes farcies du vendredi, transformées en pâtes le samedi
- ✓ Associé les mûres de mûrier à une salade d'épeautre — et compris pourquoi ça fonctionne
- ✓ Réussi le magret de canard aux herbes d'Hildegarde
- ✓ Mis à table la pintade aux mûres de mûrier du dimanche, avec la tarte aux abricots

Et vous l'avez fait sans vous poser de questions. C'est là que la pratique devient une seconde nature.

### Ce que trois semaines ont changé

Mi-été, voici ce que beaucoup de personnes remarquent :

- Le marché estival est devenu une source d'inspiration — vous savez quoi en faire
- Vous associez naturellement légume, céréale et épice sans consulter la recette
- La chaleur ne vous pèse plus de la même façon — votre alimentation la compense
- La logique des restes est intégrée — rien ne se perd, tout se transforme
- Vous avez redécouvert le plaisir d'un repas qui fait vraiment du bien

Ce n'est pas accessoire. C'est une transformation du rapport à l'alimentation — exactement ce que Hildegarde cherchait à produire.

### La semaine 4 en vue

La dernière semaine est celle de la liberté. Des ingrédients que vous connaissez, des gestes acquis, des saveurs qui ne vous surprennent plus — et pourtant, une table qui continue d'évoluer.

Dimanche, le bar rôti aux herbes d'Hildegarde et la tarte fine aux poires et serpolet fermeront cet été avec élégance.



## Ce que je voulais vous dire à mi-chemin

*Mi-été, c'est le bon moment pour regarder derrière vous. Il y a trois semaines, vous prépariez votre première liste de courses estivale selon Hildegarde. Aujourd'hui, vous cuisinez le magret, les fleurs de courgette et les mûres de mûrier avec naturel. Ce chemin parcouru — souvent invisible parce que fait de petits gestes quotidiens — est réel. Et il est le vôtre.*

## Pour aborder la semaine 4

Avant de commencer la dernière semaine, posez-vous une seule question :

- Quel geste ou quel réflexe hildegardien est devenu naturel pour moi ?

Une seule réponse suffit. C'est votre victoire de l'été.

---

**Dernière semaine — cuisiner en liberté. Vous êtes prêt.** 

---

## SEMAINE 4 — CUISINER EN LIBERTÉ

Voilà. Vous y êtes. 

Quatre semaines de menus. Quatre semaines à cuisiner selon Hildegarde, à apprivoiser de nouvelles saveurs, à retrouver le plaisir d'une alimentation qui fait du bien vraiment.

Cette dernière semaine est différente des autres. Elle n'est pas là pour vous apprendre quelque chose de nouveau. Elle est là pour confirmer ce que vous savez déjà faire.

Vous verrez des ingrédients familiers — le poulet, le fenouil, les haricots verts, l'épeautre sous toutes ses formes — mais combinés différemment, accommodés autrement. C'est la semaine de l'autonomie. Celle où vous commencez à vous approprier les principes plutôt que de suivre les recettes à la lettre.

### L'objectif de cette quatrième semaine ?

*« Je peux continuer comme ça tout l'été. Et même après. »*

#### Cette semaine, vous allez redécouvrir

Le cake aux carottes et au thon du lundi soir — simple, rapide, inattendu. Les sardines à l'étouffée au cumin du mardi — un plat express qui surprend toujours. Les restes du poulet du lundi qui reviennent en salade composée le mercredi soir. L'agneau en côtelettes le samedi — la deuxième apparition de la saison, plus directe, plus festive. Et dimanche, le bar rôti aux herbes d'Hildegarde suivi de la tarte fine aux poires et serpolet — une clôture tout en finesse.

Cette semaine, vous cuisinez en confiance. Les gestes sont acquis, les épices sont familières, l'épeautre n'a plus de secrets pour vous.

Allez, dernière ligne droite. Et après ? Vous recommencez, en variant, en improvisant, en faisant vôtre ce que vous avez appris. C'est ça, cuisiner selon Hildegarde.



## POINT FOCUS : LA FÈVE, LE LÉGUME DES BIEN-PORTANTS

*Pourquoi la fève mérite-t-elle une place à part dans la cuisine hildegardienne ?*

La fève est l'un des légumes auxquels Hildegarde consacre un éloge appuyé dans son Physica :

*« La fève est chaude, bonne à manger pour les gens en bonne santé et en pleine force ; elle est meilleure que le pois. »*

— Hildegarde de Bingen, Physica, Ch. VII (De Faba)

Hildegarde valorise la fève pour les gens en bonne santé et en pleine force — légère, facile à digérer. Des qualités précieuses en plein été, quand on cherche à nourrir sans alourdir.

### Ce qui la rend unique

Hildegarde ne restreint pas la fève à une saison particulière — elle la recommande aux bien-portants en pleine force. En été, quand les légumes légers et digestes sont bienvenus, elle s'impose naturellement. Sa nature chaude, associée à la légèreté de sa farine, en fait un légume à la fois nourrissant et facile à assimiler.

### Ce que cela signifie pour vous, concrètement

**Pour votre digestion :** Toujours cuite chez Hildegarde — jamais crue. A l'étouffée douce, 5 à 8 minutes, en pelant la peau extérieure après cuisson pour ne garder que le cœur vert tendre. C'est ce geste simple qui change tout.

**Pour votre table :** Elle revient vendredi dans le clafoutis de haricots verts et dans le pilaf du samedi — la logique des restes que vous maîtrisez maintenant parfaitement.

### Mon expérience personnelle

Peler les fèves après cuisson est le geste que tout le monde esquivé — et que tout le monde regrette de ne pas faire. La différence de texture et de saveur entre une fève avec sa peau et une fève pelée est saisissante. Essayez une fois, vous ne reviendrez plus en arrière.

Vous les trouvez au rayon des légumes surgelés déjà pelées !

### Comment les utiliser cette semaine

**Vendredi midi :** À l'étouffée avec le galanga — pilier du repas du vendredi

💡 **Mon conseil pratique** — *Fraîches en juin-juillet : comptez 1 kg de fèves en cosse pour 300 g de fèves écossées. Surgelées le reste de la saison — elles font parfaitement l'affaire. Pelez toujours après cuisson.*

*La fève : simple, légère, approuvée par Hildegarde.* 🌱

## MENUS DE LA QUATRIÈME SEMAINE

*Cuisinez en toute liberté*

|                                                                                                        | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dîner                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet braisé aux herbes</li> <li>• Haricots verts au galanga</li> <li>• Grains d'épeautre concassés</li> <li>• Laitue à la vinaigrette à l'aneth</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cake aux carottes, au thon et cannelle</li> <li>• Laitue en Marinade au basilic, vinaigre et épices</li> </ul>                                                                                                                                        |
| <b>Mardi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardines à l'étouffée au cumin et galanga</li> <li>• Fenouil braisé au pyrèthre</li> <li>• Riz d'épeautre</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza d'épeautre aux épinards, fromage frais, basilic cuit et herbes</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <b>Mercredi</b>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu noir à l'étouffée au galanga et serpolet</li> <li>• Blettes à l'étouffée au pyrèthre</li> <li>• Pâtes d'épeautre</li> <li>• Laitue à la vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                   |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée de couscous d'épeautre, restes de poulet du lundi effiloché, restes de légumes, pois chiches, vinaigrette serpolet-citron</li> </ul>              |
| <b>Jeudi</b>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Œuf poché</li> <li>• Courgettes</li> <li>• Riz d'épeautre</li> <li>• Fenouil cru vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                                                                               |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartines d'épeautre grillées au four, fromage de chèvre fondu, herbes fraîches</li> <li>• Laitue à la ciboulette</li> </ul>                                     |
| <b>Vendredi</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clafoutis de carottes</li> <li>• Fèves à l'étouffée</li> <li>• Laitue à la vinaigrette citron</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crêpes d'épeautre aux épinards</li> <li>• Laitue à la ciboulette (+ <i>citron au service</i>)</li> </ul>                                                                                                                                              |
| <b>Samedi</b>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Côtelettes d'agneau aux herbes d'Hildegard</li> <li>• Pilaf d'épeautre</li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Laitue à la vinaigrette au galanga et citron</li> </ul>                                                                                        |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée de pâtes d'épeautre, restes d'agneau émincé, restes de légumes, vinaigrette au serpolet (<i>restes déjeuner</i>)</li> </ul>                     |
| <b>Dimanche</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velouté de carottes en verrine tiède</li> <li>• Bar rôti aux herbes d'Hildegard</li> <li>• Blettes à l'étouffée au serpolet</li> <li>• Riz d'épeautre aux amandes</li> <li>• Dessert : Tarte fine aux poires et serpolet (<i>miel, galanga</i>)</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galettes d'épeautre garnies aux restes de bar effiloché, herbes fraîches</li> <li>• Laitue Sauce miel-citron aux épices (+ <i>citron au service</i>)</li> </ul> |

## RECETTES SEMAINE 4

Quantités pour 4 personnes

### LUNDI — Jour 22

#### DÉJEUNER

Poulet braisé aux herbes · Haricots verts au galanga · Grains d'épeautre concassés · Laitue

##### INGREDIENTS

1 poulet fermier (1,5-1,8 kg)  
Serpolet · hysope · sauge  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel  
  
400g de haricots verts  
Galanga · huile d'olive · sel  
  
200g de grains d'épeautre concassés  
Herbes fraîches · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à l'aneth \(V2\)](#)

##### PREPARATION

1. Poulet braisé : découpez le poulet en morceaux ou utilisez des cuisses et des blancs séparés. Dans une cocotte couverte avec huile, serpolet, hysope, sauge, galanga, pyrèthre et 4 cuillères d'eau, faites braiser à feu doux 45 à 50 minutes. Arrosez régulièrement. La différence avec le rôti : le braisé est plus moelleux et plus parfumé car il cuit dans son propre jus.
2. Grains d'épeautre concassés : 400ml d'eau salée, portez à ébullition, versez les grains, couvrez, feu doux, 20 à 25 minutes. Égrainez avec huile d'olive et herbes fraîches.
3. Haricots verts à l'étouffée : huile + 2 cuillères d'eau + galanga · couverts · 18 à 20 minutes à feu doux. Réservez le bouillon de cuisson pour les légumes de demain si vous le souhaitez.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette à l'aneth V2. Laissez mariner 5 minutes.

💡 Réservez les restes de poulet et de légumes pour la salade du mercredi soir.

#### DÎNER

Cake aux carottes, au thon et cannelle · Laitue en Marinade au basilic

##### INGREDIENTS

200g de farine d'épeautre T80  
3 œufs · 80ml d'huile d'olive  
1 sachet de levure  
2 carottes moyennes  
1 boîte de thon au naturel  
1 pincée de cannelle · 1 pincée de galanga  
1 pincée de pyrèthre · sel  
Laitue selon votre choix

[Marinade au basilic, vinaigre et épices \(V4\)](#)

##### PREPARATION

1. Préchauffez le four à 170°C. Râpez finement les carottes. Égouttez et émiettez le thon.
2. Battez les œufs avec l'huile d'olive. Ajoutez la farine, la levure, la cannelle, le galanga, le pyrèthre et le sel. Mélangez sans trop travailler.
3. Incorporez délicatement les carottes râpées et le thon émietté. La pâte doit être homogène et parfumée.
4. Versez dans un moule à cake beurré. Cuisez 40 à 45 minutes à 170°C. Vérifiez la cuisson avec un couteau — il doit ressortir propre. Laissez tiédir avant de démouler.
5. Préparez la marinade au basilic V4. Assaisonnez la laitue. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le citron au service.

💡 La cannelle avec le thon et les carottes : une association surprenante mais parfaitement hildegardienne. La cannelle réchauffe et équilibre — elle sublime les saveurs sans les dominer.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur · Délicieux froid ou tiède

🌙 Préparatifs pour demain : Préparez la pâte à pizza ce soir pour le dîner de mardi (pâte à crêpes épaissie — recette Partie 2).



## MARDI — Jour 23

### DÉJEUNER — Repas express

**Sardines au cumin et galanga · Fenouil braisé au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue à la ciboulette**

#### INGREDIENTS

4 boîtes de sardines à l'huile d'olive  
(ou sardines fraîches si disponibles)  
2 bulbes de fenouil  
200g de riz d'épeautre  
1 c. à café de cumin  
1 pincée de galanga · 1 pincée de  
pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette](#)

#### PREPARATION

1. Commencez par cuire le riz : 400ml d'eau salée, ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes.
2. Fenouil braisé : émincez les bulbes en lamelles. Dans une poêle couverte avec huile, pyrèthre, galanga et 2 cuillères d'eau, cuisez 15 minutes à feu doux en remuant à mi-cuisson. Le fenouil doit être fondant et légèrement doré.
3. Sardines : égouttez-les soigneusement. Dans une poêle huilée, faites-les réchauffer doucement avec cumin, galanga et graines de fenouil en poudre, 3 à 4 minutes à feu doux. Si vous utilisez des sardines fraîches, cuisez-les à l'étouffée 6 à 8 minutes.
4. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

### DÎNER

**Pizza d'épeautre aux épinards, fromage frais, basilic cuit · Laitue**

#### INGREDIENTS

1 pâte à pizza d'épeautre (préparée lundi soir) : pâte à crêpes épaissie — recette  
Partie 2 : réduire l'eau à 100ml pour plus de tenue  
400g d'épinards frais  
150g de fromage frais de brebis  
1 bouquet de basilic frais  
1 c. à soupe de vinaigre de vin  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette \(V8\)](#)

#### PREPARATION

1. Étalez la pâte à pizza finement (3-4mm) sur un plan légèrement fariné. Enroulez-la sur le rouleau puis déroulez-la sur une plaque huilée. Badigeonnez d'un filet d'huile mélangé à du galanga.
2. Marinade basilic : hachez finement le basilic. Mélangez avec huile + vinaigre de vin + galanga + sel. Laissez reposer 15 minutes — le basilic est ainsi cuit à froid.
3. Épinards fondus : dans une poêle couverte avec huile + galanga + pyrèthre, cuisez les épinards 3 à 4 minutes. Égouttez l'excès d'eau.
4. Répartissez les épinards sur la pâte. Émiettez le fromage frais. Versez la marinade au basilic par-dessus. Cuisez 15 à 20 minutes à 200°C jusqu'à dorure croustillante.
5. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes.



## MERCREDI — Jour 24

### DÉJEUNER

Lieu noir à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Pâtes d'épeautre · Laitue

#### INGREDIENTS

4 filets de lieu noir (150g/pers.)  
800g de blettes (tiges et feuilles)  
200g de pâtes d'épeautre (forme au choix)  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Serpolet · huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au galanga et citron \(V1\)](#)

#### PREPARATION

1. Cuisez les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez. Ajoutez un filet d'huile.
2. Blettes à l'étouffée : séparez tiges et feuilles. Tiges en tronçons, cuites couvertes avec huile, pyrèthre et 2 cuillères d'eau, 10 minutes. Ajoutez les feuilles + serpolet, 3 à 4 minutes de plus.
3. Lieu noir à l'étouffée : poêle huilée, déposez les filets, saupoudrez de galanga, graines de fenouil en poudre et sel. Couvrez et cuisez 8 à 10 minutes à feu doux.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le citron au service.

### DÎNER

Salade composée d'épeautre, restes de poulet du lundi, restes de légumes, pois chiches ·

#### INGREDIENTS

200g de couscous d'épeautre  
Restes de poulet braisé du lundi effiloché  
Restes de légumes cuits du lundi  
200g de pois chiches cuits (en boîte)

[Vinaigrette au serpolet \(V6\)](#)  
[+ jus de citron \(au service\)](#)

#### PREPARATION

1. Sortez le reste de légumes de midi afin qu'ils ne soient pas trop froids
2. Égouttez les pois chiches. Effilochez le poulet braisé.
3. Versez le couscous dans un bol, couvrez d'eau bouillante salée (1,5 volume), laissez gonfler 5 minutes, égarez.
4. Préparez la vinaigrette au serpolet V6. Mélangez avec le couscous d'épeautre tiède. Laissez mariner 15 minutes.
5. Assemblez : couscous + poulet effiloché + légumes tièdes + pois chiches. Ajoutez le jus de citron frais au service.

 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte brisée T80 ce soir pour le clafoutis de haricots verts de vendredi midi (recette Partie 2). Préparez aussi la pâte à crêpes pour le dîner de vendredi.



## JEUDI — Jour 25

### DÉJEUNER — Repas express

#### Œuf poché sur riz d'épeautre · Courgettes au galanga · Fenouil cru

##### INGREDIENTS

4 œufs  
200g de riz d'épeautre  
3 courgettes  
1 bulbe de fenouil  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · vinaigre de vin · sel

[Vinaigrette au galanga et citron \(V1\)](#)

##### PREPARATION

1. Commencez par cuire le riz : 400ml d'eau salée, ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes.
2. Courgettes à l'étouffée : coupez en dés, cuisez couvertes avec huile + 2 cuillères d'eau + galanga + pyrèthre, 8 à 10 minutes à feu doux.
3. Fenouil cru : émincez très finement le bulbe. Assaisonnez à la vinaigrette V1 et laissez mariner 20 minutes.
4. Œufs pochés : eau frémissante + trait de vinaigre. Glissez chaque œuf depuis une tasse. Comptez 3 minutes — blanc pris, jaune coulant. Égouttez à l'écumoire.
5. Dressez : riz d'épeautre + courgettes + œuf poché par-dessus. Fenouil cru à côté. Ajoutez le citron au service.

### DÎNER

#### Tartines d'épeautre grillées au four, fromage de chèvre fondu, herbes fraîches · Laitue à la ciboulette

##### INGREDIENTS

4 grandes tranches de pain d'épeautre  
150g de fromage de chèvre frais  
Herbes fraîches : persil, ciboulette, serpolet  
1 pincée de galanga  
Huile d'olive  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette \(V8\)](#)

##### PREPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C. Disposez les tranches de pain sur une plaque. Émiettez le fromage de chèvre généreusement sur chaque tranche. Saupoudrez de galanga et d'herbes fraîches ciselées.
2. Enfournez 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré, le pain croustillant sur les bords. Surveillez — ça va vite !
3. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes avant de servir.

 *Un dîner express et réconfortant. Le fromage de chèvre fondu sur le pain d'épeautre grillé est irrésistible — et parfaitement hildegardien. Le fromage se consomme avec modération : maximum 2 fois par semaine.*



## VENDREDI — Jour 26 🐣 Sans protéine animale

### DÉJEUNER

Clafoutis de carottes · Fèves à l'étouffée · Laitue

#### INGREDIENTS

400g de carottes  
3 œufs · 200ml de lait  
60g de farine d'épeautre T80  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre · sel  
Huile d'olive · fromage de brebis (facultatif)

400g de fèves fraîches ou surgelées  
Serpolet · galanga · huile d'olive · sel

Laitue selon votre choix

[Vinaigrette au galanga et citron](#) (V1)

#### PREPARATION

1. Carottes à l'étouffée : épluchez et coupez les carottes en petits cube. Faites cuire dans l'huile + 4 cuillères d'eau + galanga + pyrèthre · couverts · 20 à 25 minutes. Réservez
2. Appareil à clafoutis : battez les œufs + lait + farine d'épeautre + galanga + pyrèthre + sel. La pâte doit être lisse et fluide. Ajoutez les carottes.
3. Versez dans un plat et parsemez de fromage de brebis râpé si souhaité.
4. Cuisez 25 à 30 minutes à 180°C jusqu'à belle dorure.
5. Fèves à l'étouffée : cuisez 5 à 8 minutes avec huile, serpolet et galanga. Pelez après cuisson pour ne garder que le cœur vert tendre.
6. Dans un saladier, mélanger les fèves et la laitue. Assaisonnez avec la vinaigrette au galanga et citron



*Réservez les restes de fèves et haricots verts pour le pilaf de demain midi.*

### DÎNER

Crêpes d'épeautre aux épinards et galanga · Laitue à la ciboulette

#### INGREDIENTS

Pâte à crêpes (préparée mercredi soir)  
(recette Partie 2)  
400g d'épinards frais  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
Laitue selon votre choix

[Vinaigrette à la ciboulette](#) (V8)

+ citron au service

#### PREPARATION

1. Épinards fondus : dans une poêle couverte avec huile + galanga + pyrèthre, cuisez les épinards 3 à 4 minutes. Ils doivent être fondus et brillants. Égouttez si nécessaire.
2. Cuisez les crêpes selon la recette de base (Partie 2). Garnissez chaque crêpe d'une bonne cuillerée d'épinards fondus. Pliez en quatre ou roulez.
3. Assaisonnez la laitue à la ciboulette. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le jus de citron frais au service.



**Préparatifs pour demain :** Sortez l'agneau du réfrigérateur 30 minutes avant sa cuisson demain midi.



## SAMEDI — Jour 27

### DÉJEUNER

Côtelettes d'agneau aux herbes · Pilaf d'épeautre aux restes de haricots verts et fèves · Laitue

#### INGREDIENTS

8 côtelettes d'agneau  
Serpolet · hysope · sauge  
Galanga · pyrèthre · huile d'olive · sel

250g de riz d'épeautre  
500ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
1 oignon doux (facultatif)  
800g de haricots verts  
Huile d'olive · herbes fraîches · sel  
Laitue selon votre choix

#### PREPARATION

1. Commencez par le pilaf : faites revenir l'oignon dans l'huile 5 minutes si utilisé. Ajoutez le riz d'épeautre, faites-le nacer 2 minutes en remuant. Versez le bouillon chaud, couvrez, feu doux, 30 minutes.
2. Haricots verts : faites-les cuire à la vapeur douce 30 mn environ.
3. Côtelettes d'agneau : badigeonnez des deux côtés avec huile + serpolet + hysope + sauge + galanga + pyrèthre + sel. Dans une poêle bien chaude huilée, saisissez 3 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
4. Assaisonnez la laitue à la vinaigrette V1. Laissez mariner 5 minutes.

💡 Réservez les restes d'agneau pour la salade du dîner ce soir.

[Vinaigrette au galanga et citron \(V1\)](#)

### DÎNER

Salade composée d'épeautre, restes d'agneau émincé, restes de légumes

#### INGREDIENTS

200g de pâtes d'épeautre (forme au choix)  
Restes d'agneau émincé finement  
Restes de légumes du pilaf  
Quelques amandes

#### PREPARATION

1. Cuisez les pâtes al dente selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez. Ajoutez un filet d'huile
2. Tranchez finement les restes d'agneau froid. Préparez la vinaigrette au serpolet V6.
3. Assemblez : pâtes d'épeautre + agneau émincé + restes de légumes du pilaf + amandes. Arrosez de vinaigrette et mélangez délicatement. Ajoutez le jus de citron au service.

[Vinaigrette au serpolet \(V6\)](#)

🌙 **Préparatifs pour demain :** Préparez la pâte à galettes ce soir pour le dîner de demain (recette Partie 2). Vous pouvez également préparer la tarte fine aux poires de demain — elle se conserve très bien. Sortez le bar du réfrigérateur 20 minutes avant sa préparation demain.



## DIMANCHE — Jour 28 🌿 Repas festif

### ENTRÉE

#### Velouté de carottes en verrine tiède au galanga

##### INGREDIENTS

300g de carottes  
1 oignon doux (facultatif)  
500ml de bouillon de légumes  
(voir Partie 1 ou 2 pour la recette)  
1 pincée de galanga · 1 pincée de pyrèthre  
Huile d'olive · sel  
Jus de citron (au service)

##### PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile 5 minutes si utilisé. Ajoutez les carottes en rondelles, galanga, pyrèthre et bouillon.
2. Cuisez 20 minutes à feu doux jusqu'à tendreté. Mixez finement jusqu'à texture très lisse et veloutée. Ajustez sel et consistance.
3. Servez tiède dans de petites verrines élégantes. Ajoutez le jus de citron frais au dernier moment.

### PLAT

#### Bar rôti aux herbes d'Hildegarde · Blettes à l'étouffée au serpolet · Épeautre aux amandes

##### INGREDIENTS

1 bar entier (1-1,2 kg) ou 4 filets  
Serpolet · hysope · sauge  
Galanga · pyrèthre  
1 pincée de graines de fenouil en poudre  
Huile d'olive · sel  
  
800g de blettes (tiges et feuilles)  
Serpolet · huile d'olive · sel  
  
200g de riz d'épeautre  
60g d'amandes effilées  
Herbes fraîches · huile d'olive · sel

##### PREPARATION

1. Commencez par le riz d'épeautre : 500ml d'eau salée, ébullition, couvrez, feu doux, 30 minutes. Dorez les amandes à sec dans une poêle 2 à 3 minutes. Égrainez le riz avec huile, amandes dorées et herbes fraîches.
2. Bar rôti : si entier, incisez la chair en diagonale des deux côtés. Badigeonnez généreusement d'huile + serpolet + hysope + sauge + galanga + pyrèthre + graines de fenouil en poudre + sel. Posez sur une plaque huilée. Rôtissez 20 à 25 minutes à 200°C (15 minutes pour des filets). Le bar est cuit quand la chair s'effeuille facilement.
3. Blettes à l'étouffée : tiges 10 minutes puis feuilles + serpolet 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez l'ail cru émincé très finement sur les blettes au dernier moment — l'ail se consomme toujours cru.

💡 Réservez les restes de bar pour les galettes du dîner ce soir.



**DESSERT****Tarte fine aux poires et serpolet****INGREDIENTS**

1 pâte brisée T80 (recette Partie 2)  
 4 poires mûres  
 2 c. à soupe de miel  
 1 c. à café de serpolet séché  
 1 pincée de galanga · 1 pincée de  
 cannelle · sel

💡 *La poire cuite est favorable selon  
 Hildegarde. Choisissez des poires bien mûres  
 et parfumées pour ce dessert.*

**PREPARATION**

1. Étalez la pâte très finement (2mm) sur un plan fariné. Pour une tarte fine, pas besoin de moule — transférez directement sur une plaque recouverte de papier cuisson. Repliez légèrement les bords pour former un rebord.
2. Pelez et épépinez les poires. Coupez-les en fines lamelles régulières. Disposez en rosace sur la pâte en les faisant se chevaucher légèrement.
3. Mélangez miel + serpolet + galanga + cannelle. Badigeonnez les poires de ce mélange avec un pinceau.
4. Cuisez 20 à 25 minutes à 190°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante, les poires légèrement caramélisées. Servez tiède ou à température ambiante.

**Conservation :** *Se déguste le jour même · La pâte ramollit le lendemain*



## DÎNER

### Galettes d'épeautre garnies aux restes de bar effiloché · Laitue

#### INGREDIENTS

4 galettes d'épeautre T80 (préparées samedi soir)  
(recette Partie 2)  
Restes de bar effiloché  
Herbes fraîches : ciboulette, persil, serpolet  
1 pincée de galanga  
Laitue selon votre choix

#### PREPARATION

1. Réchauffez les galettes quelques minutes à la poêle sans matière grasse.
2. Effeuillez délicatement les restes de bar en essayant de garder de beaux morceaux. Assaisonnez avec galanga et herbes fraîches ciselées.
3. Garnissez les galettes avec le bar effiloché aux herbes. Pliez ou roulez. Servez tièdes.
4. Assaisonnez la laitue à la sauce miel-citron V7. Laissez mariner 5 minutes. Ajoutez le citron au service.

#### [Sauce miel-citron aux épices](#) (V7)

 Vous voilà au bout de ces 4 semaines. Les restes du bar festif se transforment en galettes légères et parfumées — c'est ça, la cuisine selon Hildegard : rien ne se perd, tout se transforme avec soin et bienveillance.



## LISTE DE COURSES — SEMAINE 4 ÉTÉ

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 — poires bien mûres pour la tarte du dimanche
- **Poissonnerie** : bar dimanche (entier à demander à votre poissonnier) · lieu noir mercredi · sardines mardi en conserve
- **Boucherie / Volailles** : poulet lundi · agneau samedi (8 côtelettes)
- **Rayon conserves** : sardines à l'huile d'olive (4 boîtes) · thon au naturel (1 boîte) · maquereau au naturel (1 boîte)
- **Magasin bio** : farines, pâtes, couscous, grains d'épeautre, épices, œufs, produits laitiers
- **Fournisseurs spécialisés Hildegarde** : galanga et pyrèthre si stock insuffisant (voir Bonus 5)

#### Astuce gain de temps :

- Préparer la pâte à pizza lundi soir pour la pizza mardi soir
- Préparer la pâte brisée T80 mercredi soir pour le clafoutis de vendredi midi
- Préparer la pâte à crêpes mercredi soir pour les crêpes vendredi soir
- Préparer la pâte à galettes samedi soir pour les galettes dimanche soir
- La tarte fine aux poires peut se préparer samedi soir — elle se conserve très bien
- Réserver les restes de poulet (lundi midi) pour la salade du mercredi soir
- Réserver les restes de fèves (vendredi midi) pour le pilaf du samedi midi
- Réserver les restes d'agneau (samedi midi) pour la salade du samedi soir
- Réserver les restes de bar (dimanche midi) pour les galettes du dimanche soir

### ✅ CHECK-LIST DE COURSES

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

| INGRÉDIENTS                                                                                            | J'AI | J'ACHETE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
|  <b>LÉGUMES</b>     |      |          |
| Carottes (1,3 kg) <i>lundi midi haricots (400g) + lundi soir cake (2) + dimanche entrée (300g)</i>     |      |          |
| Haricots verts (800g) <i>lundi midi (400g) + samedi midi pilaf (800g — dont restes vendredi fèves)</i> |      |          |
| Courgettes (3) <i>jeudi midi à l'étouffée</i>                                                          |      |          |
| Blettes (1,6 kg — tiges et feuilles) <i>mercredi midi (800g) + dimanche plat (800g)</i>                |      |          |
| Fèves fraîches ou surgelées (400g) <i>vendredi midi — restes pour pilaf samedi</i>                     |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                        | J'AI | J'ACHÈTE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Fenouil (2 bulbes) <i>mardi midi brasé (2) + jeudi midi cru (1)</i>                                                |      |          |
| Épinards frais (800g) <i>mardi soir pizza (400g) + vendredi soir crêpes (400g)</i>                                 |      |          |
| Pois chiches cuits (200g) <i>en bocal bio — mercredi soir salade</i>                                               |      |          |
| Oignon doux (2) <i>facultatif — samedi midi pilaf + dimanche entrée</i>                                            |      |          |
|  <b>SALADES &amp; HERBES</b>      |      |          |
| Laitues variées (7 laitues) <i>usage quotidien</i>                                                                 |      |          |
| Ciboulette fraîche (2 bouquets) <i>mardi + jeudi + vendredi + dimanche soir</i>                                    |      |          |
| Basilic frais (2 bouquets) <i>lundi soir marinade V4 + mardi soir pizza</i>                                        |      |          |
| Persil frais (1 bouquet) <i>lundi midi grains d'épeautre + dimanche riz amandes</i>                                |      |          |
| Serpolet séché <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                             |      |          |
| Sauge fraîche (quelques feuilles) <i>lundi poulet + samedi agneau + dimanche bar</i>                               |      |          |
| Hysope séchée <i>lundi poulet + samedi agneau + dimanche bar</i>                                                   |      |          |
| Serpolet séché (supplément) <i>dimanche dessert tarte fine aux poires</i>                                          |      |          |
|  <b>FRUITS</b>                    |      |          |
| Citrons (7) <i>usage quotidien</i>                                                                                 |      |          |
| Poires mûres (4) <i>dimanche dessert tarte fine</i>                                                                |      |          |
|  <b>POISSONS</b>                |      |          |
| Sardines à l'huile d'olive (4 boîtes) <i>mardi midi — ou sardines fraîches si disponibles</i>                      |      |          |
| Filets de lieu noir (600g = 4 filets de 150g) <i>mercredi midi</i>                                                 |      |          |
| Bar entier (1-1,2 kg) ou 4 filets <i>dimanche plat — réserver restes dimanche soir</i>                             |      |          |
| Thon au naturel (1 boîte) <i>lundi soir cake</i>                                                                   |      |          |
| Maquereau au naturel (1 boîte) <i>jeudi soir tartines</i>                                                          |      |          |
|  <b>VIANDES &amp; VOLAILLES</b> |      |          |
| Poulet fermier entier (1,5-1,8 kg) <i>lundi midi brasé — réserver restes mercredi soir salade</i>                  |      |          |
| Côtelettes d'agneau (8) <i>samedi midi — réserver restes samedi soir salade</i>                                    |      |          |
|  <b>ŒUFS &amp; LAITAGES</b>     |      |          |
| Œufs (10) <i>lundi soir cake (3) + jeudi midi pochés (4) + vendredi midi clafoutis (3)</i>                         |      |          |
| Fromage frais de brebis (150g) <i>mardi soir pizza</i>                                                             |      |          |
| Fromage de chèvre frais (150g) <i>jeudi soir tartines</i>                                                          |      |          |
| Fromage de brebis râpé (facultatif) <i>vendredi midi clafoutis</i>                                                 |      |          |

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                   | J'AI | J'ACHÈTE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| Lait de vache (200ml) <i>vendredi midi clafoutis</i>                                                                                          |      |          |
| Beurre (50g) <i>moule clafoutis + fond tarte</i>                                                                                              |      |          |
|  <b>ÉPEAUTRE</b>                                             |      |          |
| Riz d'épeautre (650g) <i>mardi midi (200g) + jeudi midi (200g) + samedi midi pilaf (250g)</i>                                                 |      |          |
| Grains d'épeautre concassés (200g) <i>lundi midi</i>                                                                                          |      |          |
| Couscous d'épeautre (200g) <i>mercredi soir salade</i>                                                                                        |      |          |
| Pâtes d'épeautre (400g) <i>mercredi midi (200g) + samedi soir salade (200g)</i>                                                               |      |          |
| Farine d'épeautre T80 (500g) <i>lundi soir cake (200g) + vendredi midi clafoutis (60g) + crêpes vendredi + galettes dimanche + fond tarte</i> |      |          |
| Riz d'épeautre supplément (200g) <i>dimanche plat riz aux amandes</i>                                                                         |      |          |
| Pain d'épeautre (1 miche) <i>jeudi soir tartines</i>                                                                                          |      |          |
| Levure boulangère (1 sachet) <i>lundi soir cake</i>                                                                                           |      |          |
|  <b>ÉPICES COURANTES</b>                                     |      |          |
| Cumin poudre <i>mardi midi sardines</i>                                                                                                       |      |          |
| Cannelle poudre <i>lundi soir cake + dimanche dessert tarte</i>                                                                               |      |          |
| Graines de fenouil en poudre <i>mardi midi sardines + mercredi midi lieu noir + dimanche bar</i>                                              |      |          |
|  <b>ÉPICES SPÉCIFIQUES HILDEGARDE</b>                      |      |          |
| Galanga poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                                                        |      |          |
| Pyrèthre poudre <i>usage quotidien — vérifier stock</i>                                                                                       |      |          |
|  <b>GRAINES &amp; OLÉAGINEUX</b>                           |      |          |
| Amandes effilées (60g) <i>dimanche riz aux amandes (60g)</i>                                                                                  |      |          |
| Amandes entières (quelques) <i>samedi soir salade restes agneau</i>                                                                           |      |          |
|  <b>CONDIMENTS &amp; ÉPICERIE</b>                          |      |          |
| Huile d'olive <i>vérifier stock</i>                                                                                                           |      |          |
| Vinaigre de vin <i>vérifier stock</i>                                                                                                         |      |          |
| Miel (5 c. à soupe) <i>sauce V7 dim. soir (1) + tarte dim. dessert (2) + samedi soir salade (2)</i>                                           |      |          |
| Bouillon de légumes (1,5 litre) <i>samedi midi pilaf (500ml) + dimanche entrée (500ml) + dimanche plat riz (500ml)</i>                        |      |          |
| Sel <i>vérifier stock</i>                                                                                                                     |      |          |
|  <b>SUCRÉ</b>                                              |      |          |
| Légumes secs pour cuire à blanc (ou papier cuisson + poids) <i>fond de tarte dimanche dessert</i>                                             |      |          |

## OÙ TROUVER LES PRODUITS HILDEGARDE ?

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

- Épeautre sous toutes ses formes (grains, farine, semoule, riz, pain, flocons, couscous)
- Épices spécifiques : galanga, pyrèthre
- Graines de fenouil : en herboristerie ou en ligne

→ *La liste complète des fournisseurs spécialisés recommandés figure dans le Bonus 5 de cet ebook.*

### Adaptations selon le moment de l'été :

- Poires : disponibles fin août-septembre — choisissez-les bien mûres et parfumées pour la tarte
- Fèves : juin-début juillet fraîches — utiliser les surgelées bio au-delà
- Bar : demandez à votre poissonnier d'évider et écailler le bar entier si vous ne choisissez pas les filets
- Sardines fraîches : si disponibles en saison, préférez-les aux boîtes pour le mardi midi

### Je suis prêt(e) à cuisiner :

- ☐ Préparer la pâte à pizza lundi soir pour la pizza mardi soir
- ☐ Préparer la pâte brisée + pâte à crêpes mercredi soir (clafoutis vendredi + crêpes vendredi)
- ☐ Sortir l'agneau du réfrigérateur 30 min avant sa cuisson samedi midi
- ☐ Préparer la pâte à galettes samedi soir pour les galettes dimanche soir
- ☐ Tarte fine aux poires : peut se préparer samedi soir
- ☐ Sortir le bar du réfrigérateur 20 min avant sa préparation dimanche
- ☐ Réserver les restes de poulet lundi midi pour la salade du mercredi soir
- ☐ Réserver les restes de fèves vendredi midi pour le pilaf du samedi midi
- ☐ Réserver les restes d'agneau samedi midi pour la salade du samedi soir
- ☐ Réserver les restes de bar dimanche midi pour les galettes du dimanche soir

## ✦ BON À SAVOIR

La semaine 4 est la semaine de la liberté et de la maîtrise. Vous cuisinez avec aisance des ingrédients que vous connaissez maintenant bien. Le dimanche est le grand festin de clôture : velouté de carottes en verrine, bar rôti aux herbes avec riz aux amandes, tarte fine aux poires au serpolet. Un repas délicat et élégant pour finir l'été en beauté.

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

[Liste des courses semaine 4 à imprimer](#)

## Quatre semaines. Et l'été est encore là.

*Vous avez posé les fondations. La saison, elle, continue.* 🌿

Vingt-huit jours de menus selon Hildegarde. Vingt-huit jours pendant lesquels vous avez cuisiné avec la chaleur de l'été, apprivoisé ses légumes, ses épices, ses logiques de saison.

Mais l'été s'étend du 21 juin au 23 septembre. Si vous avez commencé en juillet, il vous reste encore de belles semaines devant vous. Et si vous avez commencé en juin — vous avez largement le temps de recommencer.

Ces quatre semaines ne sont pas une fin. Elles sont un socle.

### Ce que vous avez réalisé en quatre semaines

#### Semaine 1 — Se lancer en douceur

- ✓ L'épeautre sous quatre formes : riz, grains concassés, semoule, farine
- ✓ Le fenouil cru et en papillote — les deux visages d'un même légume
- ✓ Les premières épices estivales : galanga, pyrèthre, serpolet
- ✓ La logique des restes : poulet → salade → crêpes garnies

#### Semaine 2 — Prendre le rythme

- ✓ Le parmentier de carottes aux foies de volaille
- ✓ La perche, le veau, l'agneau selon Hildegarde
- ✓ Le cabillaud en croûte d'amandes — le grand plat estival
- ✓ La confiance dans les associations d'épices

#### Semaine 3 — Se faire plaisir

- ✓ Les fleurs de courgette farcies — la recette de saison
- ✓ Le magret de canard aux herbes d'Hildegarde
- ✓ Les mûres de mûrier dans une salade d'épeautre
- ✓ La pintade aux mûres et la tarte aux abricots du dimanche

#### Semaine 4 — Cuisiner en liberté

- ✓ Les sardines à l'étouffée au cumin — express et savoureux
- ✓ L'agneau en côtelettes pour la deuxième fois de l'été
- ✓ Le bar rôti aux herbes d'Hildegarde
- ✓ La tarte fine aux poires et serpolet — l'été qui commence à tourner

### Ce que l'été vous a déjà donné

Quatre semaines de cuisine estivale selon Hildegarde, voici ce que beaucoup observent :

- Une digestion fluide, même lors des journées les plus chaudes
- Une énergie stable qui ne s'effondre plus en milieu d'après-midi
- La chaleur mieux supportée — compensée de l'intérieur par l'alimentation
- Le plaisir retrouvé d'une cuisine simple, vraie, ancrée dans la saison
- Une confiance nouvelle dans les épices et les associations de saveurs

Ce n'est pas le fruit du hasard. C'est Hildegarde qui fonctionne. Et l'été n'est pas fini.



### Comment continuer jusqu'à fin septembre

L'été hildegardien s'étend jusqu'au 23 septembre. Voici comment habiter pleinement cette saison avec ce que vous avez appris :

#### Option 1 — Recommencer depuis la semaine 1

Ces quatre semaines sont conçues pour être utilisées plusieurs fois. Chaque passage vous apportera quelque chose de nouveau : une recette que vous avez envie de reprendre autrement, une épice que vous osez davantage, une organisation que vous affinez. Reprenez depuis le début — vous n'êtes plus le même cuisinier qu'au premier tour.

#### Option 2 — Composer votre propre semaine

Vous connaissez maintenant les menus des quatre semaines. Construisez votre propre programme en piochant librement : le lundi de la semaine 2, le jeudi de la semaine 3, le dimanche de la semaine 1... Les recettes sont compatibles entre elles, les légumes tournent, les logiques de restes fonctionnent. Composez selon vos envies et ce que vous trouvez au marché.

#### Option 3 — Cuisiner à la carte selon vos besoins

Vous avez vos recettes favorites maintenant. Utilisez-les librement. Une semaine chargée ? Misez sur les repas express balisés dans les menus. Un dimanche festif ? Reprenez la pintade, le bar rôti, le cabillaud en croûte d'amandes. Un vendredi sans envie de cuisiner ? La salade composée d'épeautre et les crêpes garnies sont prêtes en vingt minutes.

Il n'y a pas une bonne façon de continuer. Il y a la vôtre.

### Ce que la fin de l'été apportera

En août et septembre, quelque chose change sur les marchés. Les abricots cèdent la place aux poires. Les fèves disparaissent. Les premières courges pointent leur nez fin septembre — mais elles appartiennent déjà à l'automne.

Profitez des dernières semaines de l'été pour cuisiner les légumes qui ne seront bientôt plus là : courgettes, blettes, haricots verts, fenouil. Et savourez les mûres de mûrier tant qu'elles sont sur les étales.

C'est ça aussi, cuisiner selon Hildegarde : être attentif à ce que la saison offre, et à ce qu'elle reprend.



### Mon message pour la suite de votre été

*Vous avez acquis quelque chose de précieux en quatre semaines : une façon de regarder votre assiette différemment. Pas comme un problème à résoudre, pas comme une contrainte à respecter — mais comme un soin quotidien, léger et savoureux, accordé à la saison. Hildegard n'a jamais voulu une alimentation rigide. Elle voulait une alimentation vivante, adaptée, joyeuse. C'est exactement ce que vous avez pratiqué. Continuez à votre rythme, avec la liberté que vous avez gagnée.*

### Trois réflexes à garder pour le reste de l'été

- 1. Galanga et pyrèthre sur tous vos plats** — Légumes, poissons, viandes, œufs — ils travaillent discrètement et efficacement. Ne les quittez plus.
- 2. La logique des restes** — Un plat en prépare un autre. Ce réflexe change la façon de cuisiner et allège considérablement la charge mentale de la semaine.
- 3. Le marché comme boussole** — Ce qui est abondant et peu cher en ce moment, c'est ce que la saison offre. Et c'est exactement ce dont votre corps a besoin. Faites confiance à cela.

**L'été est encore là. Profitez-en jusqu'au bout.** 

*Du 21 juin au 23 septembre — chaque repas compte.*

**Partie 4**  
**POUR TOUS LES**  
**BONS MOMENTS**  
**DE L'ÉTÉ**

---

## LES SITUATIONS CONCRETES

Les menus des quatre semaines vous ont accompagné au quotidien. Ils répondent à la question du lundi au dimanche, semaine après semaine. Mais l'été, c'est aussi autre chose : les amis qui arrivent à l'improviste, le pique-nique du samedi, le barbecue de famille, la terrasse du vendredi soir, la chaleur qui décourage d'allumer le four.

Ces moments méritent des réponses concrètes — hildegardiennes, accessibles, et vraiment bonnes. C'est l'objet de cette quatrième partie.

Vous y trouverez des recettes pensées pour cinq situations de la vie estivale : recevoir des invités, partir en pique-nique, cuisiner au barbecue, préparer des boissons fraîches, et gérer les repas au restaurant ou les imprévus. Pas des adaptations approximatives — de vraies recettes construites pour ces contextes, avec les épices et les ingrédients hildegardiens que vous avez appris à maîtriser.

Considérez cette partie comme une boîte à outils. Allez directement au chapitre qui correspond à votre situation du moment.



## INVITES ET APEROS

*Recevoir selon Hildegarde — sans stress, avec plaisir.*

Recevoir en été, c'est l'un des grands plaisirs de la saison. Et souvent l'une des situations où l'on abandonne le plus facilement ses bonnes habitudes — par manque de temps, par peur de ne pas plaire.

Hildegarde nous invite simplement à offrir le meilleur de ce que la saison donne. Et en été, la saison est généreuse. Courgettes, fenouil, pois chiches, épeautre, herbes fraîches — tout ce que vous avez appris à utiliser dans les semaines précédentes se transforme ici en apéro élégant et savoureux.

### Quelques principes

- Peu de variété, grande qualité. Trois recettes excellentes valent mieux que huit médiocres. Trop de choix fatigue la digestion.
- Présentez progressivement — pas tout d'un coup sur le buffet. Chaque recette mérite d'être appréciée.
- Préparez à l'avance. La plupart des recettes qui suivent se font la veille ou le matin.
- Choisissez des ingrédients de saison et de qualité — un marché local, des producteurs de confiance.

💡 *Le pois chiche est approuvé sans réserve par Hildegarde : « chaud et agréable, léger à manger, il n'augmente pas les mauvaises humeurs. » Physica, Ch. CXC. Un allié parfait pour l'apéro estival.*

**APÉRITIF - Houmous de courgettes aux flocons d'épeautre***1 grand bol · 6-8 personnes · À préparer la veille***INGREDIENTS**

3 courgettes moyennes (600g)  
 4 c. à soupe de flocons d'épeautre  
 2 gousses d'ail  
*ajoutées crues en fin de mixage*  
 Jus d'un citron  
 3 c. à soupe d'huile d'olive  
 ½ c. à café de galanga poudre  
 ½ c. à café de pyrèthre poudre  
 Sel

Ciboulette fraîche ciselée  
*pour servir*

**PREPARATION**

1. Faites tremper les flocons d'épeautre dans 8 cl d'eau froide pendant 20 minutes.
2. Coupez les courgettes en rondelles. Cuisez-les à l'étouffée avec un filet d'huile, galanga et pyrèthre, couvercle posé — 15 minutes à feu doux. Elles doivent être très tendres.
3. Égouttez soigneusement les courgettes dans une passoire. Pressez légèrement pour éliminer l'excès d'eau. Laissez tiédir.
4. Mixez courgettes, flocons d'épeautre égouttés, citron, huile d'olive et sel jusqu'à texture lisse.
5. Ajoutez l'ail cru écrasé. Mixez brièvement. Goûtez, ajustez.
6. Réfrigérez au moins 2 heures. Au service : filet d'huile d'olive et ciboulette ciselée.

💡 Les flocons d'épeautre remplacent les pois chiches du houmous classique — ils apportent une texture crémeuse et une légère note de noisette. Servez avec des biscuits au serpolet ou du pain d'épeautre grillé. Conservation : 2 jours au réfrigérateur.

**APÉRITIF - Pois chiches croustillants aux épices d'été***1 grand bol · 6-8 personnes · À préparer 1h avant***INGREDIENTS**

400g de pois chiches cuits  
*en bocal bio, bien égouttés*  
  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 ½ c. à café de galanga poudre  
 ½ c. à café de serpolet séché  
 ½ c. à café de cumin poudre  
 Zeste d'un demi-citron  
 Sel

**PREPARATION**

1. Préchauffez le four à 200°C. Égouttez et rincez les pois chiches. Séchez-les soigneusement dans un torchon — c'est ce qui les rend croustillants.
2. Mélangez dans un saladier avec l'huile d'olive et le galanga.
3. Étalez sur une plaque en une seule couche. Enfournez 20 à 25 minutes en remuant à mi-cuisson.
4. À la sortie du four : ajoutez le serpolet, le cumin, le zeste de citron et le sel. Mélangez.
5. Laissez refroidir 10 minutes avant de servir — ils croustillent davantage en refroidissant.

💡 Servez dans de petites coupelles individuelles. Pour varier, proposez deux assaisonnements : serpolet d'un côté, cumin-citron de l'autre.

**APÉRITIF - Amandes et graines épicées au galanga***1 bol · 6-8 personnes · Prêtes en 10 minutes***INGREDIENTS**

150g d'amandes entières  
 50g de graines de tournesol  
 50g de graines de courge  
  
 1 c. à soupe d'huile d'olive  
 ½ c. à café de galanga poudre  
 ½ c. à café de pyrèthre poudre  
 1 pincée de cannelle  
 Sel fin

**PREPARATION**

1. Faites chauffer une poêle à sec à feu moyen.
2. Ajoutez amandes et graines. Remuez constamment 3 minutes jusqu'à légère coloration.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le galanga, le pyrèthre et la cannelle. Mélangez 1 minute.
4. Hors du feu, salez. Étalez sur une assiette pour refroidir complètement.
5. Servez à température ambiante dans de petites coupelles.

 *Conservation : 5 jours dans un bocal hermétique. Parfaites aussi en en-cas ou parsemées sur une salade composée du soir.*

**APÉRITIF - Biscuits au serpolet et galanga***Environ 25 biscuits · À préparer la veille***INGREDIENTS**

200g de farine d'épeautre T80  
 80g de beurre froid  
 1 œuf  
  
 1 c. à soupe de serpolet séché  
 ½ c. à café de galanga poudre  
 1 pincée de sel

**PREPARATION**

1. Sablez la farine et le beurre froid du bout des doigts jusqu'à texture sableuse.
2. Ajoutez l'œuf, le serpolet, le galanga et le sel. Mélangez sans trop travailler.
3. Formez une boule, enveloppez et réfrigérez 30 minutes minimum.
4. Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte à 4mm d'épaisseur.
5. Découpez à l'emporte-pièce. Cuisez 12 minutes — dorés mais pas trop.
6. Laissez refroidir sur grille avant de ranger en boîte hermétique.

 *Conservation : 5 jours dans une boîte hermétique, ou congélation. Support idéal pour le houmous de courgettes et la tartinade.*

## APÉRITIF - Tartinade de brebis aux herbes d'été

1 petit bol · 6 personnes · À préparer la veille

### INGREDIENTS

200g de fromage frais de brebis

1 c. à soupe de ciboulette ciselée

1 c. à café de serpolet séché

½ c. à café de galanga poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

Jus d'un demi-citron

Sel

### PREPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients à la fourchette jusqu'à texture homogène.
2. Goûtez et ajustez le citron et le galanga selon votre palais.
3. Couvrez et réfrigérez au moins 2 heures — la nuit si possible.
4. Au service : un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de ciboulette ciselée.

💡 La tartinade développe ses arômes avec le temps — toujours meilleure le lendemain. Conservation : 3 jours au réfrigérateur.



## Organiser votre apéro — en pratique

| QUAND     | QUOI PRÉPARER                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| La veille | Biscuits au serpolet · Houmous de courgettes · Tartinade de brebis        |
| Le matin  | Amandes épicées au galanga                                                |
| 1h avant  | Pois chiches croustillants · Sortir houmous et tartinade du réfrigérateur |
| Au moment | Dresser les plats · Pain d'épeautre en tranches · Herbes fraîches         |

💡 Soignez la présentation : petites coupelles en terre cuite, une planche en bois, quelques feuilles de serpolet frais. Une belle table, c'est déjà la moitié de l'accueil.



## Pour aller plus loin

Ces cinq recettes constituent un apéro complet et entièrement préparable à l'avance. Mais elles peuvent aussi s'inviter dans d'autres situations : le houmous de courgettes accompagne un repas du soir léger ; les amandes épicées se glissent dans une salade composée ; les biscuits au serpolet voyagent très bien dans une boîte pour un pique-nique.

C'est la logique hildegardienne : des recettes qui s'adaptent, qui se combinent, qui s'intègrent naturellement dans le quotidien — pas des préparations de circonstance que l'on oublie sitôt la fête terminée.

💡 *Quand je reçois en été, je prépare presque tout la veille. Le houmous de courgettes, les biscuits, la tartinade — tout attend au réfrigérateur. Le jour J, je sors les plats, je glisse les pois chiches au four, et j'accueille mes invités sans tablier. Mes convives pensent que j'ai passé des heures en cuisine. En réalité, j'étais libre depuis le matin.*



## PIQUE-NIQUES ET VACANCES

*Manger en plein air selon Hildegarde — léger, coloré, savoureux.*

Le pique-nique, c'est peut-être le repas le plus libre de l'été. Pas de table dressée, pas de service, pas d'heure fixe. On s'installe où l'on veut, on mange quand on veut, on prend le temps qu'on veut.

Hildegarde aurait sans doute approuvé ce rapport détendu à la table. Elle valorisait la joie à table autant que la qualité des aliments. Et un repas pris en plein air, entouré de ceux qu'on aime, a quelque chose de joyeux en soi.

Mais le pique-nique est aussi l'une des situations où les mauvais réflexes reviennent le plus vite : sandwiches de mauvaise qualité, chips, boissons sucrées, charcuteries. Pas par manque de bonne volonté — par manque de préparation.

Ce chapitre vous donne les outils pour préparer un pique-nique hildegardien vraiment bon, coloré, et pensé pour voyager.

### Ce qu'on évite — et pourquoi

- Le pain de mie et les sandwiches industriels — gluten dégradé, additifs, digestion lourde
- La charcuterie et le saucisson — trop gras, trop salés, déconseillés par Hildegarde
- Les œufs durs et le saumon fumé — à éviter selon Hildegarde
- Les chips et gâteaux apéritifs industriels — sans intérêt nutritionnel
- Les salades vertes — elles ne voyagent pas bien et rendent de l'eau
- Les sodas et jus industriels — déshydratants, trop sucrés

⚠ *Chaîne du froid obligatoire. Les préparations à base d'œufs ou de produits laitiers sont fragiles dès 2h à température ambiante en été. Sac isotherme indispensable.*

### La base du pique-nique hildegardien

- L'épeautre comme fondation — riz, grains concassés, pâtes ou semoule (40 à 50g par personne). Il se conserve bien, nourrissant sans alourdir.
- Des légumes cuits ou marinés — haricots verts, carottes, courgettes, fenouil, betteraves. Variez les couleurs : c'est aussi une invitation à la joie.
- Une protéine légère et pratique — thon en boîte, poulet froid.
- Du pain d'épeautre — en tranches ou en petits pains individuels.
- Un dessert simple — compote maison en pot, fruits frais, biscuits.

→ *Pour les boissons fraîches : voir Chapitre 4 — Boissons fraîches selon Hildegarde.*

## Les recettes

### PLAT PRINCIPAL

*Salade d'épeautre estivale — fenouil, carottes, courgette et haricots verts*

*4 personnes · À préparer la veille · Voyage très bien en boîte hermétique*

#### INGREDIENTS

200g de riz d'épeautre

1 bulbe de fenouil

2 carottes moyennes

1 courgette

150g de haricots verts

1 boîte de thon au naturel

*ou 200g de poulet froid effiloché (escalopes, aiguillettes ou reste de poulet entier)*

1 bouquet de ciboulette

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de vin

½ c. à café de galanga poudre

½ c. à café de serpolet séché

Jus d'un citron · sel

#### PREPARATION

1. Cuisez le riz d'épeautre : 400ml d'eau salée à ébullition, versez le riz, couvrez, feu doux, 30 minutes. Laissez tiédir.

2. Haricots verts cuits vapeur douce 30 mn. Coupez en tronçons.

3. Carottes en fins bâtonnets cuits vapeur douce : elles doivent rester légèrement fermes. Laissez refroidir.

4. Courgette en cubes cuits vapeur douce. Laissez refroidir.

(Si vous avez un cuit-vapeur à étage, vous pouvez cuire tous les légumes en même temps – Gain de temps énorme)

5. Émincez finement le fenouil. Préparez la vinaigrette : huile, vinaigre, galanga, serpolet, citron et sel. Versez sur le fenouil, mélangez et laissez mariner 15 minutes.

6. Si poulet : faites-le cuire à la poêle.

6. Dans un grand saladier ou directement en boîtes individuelles : riz d'épeautre, légumes, fenouil mariné, thon égoutté (ou poulet), ciboulette ciselée. Mélangez délicatement.

7. Réfrigérez toute la nuit.

💡 Cette salade voyage parfaitement en boîte hermétique et se bonifie avec le temps — les saveurs se mélangent pendant la nuit. Prévoyez des portions individuelles en lunch-box si vous partez en rando. Le basilic s'ajoute toujours au dernier moment, jamais à l'avance.

### PLAT / EN-CAS

*Cake salé carottes et épeautre aux épices d'Hildegarde*

*1 cake · 6-8 parts · À préparer la veille · Se découpe en tranches individuelles*

#### INGREDIENTS

200g de farine d'épeautre T80

3 œufs

80ml d'huile d'olive

100ml de lait de vache

1 sachet de levure boulangère

3 carottes moyennes (250g râpées)

Epinards : 1 poignée

1 c. à café de galanga poudre

½ c. à café de pyrèthre poudre

½ c. à café de cannelle

½ c. à café de cumin

#### PREPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Râpez finement les carottes.

2. Faites cuire les épinards brièvement dans une poêle avec très peu d'eau. Assaisonnez. Egouttez. Coupez très finement.

3. Dans un grand bol, battez les œufs avec l'huile d'olive et le lait jusqu'à mélange homogène.

4. Ajoutez la farine d'épeautre et la levure. Mélangez sans trop travailler — quelques grumeaux sont normaux.

5. Incorporez les légumes, le galanga, le pyrèthre, la cannelle, le cumin et le sel. Mélangez bien.

6. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Parsemez d'amandes effilées.

Sel

50g d'amandes effilées  
pour parsemer sur le dessus

7. Cuisez 40 à 45 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau — il doit ressortir propre.
8. Laissez refroidir complètement avant de démouler et de trancher.

💡 Le cake se tranche en portions individuelles enveloppées dans du papier cuisson — pratique et propre pour le transport. Il se conserve 3 jours à température ambiante enveloppé dans un torchon propre, ou 5 jours au réfrigérateur. Idéal aussi comme en-cas en randonnée.

## DESSERT

*Compote pomme-cannelle maison et biscuits de la joie*

4 portions · Compote à préparer la veille · Se transporte en pots hermétiques

### INGREDIENTS — COMPOTE

6 pommes  
1/2 c. à café de cannelle  
1 pincée de galanga  
1 c. à soupe de miel (facultatif)  
2 c. à soupe d'eau

Biscuits de la joie (facultatif)

### PREPARATION — COMPOTE

1. Épluchez et coupez les pommes en morceaux.
2. Placez-les dans une casserole avec l'eau, la cannelle et le galanga.
3. Couvrez et laissez cuire à feu doux 20 minutes en remuant de temps en temps.
4. Écrasez à la fourchette pour une compote rustique, ou mixez pour une texture lisse.
5. Ajoutez le miel si vous souhaitez. Laissez refroidir.
6. Répartissez en petits pots hermétiques. Réfrigérez toute la nuit.
7. Servez la compote fraîche accompagnée des biscuits de la joie pour tremper dedans.

💡 Les biscuits de la joie d'Hildegarde sont le compagnon idéal de cette compote. Leur légère note épicée s'accorde parfaitement avec la cannelle de la compote. Préparez-les la veille également. Retrouvez la recette complète [sur mon blog \(ici\)](#).



## S'organiser pour un pique-nique réussi

### 1. Le pique-nique au pied de la voiture

Vous ne marchez pas loin — la voiture reste proche. C'est la configuration la plus confortable et la plus généreuse.

#### PIQUE-NIQUE VOITURE — ORGANISATION

|                          |                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La veille au soir</b> | Préparez la salade d'épeautre complète · Cuisez le cake · Faites la compote · Préparez les biscuits                                 |
| <b>Le matin</b>          | Rangerez tout en boîtes hermétiques dans la glacière · Ajoutez les blocs de glace · Préparez la boisson fraîche en carafe isotherme |
| <b>Sur place</b>         | Sortez nappe et vaisselle normale · Ajoutez le basilic sur la salade · Ouvrez les pots de compote · Disposez les biscuits           |
| <b>Matériel</b>          | Glacière · Blocs de glace · Nappe · Vaisselle habituelle · Couverts · Sac poubelle                                                  |

💡 *Au pied de la voiture, rien ne vous empêche d'emmener votre vraie vaisselle — assiettes, verres, couvert en métal. C'est plus agréable et bien plus écologique. Une nappe posée sur l'herbe transforme n'importe quel coin de nature en table dressée.*

### 2. Le pique-nique randonnée

Vous marchez — le poids et le format compact deviennent des contraintes réelles. Tout se pense en légèreté.

#### PIQUE-NIQUE RANDO — ORGANISATION

|                             |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La veille au soir</b>    | Portionnez la salade en lunch-box individuelles · Tranchez et emballez le cake · Remplacez les compotes par un mélange fruits secs et oléagineux selon votre goût |
| <b>Le matin</b>             | Remplissez le sac isotherme · Glissez la gourde d'eau ou l'infusion froide ·                                                                                      |
| <b>Format à privilégier</b> | Lunch-box légères · Couverts bambou ou métal pliables · Gourde isotherme · Serviettes en tissu                                                                    |
| <b>À éviter</b>             | Boîtes en verre (lourd et fragile) · Glacière rigide · Trop de variété (fatigue le sac)                                                                           |

💡 *En rando, le cake est votre meilleur allié — compact, nourrissant, pratique à manger sans assiette. Coupez-le en tranches épaisses la veille et enveloppez chaque tranche dans du papier cuisson. Simple, efficace, savoureux.*



## Le pique-nique selon Hildegarde — un art de vivre

Un pique-nique réussi n'est pas une question de sophistication. C'est une question de préparation et d'intention. Quand vous préparez la salade d'épeautre la veille, quand vous glissez le cake dans le sac le matin, quand vous ouvrez les pots de compote au bord d'un chemin — vous faites bien plus que manger sainement.

Vous apportez soin et bienveillance à un moment de plaisir partagé. Et c'est exactement ce qu'Hildegarde nous invite à faire : honorer chaque repas, quelle que soit la circonstance dans laquelle il se prend.

*Mes meilleurs souvenirs de pique-nique ne sont pas ceux où j'avais préparé le plus — mais ceux où j'avais préparé avec le plus de soin. Une salade d'épeautre marinée toute la nuit, des biscuits croustillants, une compote dans un petit pot. Ce n'est pas grand-chose. Et pourtant, ça change tout.*



## BARBECUES

*Le feu comme Hildegarde le connaissait — avec sagesse et plaisir.*

Le barbecue est l'un des grands rituels de l'été. La braise, les odeurs, le temps suspendu autour de la grille — il y a quelque chose de profondément convivial dans ce mode de cuisson.

La cuisson au feu et sur les braises était naturelle au XII<sup>e</sup> siècle — Hildegarde elle-même mentionne des aliments rôtis parmi ses recommandations. Ce sont les recherches modernes qui nous invitent à la vigilance sur un point précis : les parties carbonisées ou noircies, qui produisent des composés indésirables. Ce n'est pas Hildegarde qui l'a dit — mais c'est une précaution que la naturopathie contemporaine ajoute volontiers à son enseignement. La chaleur intense et directe transforme les aliments en surface avant même de les cuire à cœur, et les parties noircies ou carbonisées sont à éviter absolument.

Mais le barbecue, pratiqué avec soin et de façon occasionnelle, peut parfaitement s'inscrire dans l'esprit hildegardien : des viandes et poissons marinés aux épices, des légumes d'été grillés en papillote ou sur la grille, une sauce froide pour accompagner. C'est savoureux, convivial, et pleinement estival.

### Avec parcimonie — pourquoi ?

- La chaleur directe et intense du barbecue produit des composés nocifs sur les parties brunies ou carbonisées. Ce n'est pas une raison de s'en priver — c'est une raison de l'utiliser avec conscience.
- Les marinades acides jouent un rôle protecteur : elles créent une barrière entre la chair et la chaleur directe, réduisant la formation de composés indésirables, et parfument en profondeur.
- Réservez le barbecue aux beaux moments — un samedi ou dimanche d'été en famille, pas chaque soir de la semaine.
- Privilégiez une cuisson indirecte quand c'est possible : braises déplacées sur le côté, viande sur la zone sans chaleur directe.

⚠ Retirez systématiquement les parties noircies ou carbonisées avant de servir. C'est une règle simple qui change tout.

### Les règles du barbecue selon l'esprit hildegardien

- **Mariner toujours** : au moins 2 heures, idéalement la nuit. La marinade protège, parfume, et attendrit.
- **Jamais de parties carbonisées** : sur la grille ou dans l'assiette.
- **Des légumes en abondance** : en accompagnement — en papillote ou directement sur la grille.
- **Citron frais au service** : sur viandes et poissons — il réveille les saveurs et équilibre la cuisson.
- **Serpolet sur tout** : avant et après la cuisson — c'est l'herbe du barbecue hildegardien par excellence.



## La marinade hildegardienne universelle

Elle s'adapte à toutes les viandes et tous les poissons de l'été — variez les proportions selon votre goût.

### MARINADE DE BASE - *Marinade galanga-serpolet-citron*

*Pour 600-800g de viande ou poisson · Mariner 2h minimum, nuit entière idéalement*

#### INGREDIENTS

4 c. à soupe d'huile d'olive  
Jus d'un citron  
1 c. à café de galanga poudre  
1 c. à café de serpolet séché  
½ c. à café de pyrèthre poudre

Pour les viandes rouges : ajouter  
½ c. à café de cumin poudre

Pour les poissons : ajouter  
Quelques graines de fenouil en  
poudre

#### PREPARATION

1. Mélangez huile d'olive, jus de citron, galanga, serpolet et pyrèthre.
2. Ajoutez le cumin pour les viandes rouges, les graines de fenouil pour les poissons.
3. Badigeonnez généreusement la viande ou le poisson. Couvrez et réfrigérez.
4. Sortez du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson — ne jamais poser une viande froide sur une grille chaude.
5. Réservez un peu de marinade fraîche (non utilisée) pour badigeonner pendant la cuisson.

💡 Cette marinade se prépare en 5 minutes et se conserve 3 jours au réfrigérateur. Multipliez les quantités en début de semaine et marinez au fur et à mesure.

### SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT - *Sauce froide serpolet-galanga au yaourt de brebis*

*1 bol · Pour 4-6 personnes · À préparer la veille*

#### INGREDIENTS

2 yaourts de brebis nature  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de vinaigre de vin  
½ c. à café de galanga poudre  
1 c. à café de serpolet séché  
1 c. à soupe de ciboulette ciselée  
Jus d'un demi-citron  
Sel

#### PREPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le citron.
2. Goûtez et ajustez galanga et serpolet selon votre palais.
3. Réfrigérez au moins 1 heure — la nuit si possible.
4. Ajoutez le jus de citron au moment de servir.

💡 Cette sauce accompagne toutes les viandes et poissons grillés. Elle est aussi excellente avec les légumes grillés. Conservation : 2 jours au réfrigérateur.



## Les viandes

### VIANDE — Poulet fermier aux herbes d'Hildegarde sur la braise

4 personnes · Marinade la veille · Repris des menus Jour 6 (S1) et Jour 15 (S3)

↳ Version barbecue du poulet rôti du samedi — même marinade, cuisson sur la braise

#### INGREDIENTS

1 poulet fermier (1,5-1,8 kg)  
*coupé en morceaux par votre boucher*

Marinade galanga-serpolet-citron  
*voir recette ci-dessus*

Serpolet frais ou séché  
*pour parsemer au service*  
1 citron coupé en quartiers  
*pour le service*

#### PREPARATION

1. La veille : badigeonnez généreusement les morceaux de poulet de marinade. Couvrez et réfrigérez toute la nuit.
2. Sortez le poulet 30 minutes avant la cuisson.
3. Préparez les braises — elles doivent être blanches et homogènes, sans flamme vive.
4. Cuisez les morceaux en cuisson indirecte si possible : 35 à 45 minutes selon la taille, en retournant toutes les 10 minutes. Badigeonnez de marinade fraîche à chaque retournement.
5. Vérifiez la cuisson en piquant la cuisse — le jus doit être clair.
6. Laissez reposer 5 minutes, parsemez de serpolet frais. Servez avec les quartiers de citron.

💡 Le poulet en morceaux cuit plus uniformément qu'entier au barbecue. Demandez à votre boucher de le couper en 8 morceaux. Les restes froids font une excellente salade composée d'épeautre le lendemain.

### VIANDE — Côtelettes d'agneau marinées aux herbes d'Hildegarde

4 personnes · Marinade 2h minimum · Repris du menu Jour 22 (S4)

↳ Version barbecue des côtelettes d'agneau du samedi S4 — cuisson directe sur la braise

#### INGREDIENTS

8 côtelettes d'agneau

Marinade galanga-serpolet-citron  
*avec cumin ajouté pour l'agneau*

Serpolet frais  
1 citron coupé en quartiers

#### PREPARATION

1. Marinez les côtelettes au moins 2 heures — idéalement la nuit.
2. Sortez-les 30 minutes avant la cuisson.
3. Braises vives mais sans flamme. Cuisez 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée — 5 minutes pour bien cuit.
4. Laissez reposer 3 minutes avant de servir — la viande se détend et reste juteuse.
5. Parsemez de serpolet frais. Servez avec les quartiers de citron et la sauce froide au yaourt.

💡 L'agneau est la viande du barbecue hildegardien par excellence. Il se marie magnifiquement avec le galanga et le serpolet. Ne le faites pas trop cuire — rosé, il est incomparable.

**VIANDE** — *Magret de canard au galanga et serpolet*

4 personnes · Marinade 2h · Repris du menu Jour 20 (S3)

↪ *Version barbecue du magret de canard du samedi S3 — score la peau, cuisson côté peau en premier***INGREDIENTS**

2 magrets de canard

Marinade galanga-serpolet-citron

Fleur de sel

Serpolet frais

1 citron

**PREPARATION**

1. Quadrillez la peau des magrets au couteau sans aller jusqu'à la chair.
2. Marinez 2 heures côté chair uniquement — pas côté peau.
3. Braises moyennes. Posez les magrets côté peau en premier — 8 à 10 minutes. La graisse fond, la peau se caramélise.
4. Retournez côté chair — 4 à 5 minutes pour une cuisson rosée.
5. Laissez reposer 5 minutes enveloppé dans du papier aluminium.
6. Tranchez finement. Fleur de sel, serpolet frais, jus de citron au moment de servir.

💡 *Le secret du magret au barbecue : patience côté peau, rapidité côté chair. Reposez toujours — sans repos, le magret perd tout son jus à la découpe.*

**Les poissons****POISSON** - *Papillotes de bar au fenouil et graines sur les braises*4 personnes · Repris du menu Jour 4 (S1) — *identique, cuisson sur les braises*↪ *Recette du jeudi midi S1 — même recette, même papillote, posée directement sur les braises***INGREDIENTS**

4 filets de bar (150g chacun)

1 bulbe de fenouil émincé en fines lamelles

1 c. à café de graines de fenouil légèrement écrasées

1 c. à café de galanga poudre

½ c. à café de pyrèthre poudre

Huile d'olive · sel

Jus d'un citron

*au service uniquement***PREPARATION**

1. Découpez 4 grandes feuilles de papier cuisson — jamais d'aluminium au contact des aliments.
2. Disposez les lamelles de fenouil au centre de chaque feuille. Posez le filet de bar dessus.
3. Saupoudrez de graines de fenouil, galanga et pyrèthre. Filet d'huile d'olive. Sel.
4. Fermez hermétiquement les papillotes en repliant le papier plusieurs fois.
5. Posez sur les braises — 12 à 15 minutes. Pas besoin de retourner.
6. Ouvrez avec précaution — la vapeur est brûlante. Jus de citron frais au service.

💡 *Le papier cuisson protège parfaitement les poissons de la chaleur directe des braises. C'est la méthode idéale pour un barbecue bildegardien : cuisson douce à la vapeur, arômes préservés. Préparez les papillotes à l'avance — elles attendent très bien au réfrigérateur.*

**POISSON - Sardines grillées au cumin et galanga**

4 personnes · Repris du menu Jour 15 (S4) — version grillée

↳ Version barbecue des sardines à l'étouffée du mardi S4 — encore meilleures sur la braise

**INGREDIENTS**

12 sardines fraîches étêtées et vidées par le poissonnier

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de galanga poudre

½ c. à café de cumin poudre

½ c. à café de pyrèthre poudre

Sel

1 citron · serpolet frais

**PREPARATION**

1. Mélangez huile, galanga, cumin et pyrèthre. Badigeonnez les sardines des deux côtés.

2. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

3. Grille bien huilée, braises vives. Cuisez 3 minutes de chaque côté — pas plus.

4. Les sardines doivent être dorées et croustillantes en surface, fondantes à l'intérieur.

5. Servez immédiatement — les sardines ne supportent pas d'attendre. Jus de citron et serpolet frais.

💡 Demandez au poissonnier d'étêter et vider les sardines — cela prend 2 secondes pour lui et simplifie tout. Huilez généreusement la grille pour éviter qu'elles accrochent. Prévoyez 3 sardines par personne en plat principal.

**Les légumes****LÉGUMES - ACCOMPAGNEMENT - Courgettes et fenouil grillés à la sauge et galanga**

4 personnes · Repris des menus Jour 7 (S1) et Jour 4 (S1) — version barbecue

↳ Version grillée des courgettes à la sauge (J7 S1) et du fenouil à l'étouffée (J4 S1)

**INGREDIENTS**

3 courgettes moyennes

2 bulbes de fenouil

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de galanga poudre

Quelques feuilles de sauge

*hachées finement*

½ c. à café de serpolet séché

Sel

Jus d'un citron · ciboulette  
*pour le service*

**PREPARATION**

1. Coupez les courgettes en tranches épaisses de 1cm dans la longueur — pas en rondelles, elles tomberaient dans la grille.

2. Coupez les bulbes de fenouil en quartiers en gardant le cœur pour qu'ils tiennent ensemble.

3. Mélangez huile, galanga, sauge et serpolet. Badigeonnez généreusement les légumes.

4. Grille huilée, braises moyennes. Cuisez les courgettes 3-4 minutes de chaque côté, les fenouils 5-6 minutes de chaque côté.

5. Les légumes sont prêts quand ils sont tendres et légèrement dorés — pas noircis.

6. Disposez sur le plat. Jus de citron et ciboulette ciselée au service.

💡 Ces légumes peuvent se préparer à l'avance et se réchauffer quelques minutes sur la grille au moment de servir. Froids, ils font aussi une excellente salade composée d'épeautre le lendemain.

## LÉGUMES - ACCOMPAGNEMENT - *Haricots verts en papillote au galanga*

4 personnes · Repris des menus Jours 2, 8, 22 — version papillote sur braises

↳ Version barbecue des haricots verts à l'étouffée — présents en S1 J2, S2 J8, S4 J22

### INGREDIENTS

600g de haricots verts *équeutés*  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 2 c. à soupe d'eau  
 1 c. à café de galanga poudre  
 ½ c. à café de pyrèthre poudre  
 Sel

### PREPARATION

1. Posez les haricots verts équeutés sur une grande feuille de papier cuisson.
2. Arrosez d'huile d'olive et d'eau. Saupoudrez de galanga, pyrèthre et sel.
3. Fermez hermétiquement la papillote.
4. Posez sur les braises — 18 à 20 minutes. Secouez la papillote à mi-cuisson.
5. Vérifiez la cuisson en ouvrant prudemment. Les haricots doivent être tendres.

💡 *La papillote est la méthode idéale pour les haricots verts au barbecue — ils cuisent à la vapeur sans perdre leurs minéraux ni leur couleur verte. Préparez-les à l'avance et posez-les sur les braises à l'arrivée des invités.*



## Le barbecue hildegardien — en pratique

Un barbecue réussi selon l'esprit hildegardien, c'est simple : des marinades préparées à l'avance, des légumes en abondance, des parties noircies retirées systématiquement, et du citron frais au moment de servir.

Ce n'est pas une contrainte. C'est juste une façon de profiter pleinement d'un moment de partage en été — avec conscience et avec plaisir.

💡 *Organisation : préparez les marinades et les papillotes de légumes la veille. Le jour J, vous n'avez plus qu'à allumer les braises et accueillir vos invités. Le barbecue selon Hildegarde, c'est aussi l'art de recevoir librement.*

*Le premier été où j'ai appliqué ces principes au barbecue, mes convives ont remarqué que la viande était différente — plus parfumée, plus tendre. Ils pensaient que j'avais changé viande. Non — j'avais juste changé la façon de la préparer. Deux heures de marinade au galanga et au serpolet, c'est tout. Et pourtant, ça change tout.*



de

## BOISSONS FRAICHES SELON HILDEGARDE

*Désaltérer sans glacer — l'art hildegardien de la boisson d'été.*

En été, la question de la boisson est aussi importante que celle de la nourriture. La chaleur déshydrate, la soif s'installe souvent sans prévenir, et le réflexe moderne — une boisson très froide, sucrée, pétillante — apporte un soulagement immédiat qui ne dure pas.

Hildegarde nous invite à une autre façon de boire. Pas de boissons glacées qui choquent l'organisme déjà éprouvé par la chaleur extérieure. Pas de sucres industriels qui épuisent plus qu'ils ne restaurent. Mais des boissons préparées avec soin, à partir de fruits, de plantes et d'épices de la saison — servies fraîches, jamais glacées.

Voici le principe qu'elle pose clairement : l'homme doit régler sa boisson selon les temps et les variations de l'air. En été, cela signifie des boissons légères, tempérées, qui hydratent en profondeur sans déstabiliser l'organisme.

### Quelques règles simples

- **Jamais glacé** : frais oui, glacé non. Sortez vos boissons du réfrigérateur 15 à 20 minutes avant de les servir, ou conservez-les dans une carafe à température ambiante fraîche.
- **Sucrer au miel uniquement** : si vous souhaitez sucrer. Jamais de sucre blanc, jamais de sirop industriel.
- **Les fruits selon Hildegarde** : mûres de mûrier, framboises, cassis, pomme, citron — les plus favorables pour l'été.
- **Préparer à l'avance** : toutes ces boissons se font la veille ou le matin. Elles n'attendent que vous.

Les recettes de base de boissons pour le quotidien sont données en Partie 2.  
Vous trouverez ici les recettes plus élaborées pour varier les plaisirs tout l'été.



## Les eaux aromatisées

L'eau aromatisée, c'est la boisson estivale la plus simple qui soit. On prépare la veille, on laisse macérer, on sert frais. Pas de cuisson, pas de technique — juste des fruits, des épices, et du temps.

### EAU AROMATISÉE - Eau mûres de mûrier · citron

1 litre · Macération 4h minimum · Idéalement la nuit

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau filtrée  
150g de mûres de mûrier fraîches  
½ citron coupé en rondelles  
1 pincée de galanga poudre  
*facultatif — ajoute une note tonique*

#### PREPARATION

1. Rincez les mûres. Coupez le citron en rondelles fines.
2. Placez tout dans une carafe ou un bocal. Versez l'eau fraîche.
3. Ajoutez le galanga si souhaité. Mélangez doucement.
4. Réfrigérez au moins 4 heures — la nuit de préférence.
5. Servez en filtrant ou en laissant les fruits — les deux sont agréables.

💡 Les mûres de mûrier colorent l'eau d'un rose-violet délicat. C'est la plus belle des eaux aromatisées, et la plus favorable selon Hildegarde — leur fruit est rempli de richesses et ne fait aucun mal (*Physica, Ch. IX*).

### EAU AROMATISÉE - Eau framboise · cannelle · galanga

1 litre · Macération 4h minimum

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau filtrée  
150g de framboises  
1 bâton de cannelle  
½ c. à café de galanga poudre  
Quelques feuilles de menthe  
*facultatif*

#### PREPARATION

1. Écrasez légèrement les framboises à la fourchette pour libérer leur jus.
2. Placez dans la carafe avec le bâton de cannelle et le galanga.
3. Versez l'eau. Ajoutez la menthe si souhaité.
4. Réfrigérez au moins 4 heures.
5. Filtrerez avant de servir si vous préférez une eau limpide.

💡 La framboise est froide selon Hildegarde — elle tempère naturellement la chaleur estivale. La cannelle et le galanga apportent une note épicée discrète qui transforme une simple eau en boisson de caractère.

### EAU AROMATISÉE - Eau pomme · citron · galanga

1 litre · Macération 4h minimum

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau filtrée  
2 pommes coupées en fines tranches  
½ citron coupé en rondelles  
½ c. à café de galanga poudre  
1 pincée de cannelle

#### PREPARATION

1. Coupez les pommes en tranches fines sans les éplucher — les éplucher si elles ne sont pas bio.
2. Placez avec les rondelles de citron dans la carafe.
3. Saupoudrez de galanga et de cannelle.
4. Versez l'eau. Réfrigérez au moins 4 heures.
5. Servez frais avec les tranches de pomme dans la carafe.

💡 La pomme humecte et calme la bile selon Hildegarde — elle est particulièrement adaptée à l'été. Associée au citron et au galanga, elle donne une eau douce, légèrement acidulée, très désaltérante.

## EAU AROMATISÉE - Eau cassis · serpolet

1 litre · Macération 4h minimum

### INGREDIENTS

1 litre d'eau filtrée  
100g de cassis frais ou surgelés  
1 c. à café de serpolet séché  
*ou quelques branches frais*  
½ c. à café de galanga poudre

### PREPARATION

1. Écrasez légèrement le cassis pour libérer son jus et ses arômes.
2. Placez dans la carafe avec le serpolet.
3. Ajoutez le galanga. Versez l'eau fraîche.
4. Réfrigérez au moins 4 heures — le cassis a besoin de temps pour infuser.
5. Filtrez et servez frais.

💡 *Seul, le cassis est d'un intérêt limité selon Hildegarde — mais associé au serpolet et au galanga, il révèle une profondeur surprenante. Cette eau aromatisée est l'une des plus originales et des plus appréciées.*

## EAU AROMATISÉE - Eau mûres de mûrier · pomme · cannelle

1 litre · Macération la nuit entière

### INGREDIENTS

1 litre d'eau filtrée  
100g de mûres de mûrier  
1 pomme coupée en fines tranches  
1 bâton de cannelle  
1 pincée de galanga

### PREPARATION

1. Préparez la veille au soir — cette eau a besoin d'une nuit entière.
2. Écrasez légèrement les mûres. Coupez la pomme en tranches fines.
3. Placez tous les ingrédients dans la carafe. Versez l'eau.
4. Réfrigérez toute la nuit.
5. Servez le matin ou dans la journée — ne dépassez pas 24 heures.

💡 *L'association mûres-pomme-cannelle rappelle une tarte estivale dans un verre. C'est la boisson préférée de mes convives en été — personne ne devine ce qu'il y a dedans avant de goûter.*



## Décoctions et infusions froides

Contrairement aux eaux aromatisées, les décoctions et infusions nécessitent une cuisson puis un refroidissement. Le résultat est une boisson plus concentrée, plus aromatique, avec des propriétés plus marquées.

### DÉCOCTION - *Décoction de fenouil au citron*

1 litre · À préparer le matin · Servir dans la journée

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau  
2 c. à soupe de graines de fenouil  
*ou 2 tiges de fenouil avec feuilles*  
Jus d'un citron  
*ajouté après refroidissement*  
1 c. à café de miel (*facultatif*)

#### PREPARATION

1. Portez l'eau à ébullition. Ajoutez les graines de fenouil légèrement écrasées.
2. Laissez frémir 10 minutes à couvert.
3. Retirez du feu. Laissez infuser 20 minutes supplémentaires.
4. Filtrez. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Ajoutez le jus de citron et le miel si souhaité. Réfrigérez.
6. Servez frais — jamais glacé.

💡 Hildegarde valorise le fenouil pour son action sur la digestion et la joie. Cette décoction est particulièrement adaptée après les repas d'été. Elle se conserve 24 heures au réfrigérateur.

### INFUSION FROIDE - *Infusion froide de serpolet*

1 litre · À préparer le matin

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau  
2 c. à soupe de serpolet séché  
*ou 4-5 branches fraîches*  
1 pincée de galanga  
Jus d'un demi-citron  
*au moment de servir*

#### PREPARATION

1. Portez l'eau à frémissement — pas à ébullition complète.
2. Versez sur le serpolet et le galanga dans une théière ou un bol.
3. Laissez infuser 10 minutes couvercle posé.
4. Filtrez. Laissez refroidir complètement.
5. Réfrigérez. Ajoutez le citron au moment de servir.

💡 Le serpolet est chaud et tempéré selon Hildegarde — une infusion froide de serpolet est donc équilibrante en été : elle apporte sa chaleur douce sans amplifier la chaleur extérieure. Délicate et aromatique.

### INFUSION FROIDE - *Infusion froide de sauge*

1 litre · À préparer le matin

#### INGREDIENTS

1 litre d'eau  
6 à 8 feuilles de sauge fraîche  
*ou 1 c. à soupe séchée*  
½ c. à café de galanga poudre  
Jus d'un demi-citron

#### PREPARATION

1. Portez l'eau à frémissement.
2. Versez sur les feuilles de sauge et le galanga.
3. Infusez 8 minutes couverts — pas plus, la sauge devient amère.
4. Filtrez et laissez refroidir.
5. Réfrigérez. Citron au moment de servir.

💡 La sauge est tonique et équilibrante. Cette infusion froide est particulièrement recommandée en période de chaleur intense — elle soutient sans exciter. Conservation : 24 heures maximum.

## DÉCOCTION - Décoction de grains d'épeautre torréfiés

1 litre · Dans l'esprit hildegardien

### INGREDIENTS

1 litre d'eau  
3 c. à soupe de grains d'épeautre  
1 pincée de galanga  
1 pincée de cannelle  
1 c. à café de miel  
*facultatif*

### PREPARATION

1. Torréfiez les grains d'épeautre à sec dans une poêle — 3 à 4 minutes en remuant constamment jusqu'à coloration dorée et odeur de noisette ou achetez-les déjà torréfiés.
2. Portez l'eau à ébullition. Ajoutez les grains torréfiés, le galanga et la cannelle.
3. Laissez frémir 15 minutes à couvert.
4. Filtrez. Laissez refroidir.
5. Sucrez au miel si souhaité. Réfrigérez.
6. Servez frais — cette boisson est douce, légèrement toastée, très désaltérante.

💡 Cette boisson est une proposition dans l'esprit hildegardien — elle n'est pas citée telle quelle dans le *Physica*, mais elle est entièrement fidèle à ses principes : l'épeautre comme base, les épices de la joie, le miel comme édulcorant naturel. Une alternative naturelle aux boissons industrielles.



## Boissons à base de fruits

### BOISSON AUX FRUITS - Boisson aux framboises et épices d'Hildegarde

4 verres · À servir frais

### INGREDIENTS

300g de framboises  
750ml d'eau  
1 c. à café de galanga poudre  
½ c. à café de cannelle  
Jus d'un citron  
1 c. à soupe de miel  
*selon goût*

### PREPARATION

1. Portez l'eau à ébullition avec le galanga et la cannelle. Laissez frémir 5 minutes.
2. Ajoutez les framboises. Laissez cuire 10 minutes à feu doux — elles fondent et libèrent leur couleur et leurs arômes.
3. Mixez grossièrement. Filtrez en pressant bien les fruits pour extraire tout le jus.
4. Laissez refroidir. Ajoutez le jus de citron et le miel si souhaité.
5. Réfrigérez. Servez frais dans de grands verres.

💡 La framboise est froide selon Hildegarde et efficace contre la fièvre (*Physica*, Ch. CLXIV). Cette boisson préparée avec le fruit — pas les feuilles — est idéale pour les journées de forte chaleur. Elle se conserve 2 jours au réfrigérateur.

## BOISSON AUX FRUITS - Boisson aux mûres de mûrier

4 verres · À servir frais

### INGREDIENTS

300g de mûres de mûrier  
750ml d'eau  
½ c. à café de galanga poudre  
Jus d'un citron  
1 c. à soupe de miel  
*selon goût*

### PREPARATION

1. Portez l'eau à ébullition avec le galanga.
2. Ajoutez les mûres. Laissez cuire 8 minutes à feu doux.
3. Mixez et filtrez en pressant bien les fruits.
4. Laissez refroidir. Ajoutez citron et miel.
5. Réfrigérez. Servez frais.

💡 Les mûres de mûrier sont remplies de richesses et ne font aucun mal selon Hildegarde (*Physica, Ch. IX*). Cette boisson d'un violet profond est aussi belle que délicieuse — parfaite pour les repas festifs d'été.



## Sirops maison hildegardiens

Un sirop maison, c'est une boisson concentrée que l'on dilue à table — dans l'eau fraîche, mais aussi dans l'eau pétillante pour les occasions festives.

### SIROP - Sirop de fenouil au miel

1 flacon de 250ml environ · Se conserve 10 jours au réfrigérateur

### INGREDIENTS

500ml d'eau  
3 c. à soupe de graines de fenouil  
200g de miel  
Jus d'un citron  
1 pincée de galanga

### PREPARATION

1. Portez l'eau à ébullition avec les graines de fenouil légèrement écrasées.
2. Laissez frémir 15 minutes. Filtrez.
3. Remettez le liquide sur feu doux. Ajoutez le miel et le galanga.
4. Remuez jusqu'à dissolution complète du miel — 3 minutes. Ne faites jamais bouillir le miel.
5. Ajoutez le jus de citron hors du feu. Laissez refroidir.
6. Versez en flacon stérilisé. Réfrigérez.
7. Pour servir : 3 à 4 c. à soupe pour un grand verre d'eau fraîche ou pétillante.

💡 Ce sirop se dilue dans l'eau fraîche du quotidien mais prend une toute autre dimension avec de l'eau pétillante. La couleur dorée, les arômes anisés et le léger pétilllement en font une boisson élégante pour recevoir.

## SIROP - Sirop de cassis aux épices hildégardiennes · eau pétillante

1 flacon de 300ml · Se conserve 10 jours au réfrigérateur

### INGREDIENTS — SIROP

400g de cassis frais ou surgelés

200ml d'eau

150g de miel

½ c. à café de galanga poudre

½ c. à café de cannelle

1 pincée de pyrèthre poudre

Jus d'un citron

Eau pétillante fraîche

pour servir — 3 à 4 c. à soupe de sirop

pour un grand verre

### PREPARATION

1. Portez l'eau à ébullition avec le cassis, le galanga, la cannelle et le pyrèthre.
2. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen en écrasant les baies à la cuillère.
3. Filtrez en pressant bien pour extraire tout le jus.
4. Remettez le jus sur feu doux. Ajoutez le miel. Remuez jusqu'à dissolution — ne pas faire bouillir.
5. Ajoutez le jus de citron hors du feu. Laissez refroidir complètement.
6. Versez en flacon stérilisé. Réfrigérez.
7. Pour servir : versez le sirop dans le verre en premier, puis l'eau pétillante fraîche doucement pour préserver les bulles.

💡 *Ce sirop donne une boisson d'un violet intense, légèrement épicée, rafraîchissante. Le cassis — peu d'intérêt seul selon Hildegarde — prend ici toute sa valeur grâce aux épices. Avec l'eau pétillante, c'est une alternative festive et saine aux sodas industriels.*



## L'eau pétillante — une touche de fête, avec discernement

L'eau pétillante n'existait pas au XII<sup>e</sup> siècle — Hildegarde ne s'est donc jamais prononcée sur son compte. Mais utilisée avec discernement, elle s'inscrit parfaitement dans l'esprit de ses boissons estivales.

Ses avantages sont réels : elle stimule légèrement la digestion, rend les boissons plus désaltérantes pour certaines personnes, et apporte une dimension festive sans sucre ni additif. Choisissez une eau pétillante naturelle de bonne qualité, peu minéralisée.

💡 *L'eau pétillante peut remplacer l'eau plate dans toutes les recettes de boissons aux fruits et de sirops. Elle est particulièrement réussie avec le sirop de cassis aux épices, la boisson aux framboises et les eaux aromatisées aux mûres. Une seule réserve : ne pas en abuser si vous êtes sensible aux ballonnements.*

*Ce que j'aime dans ces boissons, c'est qu'elles respectent pleinement l'esprit d'Hildegarde — hydratation sans excès de sucre, fruits de la saison, épices qui soutiennent sans alourdir. Et elles sont tellement plus belles et savoureuses que n'importe quelle boisson industrielle. Quand je les présente à mes invités dans une belle carafe, personne ne regrette le soda.*



## AU RESTAURANT ET EN CAS D'IMPRÉVUS

*Manger selon Hildegarde hors de chez soi — sans stress, avec bon sens.*

L'été est aussi la saison des repas imprévus. Un déjeuner au restaurant avec des amis, un repas chez de la famille, un soir où le réfrigérateur est vide. Ces situations font partie de la vie — et Hildegarde ne nous demande pas d'être parfaits.

Ce qu'elle nous demande, c'est d'exercer notre discernement. Et le discernement, c'est exactement ce que vous avez développé en quatre semaines de pratique.



### AU RESTAURANT — COMMENT CHOISIR ?

Pas besoin de chercher un restaurant "hildegardien" — cela n'existe pas. L'objectif est simplement d'appliquer les principes que vous connaissez maintenant au menu qui vous est proposé.

#### Ce que vous cherchez :

- Un poisson à l'étouffée, en papillote ou simplement grillé — bar, cabillaud, dorade, sardines
- Une volaille rôtie aux herbes — poulet, pintade
- Des légumes cuits en accompagnement — haricots verts, fenouil, courgettes
- Un féculent simple — riz nature, pommes de terre vapeur ou pain
- Une salade assaisonnée — avec vinaigrette, jamais nature
- Un dessert simple — fruits de saison, si possible cuits ou en compote

#### Ce que vous évitez :

- Les plats frits ou en sauce lourde
- Les crudités en grande quantité
- Les desserts très sucrés ou glacés
- Les sodas — préférez l'eau, un jus de citron pressé ou un verre de vin léger avec modération

**Le réflexe pratique :** choisissez toujours le plat le plus simple et le plus proche de la saison. Un poisson grillé aux herbes avec des légumes de saison, c'est hildegardien sans que le chef le sache.

 *Si la carte ne propose que des plats très éloignés de vos habitudes estivales — pas de panique. Un repas de fête ou d'exception ne remet pas en cause quatre semaines de pratique. Hildegarde nous invite à la juste mesure, pas à la rigidité. Profitez du moment, et reprenez simplement le fil dès le repas suivant.*

## LES IMPRÉVUS — QUAND LE RÉFRIGÉRATEUR EST VIDE

Cinq situations express, entièrement à base de placard hildegardien :

### Situation 1 — Rien dans le réfrigérateur, 20 minutes

Pâtes d'épeautre + huile aromatisée au serpolet + fromage de brebis râpé + quelques amandes effilées dorées à sec. Assaisonnez la laitue avec ce qu'il reste de vinaigrette.

### Situation 2 — Une boîte de sardines et du pain d'épeautre

Tartines grillées + sardines émiettées + filet d'huile d'olive + galanga + jus de citron + ciboulette. Prêt en 10 minutes.

### Situation 3 — Des œufs et des légumes au fond du bac

Clafoutis express : battez 3 œufs + 150ml de lait + 60g de farine d'épeautre + galanga + sel. Ajoutez les légumes cuits à l'étouffée. Four à 180°C, 25 minutes.

### Situation 4 — Des restes de céréales et quelques légumes

Salade composée d'épeautre avec ce qui reste : riz ou grains ou couscous + légumes cuits + vinaigrette au galanga. La logique des restes fonctionne aussi les jours imprévus.

### Situation 5 — Vraiment rien — sauf le placard de base

Galettes d'épeautre T80 (farine + œuf + eau + galanga) + beurre + quelques amandes. Un repas simple, nourrissant, pleinement hildegardien.

💡 *Le placard hildegardien de base — farine d'épeautre T80, riz d'épeautre, galanga, pyrèthre, serpolet, huile d'olive, vinaigre de vin, quelques conserves (sardines, thon, pois chiches) — permet de composer un repas correct en toutes circonstances. C'est l'assurance-vie de la cuisine estivale selon Hildegarde.*



# LES BONUS DE L'ÉTÉ

---



## BONUS 1 - Quoi manger · Quoi éviter en été

*Guide de référence selon les principes d'Hildegarde de Bingen*

| CATÉGORIE               | ✓ À PRIVILÉGIER                                                                                   | ⚠ À ÉVITER / LIMITER                                                        | POURQUOI                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CÉRÉALES</b>         |                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                          |
| Épeautre                | Toutes formes : riz, grains, semoule, flocons, farine T65/T80                                     | Blé moderne, maïs, riz blanc                                                | La céréale d'Hildegarde par excellence — chaude et nourrissante sans alourdir                                            |
| <b>LÉGUMES</b>          |                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                          |
| Légumes d'été           | Fenouil, courgette, blettes, haricots verts, fèves, carottes, épinards, betterave, céleri branche | Tomates, poivrons, aubergines (solanacées absentes des écrits d'Hildegarde) | Les légumes d'été cuits à l'étouffée compensent la chaleur sans alourdir la digestion                                    |
| Cuisson                 | L'étouffée, vapeur, papillote — toujours cuits (sauf fenouil cru pour les bien-portants)          | Crudités en grande quantité                                                 | Hildegarde conseille de cuire les légumes — plus digestes, qualités mieux assimilées                                     |
| <b>FRUITS</b>           |                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                          |
| Fruits d'été            | Mûres de mûrier, framboises, cassis (avec épices), citron, pomme                                  | Pêches, brugnons et nectarines, prunes, figes (pour les bien-portants)      | Mûres et framboises approuvées sans réserve — pêches, brugnons, nectarines, prunes et figes déconseillés dans le Physica |
| <b>VIANDES</b>          |                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                          |
| Volailles               | Poulet fermier, pintade — rôtis ou à l'étouffée aux herbes hildegardiennes                        | Poulet industriel en excès                                                  | La volaille est légère et digeste                                                                                        |
| Viandes rouges          | Agneau, mouton, veau et bœuf pour les bien-portants — avec modération                             | Porc sous toutes ses formes · charcuterie                                   | Hildegarde déconseille formellement le porc — le bœuf et le veau (nature froide et sèche) sont à limiter en été          |
| Autres                  | Magret de canard (avec modération), foies de volaille                                             | Canard domestique en excès (chaleur lourde selon Hildegarde)                | « De chaleur lourde » — les bien-portants peuvent le tolérer, pas les personnes fragiles (Physica)                       |
| <b>POISSONS ET ŒUFS</b> |                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                          |
| Poissons                | Bar, cabillaud, perche, lieu noir, sardines, maquereau — à l'étouffée ou en papillote             | Saumon fumé (à éviter selon Hildegarde)                                     | Les poissons à chair blanche sont légers et digestes                                                                     |

| CATÉGORIE                 | ✓ À PRIVILÉGIER                                                                                         | ⚠ À ÉVITER / LIMITER                                                 | POURQUOI                                                                                          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Œufs                      | Œuf poché — cuisson douce                                                                               | Œufs durs (lourds à digérer selon Hildegarde)                        | L'œuf poché est la cuisson la plus douce — l'œuf dur est dense et lourd pour la digestion         |
| <b>LÉGUMINEUSES</b>       |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                   |
| Légumineuses              | Pois chiches (« chauds et agréables, légers à manger » — Physica, Ch. CXC)                              | Lentilles, haricots secs en excès                                    | Le pois chiche est approuvé sans réserve — les autres légumineuses avec plus de modération en été |
| <b>PRODUITS LAITIERS</b>  |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                   |
| Fromages                  | Fromage frais de brebis, fromage de chèvre — max 2 fois par semaine                                     | Fromages gras, affinés et forts · fromages au lait de vache en excès | Les fromages de brebis et de chèvre sont plus digestes et mieux tolérés surtout en été            |
| Yaourts                   | Yaourt de brebis nature                                                                                 | Yaourts industriels sucrés                                           | Le yaourt de brebis est naturellement plus digeste que celui de vache                             |
| <b>ÉPICES ET AROMATES</b> |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                   |
| Épices hildegardiennes    | Galanga, pyrèthre — dans tous les plats                                                                 | Excès de sel                                                         | Le galanga et le pyrèthre sont les épices fondatrices — tonifiantes sans échauffer                |
| Herbes d'été              | Serpolet (chaud et tempéré), sauge, hysope (sur les viandes), basilic (cuit ou en marinade uniquement)  | Hysope en infusion seule · Basilic cru                               | Le serpolet est chaud et tempéré — il équilibre sans amplifier la chaleur                         |
| Autres                    | Cannelle, cumin, muscade — en petites quantités                                                         |                                                                      | Épices de la joie — elles soutiennent la digestion estivale avec discernement                     |
| <b>BOISSONS</b>           |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                   |
| Boissons                  | Eaux aromatisées aux fruits d'été, décoctions de fenouil ou serpolet, infusions froides, sirops au miel | Sodas et jus industriels · café en excès                             | « L'homme doit régler sa boisson selon les temps et les variations de l'air » — Hildegarde        |
| Température               | Fraîches ou tièdes — jamais glacées                                                                     | Boissons glacées, glaçons                                            | Le froid excessif choque l'organisme et perturbe la digestion                                     |
| Alcool                    | Vin léger avec modération — coupé d'eau si fort                                                         | Tout alcool en excès                                                 | Hildegarde admet le vin avec modération — l'excès est                                             |

| CATÉGORIE        | ✓ À PRIVILÉGIER                                             | ⚠ À ÉVITER / LIMITER                      | POURQUOI                                                                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                             |                                           | toujours déconseillé quelle que soit la boisson                                                   |
| MODES DE CUISSON |                                                             |                                           |                                                                                                   |
| À privilégier    | Étouffée, vapeur douce, papillote, rôti doux, poché, mariné | Friture · parties carbonisées au barbecue | Les cuissons douces préservent les qualités des aliments et respectent leur nature                |
| Barbecue         | Avec modération — marinades hildegardiennes conseillées     | Excès · parties carbonisées systématiques | La cuisson au feu est traditionnelle — les parties carbonées sont à éviter (naturopathie moderne) |

### Note importante

💡 Ce tableau distingue les recommandations directement issues du *Physica* et des *Causae et Curae* d'Hildegarde de Bingen, et celles qui relèvent de la naturopathie moderne ou de l'interprétation contemporaine de ses principes. En cas de doute, la source est indiquée dans la colonne « Pourquoi ».

## BONUS 2 - Fruits et légumes de saison · Juin à Septembre

*Votre guide de marché selon les principes d'Hildegarde de Bingen*

En été, le marché est votre meilleur allié. Mais tous les légumes et fruits ne sont pas disponibles au même moment — et certains, très présents en rayon, ne s'inscrivent pas dans les principes hildegardiens. Ce calendrier vous indique quoi chercher, mois par mois, de juin à septembre.

| Juin                                                         | Juillet | Août    | Septembre |       |         |                    |
|--------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|-------|---------|--------------------|
| Légumes                                                      |         |         |           |       |         |                    |
| LÉGUME / FRUIT                                               | JUIN    | JUILLET | AOÛT      | SEPT. | SURGELÉ | USAGE DANS L'EBOOK |
| Fenouil<br><i>cru ou cuit</i>                                | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | Toutes semaines    |
| Courgette<br><i>toujours cuite</i>                           | ✓       | ✓       | ✓         | ~     | ✓       | Toutes semaines    |
| Blettes<br><i>tiges et feuilles</i>                          | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | Toutes semaines    |
| Haricots verts                                               | ✓       | ✓       | ✓         | ~     | ✓       | S1, S2, S4         |
| Fèves<br><i>toujours cuites, pelées</i>                      | ✓       | ~       | —         | —     | ✓       | S1, S3, S4         |
| Carotte                                                      | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | Toutes semaines    |
| Épinards<br><i>toujours cuits</i>                            | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | S1, S2, S4         |
| Betterave<br><i>toujours cuite</i>                           | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | —       | Dimanches festifs  |
| Céleri branche<br><i>toujours cuit</i>                       | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | Ponctuellement     |
| Laitue<br><i>avec vinaigrette obligatoire</i>                | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | —       | Tous les jours     |
| Ail (épis)<br><i>cru, avec modération</i>                    | ✓       | ✓       | ~         | —     | —       | Ponctuellement     |
| Fleur de courgette<br><i>courte saison, à ne pas manquer</i> | ~       | ✓       | ~         | —     | —       | S3 mercredi midi   |
| Pois chiches<br><i>en bocal bio toute l'année</i>            | ✓       | ✓       | ✓         | ✓     | ✓       | Apéros, salades    |

## Fruits

| LÉGUME / FRUIT                                              | JUIN | JUILLET | AOÛT | SEPT. | SURGELÉ | USAGE DANS L'EBOOK        |
|-------------------------------------------------------------|------|---------|------|-------|---------|---------------------------|
| <b>Mûres de mûrier</b><br><i>librement selon Hildegarde</i> | ~    | ✓       | ✓    | ~     | ✓       | S3, boissons              |
| <b>Framboises</b><br><i>froides, efficaces</i>              | ✓    | ✓       | ✓    | ~     | ✓       | S2, boissons, petits-déj. |
| <b>Cassis</b><br><i>avec épices uniquement</i>              | ✓    | ✓       | ~    | —     | ✓       | Sirops, boissons          |
| <b>Abricot</b><br><i>desserts festifs</i>                   | ✓    | ✓       | ~    | —     | ✓       | S1 et S3 dimanche         |
| <b>Pomme</b><br><i>toute l'année</i>                        | ✓    | ✓       | ✓    | ✓     | —       | Petits-déj., boissons     |
| <b>Poire</b><br><i>fin d'été seulement</i>                  | —    | —       | ~    | ✓     | —       | S4 dimanche dessert       |
| <b>Citron</b><br><i>toute l'année — au service</i>          | ✓    | ✓       | ✓    | ✓     | —       | Tous les jours            |
| <b>Mûres de ronce</b><br><i>avec modération</i>             | —    | ~       | ✓    | ✓     | ✓       | Ponctuellement            |
| <b>Raisin</b><br><i>fin d'été, modération</i>               | —    | —       | ~    | ✓     | —       | Ponctuellement            |

✓ Pleine saison

~ Début ou fin de saison

— Hors saison

✓ Surgelé disponible

## Quelques repères pratiques

**Fèves** : courte saison (juin-début juillet). Comptez 1 kg en cosse pour 300g de fèves écosées. Pelées après cuisson — c'est le geste qui change tout.

**Fleur de courgette** : disponible juillet-août sur les marchés. À cuisiner le jour même — elles ne se conservent pas. Réservées à S3 mercredi midi.

**Mûres de mûrier** : juillet-août sur les marchés et en cueillette. Se congèlent à plat puis en sachet — prévoyez-en pour les boissons et desserts.

**Poire** : attendez fin août-septembre pour les premières poires mûres. Hildegarde précise qu'elle est rafraîchissante si bien mûre — une poire dure n'a pas les mêmes qualités. Toujours cuite

**Surgelés** : les légumes surgelés bio sont parfaitement acceptables — haricots verts, fèves, épinards, courgettes. Ils font gagner du temps sans compromettre la qualité.

## TABLEAU RÉCAPITULATIF RAPIDE

### LÉGUMES PAR PÉRIODE

| PÉRIODE                    | À PRIVILÉGIER                                                                                       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 juin – 30 juin          | Fenouil, courgettes, blettes, haricots verts, fèves, carottes, épinards, laitue                     |
| 1 juillet – 31 juillet     | Fenouil, courgettes, blettes, haricots verts, fleurs de courgette, carottes, laitue, fèves (fin)    |
| 1 août – 31 août           | Courgettes, blettes, haricots verts (fin), fenouil, carottes, laitue, céleri branche, betterave     |
| 1 septembre – 23 septembre | Fenouil, blettes, carottes, céleri branche, betterave, laitue, épinards — transition vers l'automne |

### FRUITS PAR PÉRIODE

| PÉRIODE                    | À PRIVILÉGIER                                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 juin – 30 juin          | Framboises, cassis, abricots, pommes, citron (toute l'année)                       |
| 1 juillet – 31 juillet     | Mûres de mûrier, framboises, cassis (fin), abricots (fin), pommes, citron          |
| 1 août – 31 août           | Mûres de mûrier, mûres de ronce, pommes, citron, poires (fin d'août)               |
| 1 septembre – 23 septembre | Poires, mûres de mûrier (fin), mûres de ronce, raisin (modération), pommes, citron |



## SI JE NE TROUVE PAS UN LÉGUME OU UN FRUIT

*Équivalences pratiques :*

| PRODUIT MANQUANT     | REEMPLACER PAR                                          |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| Fèves fraîches       | Pois chiches en bocal bio (déjà cuits)                  |
| Fleur de courgette   | Pas d'équivalence – Recette spécifique de juillet       |
| Fenouil bulbe        | Céleri branche cuit (texture différente, esprit proche) |
| Blettes              | Épinards surgelés bio                                   |
| Haricots verts frais | Haricots verts surgelés bio                             |
| Fèves surgelées      | Pois chiches en bocal bio                               |
| Mûres de mûrier      | Framboises (même usage, saveur différente)              |
| Framboises fraîches  | Framboises surgelées bio                                |
| Abricots frais       | Abricots en conserve au naturel (sans sucre ajouté)     |
| Poire mûre           | Pomme cuite — même usage en dessert                     |
| Cassis frais         | Cassis surgelé bio                                      |



## MES 5 CONSEILS EXPRESS

- 1. AU MARCHÉ :** Privilégiez les producteurs locaux — la fraîcheur est incomparable, et les légumes d'été se dégradent vite.
- 2. SURGELÉS BIO :** Haricots verts, fèves, épinards, courgettes, blettes surgelés bio sont d'excellentes alternatives — gagnez du temps sans compromettre la qualité.
- 3. STOCKAGE :** Courgettes et blettes : 3-5 jours maximum au réfrigérateur · Carottes et betteraves : 2-3 semaines au bac à légumes · Herbes fraîches : dans un verre d'eau au réfrigérateur.
- 4. FLEUR DE COURGETTE :** Juillet = LE moment ! Cuisinez-les le jour même — elles ne se conservent pas. Réservées à S3 mercredi midi dans cet ebook.
- 5. MÛRES DE MÛRIER :** Juillet-août = leur pleine saison. Achetez-en plus que prévu, congelez à plat sur une plaque puis en sachet — vous en aurez pour les boissons et desserts de fin d'été.

*Avec ce calendrier, cuisinez les recettes de l'ebook en accord avec la saison  
— exactement comme Hildegarde nous y invite. 🌿*



## BONUS 3 - Mes 10 gestes clés de l'été hildegardien

*10 réflexes à adopter pour cuisiner selon Hildegarde tout l'été*

- 1 Galanga et pyrèthre dans tous les plats**  
 Sans exception. Légumes, viandes, poissons, œufs, sauces. Ces deux épices sont les piliers de la cuisine hildegardienne — discrètes, efficaces, indispensables.
- 2 L'ail toujours cru, ajouté en fin de cuisson**  
 Jamais cuit à la chaleur. On l'écrase et on l'ajoute au dernier moment pour conserver toutes ses qualités.
- 3 Le citron au service — jamais pendant la cuisson**  
 Il réveille les saveurs et équilibre le plat. Toujours pressé au dernier moment, jamais cuit. Apport de vitamine C
- 4 Le vinaigre de vin dans toutes les vinaigrettes et sauces**  
 Il « cuit à froid » les aliments selon Hildegarde. On ne doit pas le sentir — il doit être présent, discret.
- 5 Le basilic jamais cru**  
 Toujours ajouté en fin de cuisson ou utilisé en marinade à froid avec du vinaigre. Jamais sur une salade froide.
- 6 La laitue toujours assaisonnée — jamais nature**  
 Vinaigre de vin obligatoire, avec aneth ou ail. Temps de repos : 5 minutes (variétés tendres), 20 minutes (variétés croquantes). Apport de vitamine C
- 7 Les légumes toujours cuits à l'étouffée**  
 Couvercle posé, feu doux, un filet d'huile et deux cuillères d'eau. Jamais à l'eau bouillante, jamais crus (sauf fenouil pour les bien-portants).
- 8 Jamais de boisson glacée**  
 Fraîche oui, glacée non. Sortez vos boissons du réfrigérateur 15 à 20 minutes avant de les servir.
- 9 L'épeautre comme base de chaque repas**  
 Riz d'épeautre, grains, semoule, flocons ou farine — une forme différente chaque jour. C'est la céréale d'Hildegarde par excellence.
- 10 La logique des restes : cuisiner une fois, savourer deux fois**  
 Le poulet du samedi dans la salade du dimanche. Les courgettes farcies du vendredi dans les pâtes du samedi. Prévoyez toujours un peu plus.

💡 **L'essentiel en 3 mots :** *galanga partout · citron au service · épeautre à chaque repas.*

## BONUS 4 - Les erreurs fréquentes — et comment les corriger

*Pas de jugement — juste des solutions.*

Cuisiner selon Hildegarde s'apprend. Certains réflexes viennent naturellement, d'autres demandent un peu plus de temps. Voici les erreurs les plus fréquentes que j'observe — et comment les corriger simplement, sans se prendre la tête.

### 01

*Oublier le galanga et le pyrèthre*

**Vous reconnaissez-vous ?** *Le plat est bon, mais il manque quelque chose. On ne sait pas quoi. On relit la recette... et on réalise que les épices ont été oubliées.*

→ **La solution**

Posez les deux flacons à côté de votre plaque de cuisson. En permanence. Jusqu'à ce que le réflexe soit acquis — cela prend généralement deux semaines. Et si vous oubliez pendant la cuisson — pas de panique : un léger saupoudrage directement dans l'assiette au moment de servir fonctionne très bien aussi.

### 02

*Consommer le basilic cru*

**Vous reconnaissez-vous ?** *Vous posez quelques feuilles de basilic frais sur la salade ou le plat au moment de servir — c'est beau, ça sent bon. Mais le basilic cru n'est pas recommandé par Hildegarde.*

→ **La solution**

Le basilic doit toujours être soit cuit — ajouté en fin de cuisson hors du feu — soit marié à froid dans du vinaigre de vin. Dans une marinade, le vinaigre « cuit » le basilic à froid et lui permet d'être consommé sans problème. Jamais cru tel quel.

### 03

*Cuire les légumes à l'eau bouillante*

**Vous reconnaissez-vous ?** *Les haricots verts sont fades. Les courgettes ramollissent et rendent de l'eau. Les épinards rétrécissent, il n'en reste rien.*

→ **La solution**

L'étouffée, toujours. Couvercle posé, feu doux, un filet d'huile et deux cuillères d'eau. Les légumes cuisent dans leur propre vapeur, conservent leurs arômes, leurs qualités et leurs minéraux. La différence se sent à la première bouchée.

## 04

*Servir les boissons glacées*

**Vous reconnaissez-vous ?** *On sert l'eau directement du réfrigérateur avec des glaçons par forte chaleur. Le soulagement est immédiat — mais ne dure pas.*

→ **La solution**

Sortez vos boissons 15 à 20 minutes avant de les servir. Fraîche, pas glacée. Les eaux aromatisées et infusions du Chapitre 4 sont conçues pour être servies à cette température — elles sont bien plus désaltérantes ainsi.

## 05

*Manger la laitue nature ou sans repos*

**Vous reconnaissez-vous ?** *La laitue est indigeste, sans saveur. On ne comprend pas pourquoi Hildegarde la recommande si souvent.*

→ **La solution**

La laitue doit être assaisonnée avec du vinaigre de vin et laissée reposer avant de manger : 5 minutes pour les variétés tendres, 20 minutes pour les variétés croquantes. C'est le vinaigre qui la « prépare » et la rend digeste selon Hildegarde. Sans ce repos, elle n'a pas grand intérêt.

## 06

*Ne pas penser aux restes*

**Vous reconnaissez-vous ?** *On cuisine exactement pour le repas. Il ne reste rien. Le lendemain, on repart de zéro. C'est fatigant.*

→ **La solution**

Cuisinez toujours 20 à 30% de plus. Le poulet du samedi devient la salade du dimanche. Les courgettes farcies du vendredi nourrissent les pâtes du samedi. Cette logique est intégrée dans les menus — il suffit de la suivre.

## 07

*Remplacer la farine d'épeautre par de la farine ordinaire*

**Vous reconnaissez-vous ?** *La recette fonctionne techniquement. Mais le résultat est plus lourd. Et on sort des principes hildegardiens sans s'en rendre compte.*

→ **La solution**

La farine d'épeautre T65 ou T80 remplace la farine ordinaire à quantité égale dans toutes les recettes. Elle se trouve en magasin bio et chez les fournisseurs du Bonus 5. C'est le remplacement le plus simple à faire.

## 08

*Vouloir tout réussir parfaitement dès la première semaine*

**Vous reconnaissez-vous ?** *On rate une recette, on se décourage. On a l'impression de ne pas y arriver.*

→ **La solution**

La première semaine est une semaine d'exploration, pas d'évaluation. Certains gestes viendront naturellement, d'autres prendront un peu plus de temps. C'est prévu. Recommencez simplement la recette qui n'a pas fonctionné — elle réussira la deuxième fois.

---

 *Une dernière chose — ne cherchez pas la perfection. Hildegarde nous invite à cuisiner avec soin, pas avec anxiété. Un repas imparfait préparé avec bienveillance vaut mieux qu'un repas parfait préparé sous pression. La joie est aussi un ingrédient.*

## BONUS 5

### Où trouver les épices & produits hildegardiens ?

*Fournisseurs sélectionnés en France*

Galanga, pyrèthre, épeautre non hybridé, épices de la joie... Ces produits ne se trouvent pas en grande surface. Voici les fournisseurs français en qui j'ai confiance — sélectionnés pour la qualité de leurs produits et leur connaissance de la cuisine hildegardienne.

#### **Le Grenier d'Épeautre**

 349 impasse de la Fosse, 53100 Mayenne

 02 43 00 05 07

 [contact@epeautre.net](mailto:contact@epeautre.net)

 [www.epeautre.net](http://www.epeautre.net)

#### **Les Jardins de Sainte Hildegarde**

 LD Le Suquet, 24220 Coux et Bigaroque

 05 53 31 07 07

 [www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)

#### **Moulin des Moines**

 101 route de Wingersheim, 67170 Krautwiller

 03 90 29 11 93

 [moulindesmoin.es](http://moulindesmoin.es)

 Certains de 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 6 - LISTE DES PLATS

### *Classement par numéro de page*

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Galettes de base à la farine d'épeautre T80.....                                       | 31 |
| Biscuits au serpolet .....                                                             | 31 |
| Pâte brisée à l'épeautre T80.....                                                      | 32 |
| Pâte à crêpes à l'épeautre .....                                                       | 33 |
| Vinaigrette au galanga et citron (V1) .....                                            | 35 |
| Vinaigrette à l'aneth et vinaigre de vin (V2).....                                     | 36 |
| Huile aromatisée au serpolet (V3) .....                                                | 36 |
| Marinade au basilic, vinaigre et épices (V4) .....                                     | 36 |
| Sauce au yaourt de brebis et herbes fraîches (V5) .....                                | 36 |
| Vinaigrette au serpolet (V6) .....                                                     | 37 |
| Sauce miel-citron aux épices (V7) .....                                                | 37 |
| Vinaigrette à ciboulette et vinaigre de vin (V8).....                                  | 37 |
| Mûres de mûrier au miel et cannelle .....                                              | 38 |
| Cassis et pomme aux épices .....                                                       | 39 |
| Citron confit aux épices d'Hildegarde .....                                            | 39 |
| Framboise selon Hildegarde.....                                                        | 39 |
| Boisson à la framboise .....                                                           | 40 |
| Eau aromatisée au citron, serpolet et menthe .....                                     | 40 |
| Boisson au cassis, miel et épices .....                                                | 40 |
| Eau de fenouil et menthe.....                                                          | 40 |
| Tisane de sauge.....                                                                   | 41 |
| Eau fruitée selon Hildegarde.....                                                      | 41 |
| Petit-déjeuner actif.....                                                              | 44 |
| petit-déjeuner léger .....                                                             | 45 |
| petit-déjeuner gourmand.....                                                           | 46 |
| Œuf poché sur épinards au galanga · Riz d'épeautre · Fenouil cru et pois chiches ..... | 53 |
| Salade composée d'épeautre, carottes râpées et ciboulette.....                         | 53 |
| Cabillaud à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre .....             | 54 |
| Crêpes d'épeautre aux carottes et fromage frais.....                                   | 54 |
| Tourte aux blettes et épeautre — pâte brisée.....                                      | 55 |
| Velouté de courgettes au galanga · Tartine de fromage de brebis .....                  | 55 |
| Papillotes de bar au fenouil · Grains d'épeautre concassés · Fenouil à l'étouffée..... | 56 |
| Tarte salée carottes, épices de la joie et lait de coco .....                          | 56 |
| Clafoutis de haricots verts · Fenouil cru à la vinaigrette au galanga et citron.....   | 57 |
| Épinards fondus à l'ail · Galettes d'épeautre T80 · Tartine de fromage frais .....     | 57 |

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Poulet rôti aux herbes d'Hildegarde · Blettes au serpolet · Grains d'épeautre concassés .....                                | 58 |
| Salade composée d'épeautre, restes de poulet, fèves et sardines .....                                                        | 58 |
| Betterave cuite à la vinaigrette au serpolet et amandes .....                                                                | 59 |
| Pintade rôtie au serpolet, galanga et pyrèthre · Courgettes à la sauge · Épeautre en pilaf .....                             | 59 |
| Cake aux abricots et amandes .....                                                                                           | 60 |
| Crêpes d'épeautre aux restes de pintade, amandes et herbes fraîches .....                                                    | 61 |
| Parmentier de carottes aux foies de volaille · Laitue .....                                                                  | 70 |
| Salade composée d'épeautre, haricots verts, vinaigrette serpolet-citron .....                                                | 70 |
| Filets de perche à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue .....                                          | 71 |
| Tartines d'épeautre grillées, huile aromatisée au serpolet, carottes râpées · Laitue .....                                   | 71 |
| Escalope de veau aux herbes · Fenouil braisé au galanga · Épeautre en pilaf · Laitue .....                                   | 72 |
| Tarte salée courgettes-basilic cuit-fromage de chèvre · Laitue .....                                                         | 72 |
| Cappuccino de carottes à l'orange et au cumin · Galettes d'épeautre · Aiguillettes de poulet · Laitue .....                  | 73 |
| Salade composée d'épeautre, restes de veau, pois chiches — Marinade au basilic .....                                         | 73 |
| Tarte à l'épeautre, courgettes et fromage de chèvre · Blettes à l'étouffée · Laitue .....                                    | 74 |
| Crêpes d'épeautre aux épinards, galanga et épices de la joie · Laitue .....                                                  | 74 |
| Agneau à l'étouffée aux herbes d'Hildegarde · Haricots verts · Couscous d'épeautre · Laitue .....                            | 75 |
| Pizza d'épeautre aux restes d'agneau et légumes · Laitue .....                                                               | 75 |
| Velouté de fenouil en verrine tiède .....                                                                                    | 76 |
| Cabillaud en croûte d'amandes · Épinards au galanga · Pâtes d'épeautre aux herbes .....                                      | 76 |
| Verrine de riz d'épeautre au lait aux framboises et cannelle .....                                                           | 77 |
| Salade composée d'épeautre, restes de cabillaud émietté, courgette râpées · Laitue .....                                     | 77 |
| Poulet rôti aux herbes · Carottes au cumin et pois chiches · Grains d'épeautre concassés · Laitue .....                      | 86 |
| Salade composée d'épeautre, fenouil cru, mûres de mûrier .....                                                               | 86 |
| Filets de lieu noir à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue .....                                | 87 |
| Pizza d'épeautre courgettes-serpolet-foie de volaille, basilic cuit · Laitue .....                                           | 87 |
| Fleurs de courgette farcies au fromage frais et galanga · Escalope de poulet à l'hysope · Couscous d'épeautre · Laitue ..... | 88 |
| Mini-cakes pomme-carotte aux épices d'Hildegarde · Laitue à la ciboulette .....                                              | 88 |
| Œuf poché · Betterave rôtie au carvi · Couscous d'épeautre .....                                                             | 89 |
| Velouté de carottes au cumin et galanga · Pain d'épeautre et maquereau .....                                                 | 89 |
| Fenouil en marinade basilic · Fèves à l'étouffée · Semoule d'épeautre · Laitue .....                                         | 90 |
| Crêpes d'épeautre aux épinards et fromage frais, galanga · Laitue à la ciboulette .....                                      | 90 |
| Magret de canard aux herbes d'Hildegarde · Pâtes d'épeautre aux courgettes et fèves · Laitue .....                           | 91 |
| Salade composée d'épeautre, restes de magret, restes de légumes .....                                                        | 91 |
| Carpaccio de betterave cuite au serpolet et amandes .....                                                                    | 92 |
| Pintade aux herbes d'Hildegarde et mûres de mûrier · Riz d'épeautre pilaf .....                                              | 92 |
| Tarte aux abricots sur fond d'épeautre .....                                                                                 | 93 |

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Galettes d'épeautre garnies aux restes de pintade · Laitue .....                                              | 94  |
| Poulet braisé aux herbes · Haricots verts au galanga · Grains d'épeautre concassés · Laitue.....              | 104 |
| Cake aux carottes, au thon et cannelle · Laitue en Marinade au basilic .....                                  | 104 |
| Sardines au cumin et galanga · Fenouil braisé au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue à la ciboulette .....     | 105 |
| Pizza d'épeautre aux épinards, fromage frais, basilic cuit · Laitue .....                                     | 105 |
| Lieu noir à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Pâtes d'épeautre · Laitue .....                                | 106 |
| Salade composée d'épeautre, restes de poulet du lundi, restes de légumes, pois chiches · .....                | 106 |
| Œuf poché sur riz d'épeautre · Courgettes au galanga · Fenouil cru .....                                      | 107 |
| Tartines d'épeautre grillées au four, fromage de chèvre fondu, herbes fraîches · Laitue à la ciboulette ..... | 107 |
| Clafoutis de carottes · Fèves à l'étouffée · Laitue.....                                                      | 108 |
| Crêpes d'épeautre aux épinards et galanga · Laitue à la ciboulette .....                                      | 108 |
| Côtelettes d'agneau aux herbes · Pilaf d'épeautre aux restes de haricots verts et fèves · Laitue.....         | 109 |
| Salade composée d'épeautre, restes d'agneau émincé, restes de légumes .....                                   | 109 |
| Velouté de carottes en verrine tiède au galanga .....                                                         | 110 |
| Bar rôti aux herbes d'Hildegard · Blettes à l'étouffée au serpolet · Épeautre aux amandes .....               | 110 |
| Tarte fine aux poires et serpolet .....                                                                       | 111 |
| Galettes d'épeautre garnies aux restes de bar effiloché · Laitue.....                                         | 112 |

## Classement par ordre alphabétique

| Plat                                                                                                                   | Page |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Agneau à l'étouffée aux herbes d'Hildegarde · Haricots verts · Couscous d'épeautre · Laitue                            | 75   |
| Bar rôti aux herbes d'Hildegarde · Blettes à l'étouffée au serpolet · Épeautre aux amandes                             | 110  |
| Betterave cuite à la vinaigrette au serpolet et amandes                                                                | 59   |
| Biscuits au serpolet                                                                                                   | 31   |
| Boisson au cassis, miel et épices                                                                                      | 40   |
| Boisson à la framboise                                                                                                 | 40   |
| Cabillaud en croûte d'amandes · Épinards au galanga · Pâtes d'épeautre aux herbes                                      | 76   |
| Cabillaud à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre                                                   | 54   |
| Cake aux abricots et amandes                                                                                           | 60   |
| Cake aux carottes, au thon et cannelle · Laitue en Marinade au basilic                                                 | 104  |
| Cappuccino de carottes à l'orange et au cumin · Galettes d'épeautre · Aiguillettes de poulet · Laitue                  | 73   |
| Carpaccio de betterave cuite au serpolet et amandes                                                                    | 92   |
| Cassis et pomme aux épices                                                                                             | 38   |
| Citron confit aux épices d'Hildegarde                                                                                  | 39   |
| Clafoutis de carottes · Fèves à l'étouffée · Laitue                                                                    | 108  |
| Clafoutis de haricots verts · Fenouil cru à la vinaigrette au galanga et citron                                        | 57   |
| Crêpes d'épeautre aux carottes et fromage frais                                                                        | 54   |
| Crêpes d'épeautre aux restes de pintade, amandes et herbes fraîches                                                    | 61   |
| Crêpes d'épeautre aux épinards et fromage frais, galanga · Laitue à la ciboulette                                      | 90   |
| Crêpes d'épeautre aux épinards et galanga · Laitue à la ciboulette                                                     | 108  |
| Crêpes d'épeautre aux épinards, galanga et épices de la joie · Laitue                                                  | 74   |
| Côtelettes d'agneau aux herbes · Pilaf d'épeautre aux restes de haricots verts et fèves · Laitue                       | 109  |
| Eau aromatisée au citron, serpolet et menthe                                                                           | 40   |
| Eau de fenouil et menthe                                                                                               | 40   |
| Eau fruitée selon Hildegarde                                                                                           | 41   |
| Escalope de veau aux herbes · Fenouil braisé au galanga · Épeautre en pilaf · Laitue                                   | 72   |
| Fenouil en marinade basilic · Fèves à l'étouffée · Semoule d'épeautre · Laitue                                         | 90   |
| Filets de lieu noir à l'étouffée · Haricots verts au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue                                | 87   |
| Filets de perche à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue                                          | 71   |
| Fleurs de courgette farcies au fromage frais et galanga · Escalope de poulet à l'hysope · Couscous d'épeautre · Laitue | 88   |
| Framboise selon Hildegarde                                                                                             | 39   |
| Galettes d'épeautre garnies aux restes de bar effiloché · Laitue                                                       | 112  |
| Galettes d'épeautre garnies aux restes de pintade · Laitue                                                             | 94   |

| Plat                                                                                                | Page |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Galettes de base à la farine d'épeautre T80                                                         | 31   |
| Huile aromatisée au serpolet (V3)                                                                   | 36   |
| Lieu noir à l'étouffée · Blettes au pyrèthre · Pâtes d'épeautre · Laitue                            | 106  |
| Magret de canard aux herbes d'Hildegarde · Pâtes d'épeautre aux courgettes et fèves · Laitue        | 91   |
| Marinade au basilic, vinaigre et épices (V4)                                                        | 36   |
| Mini-cakes pomme-carotte aux épices d'Hildegarde · Laitue à la ciboulette                           | 88   |
| Mûres de mûrier au miel et cannelle                                                                 | 38   |
| Papillotes de bar au fenouil · Grains d'épeautre concassés · Fenouil à l'étouffée                   | 56   |
| Parmentier de carottes aux foies de volaille · Laitue                                               | 70   |
| Petit-déjeuner actif                                                                                | 44   |
| petit-déjeuner gourmand                                                                             | 46   |
| petit-déjeuner léger                                                                                | 45   |
| Pintade aux herbes d'Hildegarde et mûres de mûrier · Riz d'épeautre pilaf                           | 92   |
| Pintade rôtie au serpolet, galanga et pyrèthre · Courgettes à la sauge · Épeautre en pilaf          | 59   |
| Pizza d'épeautre aux restes d'agneau et légumes · Laitue                                            | 75   |
| Pizza d'épeautre aux épinards, fromage frais, basilic cuit · Laitue                                 | 105  |
| Pizza d'épeautre courgettes-serpolet-foie de volaille, basilic cuit · Laitue                        | 87   |
| Poulet braisé aux herbes · Haricots verts au galanga · Grains d'épeautre concassés · Laitue         | 104  |
| Poulet rôti aux herbes d'Hildegarde · Blettes au serpolet · Grains d'épeautre concassés             | 58   |
| Poulet rôti aux herbes · Carottes au cumin et pois chiches · Grains d'épeautre concassés · Laitue   | 86   |
| Pâte brisée à l'épeautre T80                                                                        | 32   |
| Pâte à crêpes à l'épeautre                                                                          | 33   |
| Salade composée d'épeautre, carottes râpées et ciboulette                                           | 53   |
| Salade composée d'épeautre, fenouil cru, mûres de mûrier                                            | 86   |
| Salade composée d'épeautre, haricots verts, vinaigrette serpolet-citron                             | 70   |
| Salade composée d'épeautre, restes d'agneau émincé, restes de légumes                               | 109  |
| Salade composée d'épeautre, restes de cabillaud émietté, courgette râpées · Laitue                  | 77   |
| Salade composée d'épeautre, restes de magret, restes de légumes                                     | 91   |
| Salade composée d'épeautre, restes de poulet du lundi, restes de légumes, pois chiches ·            | 106  |
| Salade composée d'épeautre, restes de poulet, fèves et sardines                                     | 58   |
| Salade composée d'épeautre, restes de veau, pois chiches — Marinade au basilic                      | 73   |
| Sardines au cumin et galanga · Fenouil braisé au pyrèthre · Riz d'épeautre · Laitue à la ciboulette | 105  |
| Sauce au yaourt de brebis et herbes fraîches (V5)                                                   | 36   |
| Sauce miel-citron aux épices (V7)                                                                   | 37   |
| Tarte aux abricots sur fond d'épeautre                                                              | 93   |
| Tarte fine aux poires et serpolet                                                                   | 111  |

| Plat                                                                                                    | Page |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tarte salée carottes, épices de la joie et lait de coco                                                 | 56   |
| Tarte salée courgettes-basilic cuit-fromage de chèvre · Laitue                                          | 72   |
| Tarte à l'épeautre, courgettes et fromage de chèvre · Blettes à l'étouffée · Laitue                     | 74   |
| Tartines d'épeautre grillées au four, fromage de chèvre fondu, herbes fraîches · Laitue à la ciboulette | 107  |
| Tartines d'épeautre grillées, huile aromatisée au serpolet, carottes râpées · Laitue                    | 71   |
| Tisane de sauge                                                                                         | 40   |
| Tourte aux blettes et épeautre — pâte brisée                                                            | 55   |
| Velouté de carottes au cumin et galanga · Pain d'épeautre et maquereau                                  | 89   |
| Velouté de carottes en verrine tiède au galanga                                                         | 110  |
| Velouté de courgettes au galanga · Tartine de fromage de brebis                                         | 55   |
| Velouté de fenouil en verrine tiède                                                                     | 76   |
| Verrine de riz d'épeautre au lait aux framboises et cannelle                                            | 77   |
| Vinaigrette au galanga et citron (V1)                                                                   | 35   |
| Vinaigrette au serpolet (V6)                                                                            | 37   |
| Vinaigrette à ciboulette et vinaigre de vin (V8)                                                        | 37   |
| Vinaigrette à l'aneth et vinaigre de vin (V2)                                                           | 36   |
| Épinards fondus à l'ail · Galettes d'épeautre T80 · Tartine de fromage frais                            | 57   |
| Œuf poché sur riz d'épeautre · Courgettes au galanga · Fenouil cru                                      | 107  |
| Œuf poché sur épinards au galanga · Riz d'épeautre · Fenouil cru et pois chiches                        | 53   |
| Œuf poché · Betterave rôtie au carvi · Couscous d'épeautre                                              | 89   |

## CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE NATUREL

Vous venez de découvrir des recettes d'été inspirées par la sagesse d'Hildegarde. C'est un beau pas de plus 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](#) (*disponible*)
- 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*)
- **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
- Énergie & Vitalité
- Digestion harmonieuse
- Immunité renforcée

**Les Fondamentaux d'Hildegarde** Le grand livre complet de référence (*disponible juin 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'Hildegard → [Inscrivez-vous et recevez votre cadeau de bienvenue](#)

 **Le blog** — *Santé naturelle, tout simplement* — articles, recettes et conseils pour approfondir l'alimentation selon Hildegard → [Consultez le blog](#)

 **La chaîne YouTube** — vidéos pédagogiques pour cuisiner et s'appropriier Hildegard à votre rythme → [Visionnez les vidéos](#)

 **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'Hildegard 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](#)

---

## ♥ UN DERNIER MOT

Merci d'avoir choisi cet ebook et de m'avoir fait confiance pour vous accompagner tout au long de cet été 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. Et si une recette vous a particulièrement inspirée, partagez-la en photo sur Facebook ou Instagram avec le hashtag **#hildegardeetmoi** — je serais heureuse de voir vos créations !

L'automne d'Hildegarde vous attend déjà, avec ses saveurs dorées et ses recettes réconfortantes. Restez connectée...

Avec toute ma gratitude et ma bienveillance,

***Christine Labbé***

*Naturopathe certifiée Spécialiste de l'alimentation selon Sainte Hildegarde de Bingen*

# 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

*"Je ne peux que recommander Mme Labbé, une femme bienveillante qui prend le temps d'écouter et de donner les clés pour avancer. Vous pouvez lui faire confiance les yeux fermés."* **Françoise T.**

*« Votre énergie est si enrichissante... J'apprécie vous lire, enthousiaste dans ce que vous transmettez, avec des connaissances riches tout en gardant recul et bienveillance. »* **Sophie G.**

*"De par votre écriture, les enseignements si précieux d'Hildegarde nous sont accessibles. Vous faites un travail colossal."* **Patricia B.**

---