

Mens Sana IN CORPORE SANO

DES RECETTES SIMPLES, RAPIDES ET SAVOUREUSES
POUR DÉTOXIFIER LES ORGANES
ET
PERDRE DU POIDS



car une
BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE
passe passe d'abord par le
BIEN ÊTRE PHYSIQUE

Preamble

Il existe un **lien intrinsèque entre le bien être physique et le bien être psychologique**. C'est un savoir ancien et presque inconscient chez l'être humain et ceci parce que le corps est une machine qui fonctionne sans que nous lui disions quoi faire.

Tout processus est régulé très précisément, comme si **l'ensemble des cellules du corps suivaient un plan**. La seule manière que la partie inconsciente (celle qui est en train de faire battre ton cœur en ce moment et qui te permet de respirer) a de communiquer avec la partie consciente (qui est en train de lire ces lignes) est.. tu devines la suite?

Utiliser les sentiments!

Oui, parce que les sentiments pour le corps ne sont rien d'autre qu'une production d'hormones, protéines et d'autres particules qu'il échange en permanence.

Alors tu vois clairement le **lien entre bien-être physique et production des bonnes molécules qui régulent l'humeur**.

Ce livre naît de la profonde nécessité pour moi de combiner la **compréhension des processus qui régulent le corps et ma passion pour la nourriture**.



Je ne peux vraiment **pas me résigner à manger que des salades et des aliments peu savoureux pour me sentir bien dans mon corps**.

Faire de l'exercice physique intense c'est pour moi une vraie torture que je devrais m'imposer.. moi je fais partie de la **catégorie des personnes qui préfèrent être dodues et profiter de la vie** si ça c'est le prix à payer.



Avec cela je ne veux critiquer aucune façon de faire car chacun doit emprunter son propre chemin!

Je décris là simplement **mon point de départ**, ce avec quoi je dois faire avec et que je dois prendre en considération pour tracer ma propre voie.

Ce serait hypocrite de ma part de dire «dès aujourd'hui je vais courir 30 minutes par jour» alors que je sais pertinemment que dans 2 jours j'aurais bazardé ma tenue de sport et je serais entrain de manger une pizza devant la télé en pyjama.

C'est donc ceci monpoint de départ!

Il est vrai qu'il n'existe pas une seule voie pour atteindre un objectif et en même temps pas toutes les routes mènent à Rome, alors

comment combiner l'envie de manger à mon goût des alimentsqui me fontplaisir et la perte depoids ainsi que le bien être et le bon fonctionnement de tous mes organes?

Pour moi la recherche du plaisir c'est ce qui anime l'être humain.. et si tel n'était pas le cas on se serait déjà éteint depuis longtemps en tant qu'espèce.

Ça c'est le **questionnement qui a guidé mes recherches et dont l'aboutissement c'est cet ouvrage.**

J'expliquerais les processus dans les grandes lignes pour que tu puisse comprendre le sujet mais j'irais pas dans les détails pour ne pas alourdir la lecture, j'ajouterais quelque référence tout de même pour que tu puisse approfondir les sujets si tu le souhaites

Alors si toi aussi t'as le même point de départ, je te souhaite une bonne lecture et j'espère que cet ouvrage t'amène le même bonheur qu'il me procure! Que toi aussi tu puisses retrouver la joie de prendre soin de ton corps en te faisant plaisir!

Si nous n'avons pas le même point de départ, je te souhaite de trouver parmi ces pages quelques idées sur comment tracer ta propre voie avec ton point de départ!

**Peu importe d'où tu viens,
l'essentiel c'est où tu vas
et le plaisir de poursuivre
sur ta route!**

Un bon chemin à toi!



Organes

CORRESPONDANCE ENTRE LES ORGANES ET LES ÉMOTIONS

Il existe une multitude d'ouvrages sur ce sujet, mais il est vrai que ceux qui se sont donnés le plus de peine à **trouver les correspondances entre les organes et les émotions sont les chinois.**



La médecine chinoise est désormais reconnue à l'international et l'acupuncture, dont elle se sert, a plusieurs fois démontré son efficacité à traiter autant des pathologies physiques que des pathologies psychologiques (tu pourras trouver diverses études sur ce sujet).

Taichi et Qui Gong sont aussi deux disciplines issues de la culture orientale, dont le but est la régulation et le bien être des organes, par conséquent aussi de l'état psychologique de la personne.

La médecine chinoise s'inscrit dans un contexte plus ample de recherche, **l'alchimie.**

L'alchimie est un art qui est étudiée et pratiquée partout dans le monde depuis des millénaires, elle n'as pas de confins géographiques ou politiques, c'est l'amour de la recherche philosophique de la nature face auquel nous sommes tous égaux.

Un art car, comme je disais avant, chacun doit tracer sa propre route et il en existe autant qu'il y a de personnes sur terre!

Alors les occidentaux, qui ont une culture et une façon de réfléchir et s'exprimer différente de celle des orientaux, par exemple, ils utiliseront des termes différents pour parler de la même chose.

Ils essaient d'expliquer les choses d'un autre angle, un autre point de vue.

Ce que j'ai essayé de faire ici c'est **réunir les études les plus longues sur le sujet (celles des orientaux) avec la compréhension et les pratiques des occidentaux.**

Pour les alchimistes occidentaux chaque jour de la semaine reçoit l'influence d'une planète au niveau astrologique, d'où leur nom dédié aux divinités Romaines correspondantes (Lundi=Lune et donc Diana, la déesse de la Lune; Mardi=Mars, le dieu de la guerre et ainsi de suite), ceci veut dire que à chaque jour est "dédié" une émotion qui est donc celle attribuée au dieu ou à la déesse du jour.

Les orientaux catégorisent directement les émotions avec les organes, sur la base de la circulation de l'énergie dans le corps et le trajet des méridiens. En combinant les deux nous pouvons déjà catégoriser jour, émotion et organes.

Maintenant pour ce qui concerne les minéraux et les plantes (car le corps humain est constitué aussi de sel minéraux et il est dépendant des plantes pour son alimentation) il y a différents ouvrages à prendre en considération dont les plus proches de nous sont ceux de Patrick Burensteinas et de Sainte Hildegarde de Von Bingen.



Il y en a bien d'autres mais ceux-ci sont de références et un bon point de départ pour poursuivre les recherches si tu le souhaites.

Voici, donc, un tableau récapitulatif de tous ces concepts dont tu pourras aisément te servir au quotidien!



Tableau des correspondances

ENTRE LES ORGANES, LES JOURS, LES PIERRES ET LES PLANTES

	<i>Emotion</i>	<i>Organe</i>	<i>Pierre</i>	<i>Plantes</i>
<i>Lundi</i>	PEUR	ESTOMAC, FOIE, VESSIE, REINS	AMÉTHYSTE	VÉRONIQUE, PISSENLIT, FENOUIL, ABSINTHE, ORTIE
<i>Mardi</i>	COLÈRE	VÉSICULE BILIAIRE, SANG	JASPE ROUGE	BASILIC, GINGEMBRE, PIMENT D'ESPELETTE, PIMENT
<i>Mercredi</i>	PENSÉE OBSESSIONNELLE	GORGE, RATE, SYSTÈME NERVEUX	CALCITE ORANGE	LAVANDE, CHAMPIGNON LION'S MANE
<i>Jeudi</i>	TRISTESSE	POUMONS, GROS INTESTIN	SODALITE	HYSOPE, MÉLISSE, EUCALYPTUS
<i>Vendredi</i>	JALOUSIE	INTESTIN GRÊLE, ORGANES SEXUELS, LYMPHE	AVENTURINE	VERVEINE, ALCHEMILLE, CALENDULA, CYCLAMEN, IRIS, VIOLETTE
<i>Samedi</i>	DÉPRESSION	PANCRÉAS, GLANDES SURRENALES	OBSIDIENNE	MILLEPERTUIS, PRÊLE, CAFÉ, CYPRÈS, VALERIANA
<i>Dimanche</i>	VANITÉ/ORGUEIL	COEUR	CITRINE	ALOE, CANNELLE, CAMOMILLE, ROMARIN, SAUGE, ORIGAN, THYM

Eau

Une grosse partie du travail ici
se joue avec l'eau!

**Nous en consommerons 4 litres
par jour**

D'un **point de vue plus scientifique**, les travaux du docteur Emoto et du Docteur Benveniste démontrent pratiquement l'impact d'une fréquence sur l'eau. Le docteur Emoto a pu photographier les cristaux d'eau après avoir prononcé des mots positifs et le Docteur Benveniste a pu faire battre des cœurs à des kilomètres de distance!



D'un **point de vue alchimique** l'eau est un mercure, elle est donc capable d'enregistrer et transmettre l'information.

On peut facilement le constater avec le thé, si on chauffe l'eau et on met des feuilles de thé, l'eau aura le goût du thé.

D'un **point de vue purement biologique**, fournir de l'eau au corps lui permet de pratiquer plus d'échanges de particules d'une manière plus fluide en gardant les tissus bien hydratés. Elle régule aussi les cycles de faim et satiété.

En gros tu peux regarder le sujet de n'importe quel point de vue et tu peux facilement comprendre l'importance que l'eau a dans le corps.

Ici nous essayerons de ne pas être trop fiscaux mais il faudra quand même consacrer une bonne partie du travail à la préparation de l'eau à consommer le long de notre parcours.

Si t'habites dans un endroit où l'eau est potable au mieux elle sera passée par les canalisations, si t'habites dans un endroit où l'eau n'est pas potable alors tu l'achèteras dans des bouteilles en plastique.

Le premier pas est donc celui de te procurer toute l'eau nécessaire pour la semaine et la transférer dans un conteneur en verre ou en terre cuite, ensuite rajouter de l'argile en poudre et la laisser reposer couverte toute une nuit.

Laisser que l'argile se dépose bien toute au fond et ensuite filtrer avec un filtre en papier non traité dans un entonnoir en verre.

Évite de tourner le conteneur complètement quitte à laisser un peu d'eau au fond.

Ceci est nécessaire pour filtrer l'eau des impuretés physiques!

L'argile est un filtre naturel (voir études sur le sujet)



Ensuite, on procède avec la préparation de l'eau!

Psyllium

Le psyllium est une fibre soluble dérivée des graines de la plante *Plantago ovata*.

Il est largement reconnu pour ses **nombreux bienfaits pour la santé**, en particulier pour le **système digestif**.

Le psyllium aide à **réguler la digestion** en augmentant le poids et la taille des selles et en les ramollissant, ce qui facilite leur passage et aide à soulager la constipation.

Il joue également un rôle dans le traitement de la diarrhée en absorbant l'excès d'eau dans l'intestin.

La fibre soluble contenue dans le psyllium aide à **réduire le cholestérol LDL**, souvent considéré comme le "mauvais" cholestérol, en se liant aux acides biliaires dans l'intestin.

En plus de gérer le cholestérol et le sucre dans le sang, le psyllium favorise une **bonne santé cardiovasculaire** en maintenant une pression artérielle stable et en améliorant la fonction globale du cœur.

En ralentissant la digestion des glucides, le psyllium contribue à **stabiliser les niveaux de sucre dans le sang**.

Et *dulcis in fundo*, en absorbant l'eau et en se dilatant dans l'estomac, le psyllium **renforce la sensation de satiété**, ce qui peut aider à réduire l'appétit et faciliter la gestion du poids.

Il n'a **aucun goût particulier** et peut être facilement mélangé à un yaourt pour l'ingestion, qu'est-ce que je dois dire d'autre?

Il est important de boire beaucoup d'eau lorsqu'on consomme du psyllium, ça tombe bien on doit en boire 4 litres par jour!

Miel

Le miel est une petite merveille de la nature aux nombreux bienfaits:

Propriétés Antioxydantes:

bourré d'antioxydants, notamment des flavonoïdes et des acides phénoliques, qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps. Cela contribue à ralentir le vieillissement cellulaire et à protéger contre certaines maladies chroniques.

Source d'Énergie Naturelle:

riche en sucres naturels, comme le fructose et le glucose, qui sont facilement absorbés par le corps, ce qui en fait un bon booster d'énergie rapide.



Amélioration de la Qualité du Sommeil:

il favorise la libération d'insuline, ce qui augmente à son tour la production de sérotonine. La sérotonine se transforme en mélatonine, une hormone qui régule le sommeil. Une cuillère de miel dans une tisane ou du lait tiède avant de dormir peut aider à améliorer le sommeil.

Amélioration de la Digestion:

Consommer du miel peut aider à soulager des problèmes digestifs, car il favorise la croissance de bonnes bactéries dans les intestins. Mélangé avec de l'eau tiède, il peut aussi aider à calmer des maux d'estomac.

Renforcement du Système Immunitaire:

Grâce à ses propriétés antimicrobiennes et antioxydantes, le miel peut aider à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. De nombreux remèdes de grand-mère incluent du miel pour prévenir les rhumes et renforcer l'immunité, notamment lorsqu'il est associé au gingembre et au citron.

Effet Apaisant et Réparateur pour la Peau:

il est souvent utilisé dans les soins de la peau pour ses vertus hydratantes et apaisantes. Il aide à maintenir l'humidité de la peau, ce qui est excellent pour les peaux sèches. Certains types de miel, comme le miel de Manuka, sont également appliqués sur des plaies ou des brûlures pour accélérer la guérison.

Action Antibactérienne et Antivirale:

il possède des propriétés antibactériennes naturelles qui aident à lutter contre les infections. C'est un remède traditionnel pour apaiser les maux de gorge et traiter des blessures légères grâce à ses enzymes naturelles qui produisent du peroxyde d'hydrogène, un désinfectant.



GARE AU METAL!

Ne jamais utiliser de métal avec le miel car ce dernier altère, pour différentes raisons, toutes les propriétés qu'on vient de citer!

Épeautre

Sainte Hildegarde de Von Bingen en parle ainsi:

« L'épeautre est un grain excellent. Il est chaud, gras et plein de vertus. Il est plus doux que les autres grains. À celui qui en mange il donne une chair de bonne qualité et procure un sang de bonne qualité. Il rend l'esprit joyeux et met de la gaieté dans l'esprit de l'homme. De quelque façon qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres aliments, il est bon et doux. »

Nous nous en servons comme céréale principal dans ce parcours

car il a un large spectre d'utilisations (pâtes, pizza, focaccia, pâte feuilletée...) et, comme tu le remarqueras, il remplit sans alourdir. Il ne change pas beaucoup la saveur des aliments et il leur ajoute une profondeur intéressante.



Millepertuis

Le millepertuis est souvent utilisé sous forme de complément alimentaire pour ses **effets positifs sur l'humeur**, grâce à la présence d'hyperforine et d'hypericine, qui influencent les neurotransmetteurs du cerveau.

En huile, grâce à ses propriétés relaxantes, apporte du bien-être physique et mental.



Fermentation

La fermentation est un processus métabolique qui **transforme les aliments** en utilisant des micro-organismes comme les bactéries, levures et champignons.

Ce procédé offre de nombreux bienfaits pour la santé et la préservation des aliments :

1. Les aliments fermentés sont souvent **plus faciles à digérer**, car le processus de fermentation prédigère certains composants alimentaires, tels que le lactose dans les produits laitiers.

2. Elle **produit des probiotiques**, des bactéries bénéfiques qui aident à maintenir un microbiote intestinal sain, ce qui renforce le système immunitaire et améliore la santé digestive. Un intestin sain grâce aux probiotiques peut mieux se défendre contre les infections!

3. Elle **améliore l'absorption de certains nutriments**, tels que les vitamines B, la vitamine K, et les minéraux comme le zinc et le magnésium.

4. Elle utilise des micro-organismes pour **inhiber la croissance de bactéries indésirables**, prolongeant ainsi la durée de conservation des aliments.



5. Les aliments fermentés ont des **profils de saveur riches et complexes**, souvent avec des notes acidulées qui peuvent ajouter de la profondeur à divers plats.

6. Elle **réduit les niveaux de composés qui nuisent à l'absorption des nutriments**

C'est pourquoi **nous utiliserons des boissons fermentées** pour rendre biodisponibles les nutriments des plantes associées à l'organe du jour et nous utiliserons la lactofermentation aussi pour certains aliments dans nos recettes!



Lactofermentation

La lactofermentation est un type de fermentation qui utilise des bactéries lactiques pour **convertir les sucres en acide lactique**.

Voici quelques-uns de ses principaux bienfaits :

1. Elle rend les **aliments plus digestes** en pré-digérant le lactose, ce qui les rend plus accessibles pour ceux qui ont des difficultés à le digérer.

2. Ce processus **augmente la présence de bactéries bénéfiques** dans les aliments, ce qui aide à maintenir un microbiote intestinal sain.

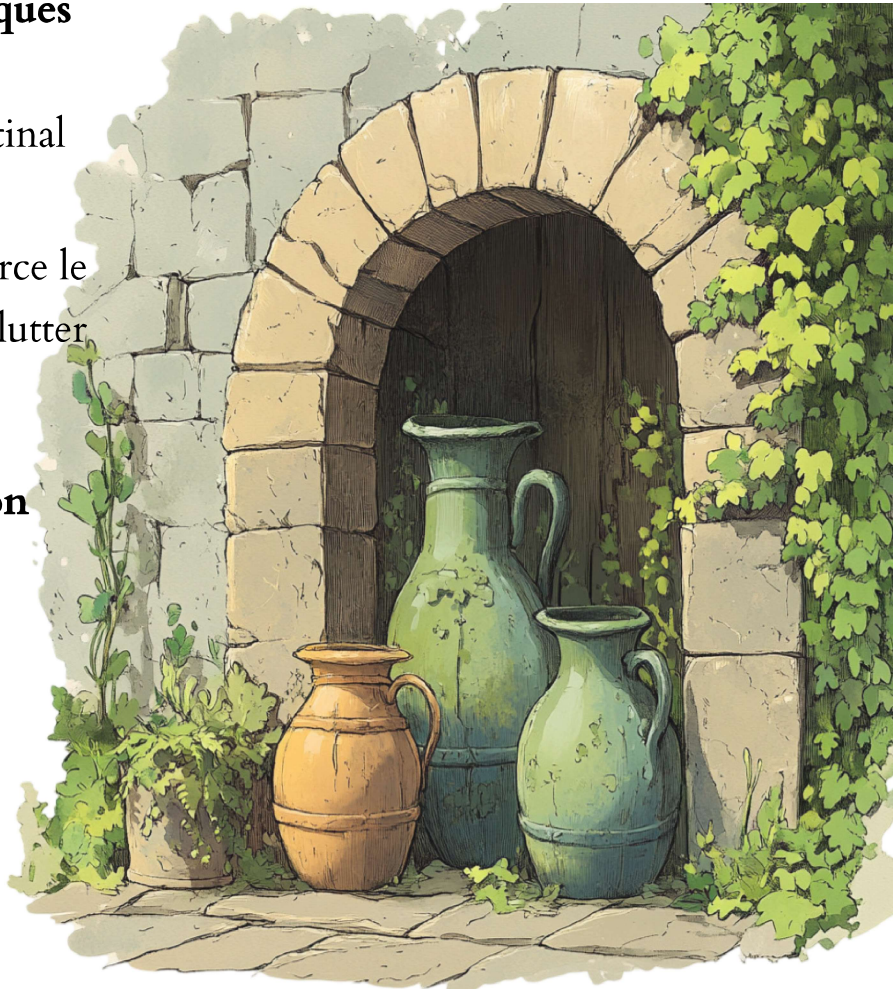
Un microbiote équilibré renforce le système immunitaire et aide à lutter contre les infections.

3. Elle **augmente l'absorption de certains nutriments**, tels que les vitamines B et les minéraux, tout en réduisant la présence d'antinutriments.

4. Elle **prolonge la durée de vie des aliments** en inhibant la croissance de microorganismes indésirables grâce à l'acide lactique.

5. Elle **génère des enzymes digestives** qui aident à décomposer les aliments et améliorent leur assimilation.

6. Les aliments lactofermentés ont des **goûts piquants et complexes**, ajoutant de la variété et de l'intérêt culinaire aux plats.



Comme tu peux le constater il s'agit d'une fermentation aussi mais plus spécifique et ici **nous l'utiliserons pour préparer les légumes qui accompagneront nos plats.**



Faisons le Point

Pour résumer ce que nous venons de voir, les points principaux sur lesquels ce parcours se base sont:

1. L'Eau Préparée: d'un point de vue purement biologique en buvant beaucoup d'eau pendant un processus de détoxification des organes, nous allons aider l'organisme à éliminer plus aisément tous les déchets. D'un point de vue alchimique, la préparation de l'eau va permettre de donner le bon message pour le fonctionnement optimal de l'organisme.

2. Le Psyllium, les Boissons Fermentés et les Légumes Lactofermentés: alors que le Psyllium va fournir un gros aide au système digestif pour l'élimination des déchets, les Boissons Fermentés et les Légumes Lactofermentés vont d'abord rendre biodisponibles les nutriments et ensuite nous fournir la bonne flore intestinale

3. Le Miel: il va booster nos défenses immunitaires et améliorer la qualité du sommeil

4. L'Épeautre et le Millepertuis: alors que l'Épeautre va nous permettre de cuisiner de bons plats auxquels nous aurions dû renoncer, le Millepertuis va accentuer l'effet euphorisant que les deux possèdent

5. Les Plantes du Jour: c'est ce qui va réellement permettre de détoxifier les organes, chaque jour nous allons cibler un organe/système en particulier.



PETIT EXTRA: Un autre allié important que je n'ai pas décrit directement, mais que j'ai quand même glissé dans une des recettes que tu trouveras ci-après, est le champignon Lion's Mane.

Le Lion's Mane est connu pour ses effets bénéfiques sur le cerveau. Il favorise la production du facteur de croissance des nerfs (NGF), qui soutient la croissance, la protection et la régénération des cellules nerveuses.

DURÉE DU PARCOURS: Tu commencera à ressentir les effets bénéfiques déjà dès la première semaine, mais pour les résultats escomptés je te conseille de suivre ce parcours pour au moins
90 JOURS



Concernant les recettes tu vas avoir ci-après quelque recette pour préparer les éléments de base comme les boissons, les préparations à base d'Épeautre etc.. ainsi qu'une suite de recettes pour la semaine (avec les spécificités des jours) et des recettes de gâteaux comme exemples pour commencer. Pour la suite..

**SENS-TOI LIBRE D'EXPÉRIMENTER SELON TES
GOÛTS ET TES ENVIES EN SUIVANT LES
LIGNES DIRECTRICES CI-DESSUS,
CE PARCOURS EST FAIT POUR ÇA!**

Recettes Générales



*Je ne sais pas toi, mais moi c'est un parcours
qui me met déjà en joie!*

Préparer l'eau pour la semaine

(28 LITRES PAR PERSONNE)

1. Filtrer l'eau en laissant l'argile au fond
2. Chauffer l'eau dans une casserole en verre ou en terre cuite.
Pendant tout le processus ne jamais utiliser de métal, sous aucun prétexte.
3. Pour un travail plus spécifique: verser l'eau encore chaude dans les bouteilles en verre que t'aura préalablement stérilisées dans de l'eau chaude (utiliser des entonnoirs en verre, si vraiment tu ne trouves pas alors en plastique). Placer la pierre spécifique à chaque jour tous les 4 litres, de façon à ce que t'aura 4 litres d'eau qui ont infusé avec la pierre spécifique au jour où tu devras la boire.
4. Pour un travail plus général: verser l'eau encore chaude dans les bouteilles en verre que t'aura préalablement stérilisées dans de l'eau chaude (utiliser des entonnoirs en verre, si vraiment tu trouves pas alors en plastique).

Tracer ce symbole au fond de la bouteille:



5. Fermer le bouchon et laisser refroidir à température ambiante

Le meilleur moment pour effectuer tout ce travail préparatoire pour la semaine c'est le Samedi.

Si cela ne convient pas à ton emploi du temps, n'importe quel autre jour fera quand même l'affaire.

Yaourt (9 PETITS POTS)

INGRÉDIENTS

1 pot de Yaourt nature du commerce
(par la suite un pot de ton yaourt maison)

1,5 litres du Lait de ton choix
(végétal ou animal)



PRÉPARATION

1. Mettre le Yaourt nature du commerce dans un gros bol
2. Ajouter le Lait et bien mélanger avec le Yaourt
3. Laisser 14 heures dans une Yaourtière ou 3 jours à température ambiante
4. Déguster!

PLACE À LA FANTAISIE!

Aromatise les yaourts comme il te plaît en ajoutant du miel, de la confiture maison, du coco râpé, du cacao, des fruits secs, de la vanille... amuse-toi à trouver ton goût préféré!

Rappelle-toi de laisser un yaourt nature pour la prochaine fournée!

Boissons fermentés

Levain

Ce Levain est la solution de base pour faire toute boisson pétillante, c'est la colonie de bactéries qu'il te faudra entretenir pour en avoir toujours à disposition pour créer tes boissons rapidement. C'est une solution neutre que tu pourras t'amuser à personnaliser à ton goût avec les différentes plantes!

INGRÉDIENTS

50 gr Gingembre (ou Galanga ou Curcuma)

400 ml Eau

7 cuillère de Miel (pas de métal)

PRÉPARATION

1. Hacher grossièrement le Gingembre (ou la Galanga ou le Curcuma)
2. Mettre l'Eau et 1 cuillère de Miel dans un petit bol
3. Mettre 1 cuillère de Gingembre dans le bol, bien mélanger et couvrir avec un linge en lin.
4. Laisser fermenter à température ambiante (entre 18 et 30 degrés Celsius). Plus la température est haute et plus vite ira la fermentation. Mettre le reste du Gingembre haché au frigo.
5. Chaque jour, pendant 7 jours d'affilée, rajouter une cuillère de miel et une de Gingembre frais, ensuite recouvrir et laisser fermenter à température ambiante. Attention à ce que le Gingembre soit toujours recouvert par l'eau, ne pas en ajouter trop.



6. Quand la solution fait des bulles, ça veut dire que la fermentation est en train de fonctionner. Transvaser dans deux grandes bouteilles avec bouchon hermétique, moitié dans une et moitié dans l'autre.
7. Remplir les bouteilles soit avec de l'eau simple (en ajoutant du miel), soit avec du thé (en ajoutant du miel), soit avec du jus de fruits frais (pas ceux du commerce)
8. Laisser encore un jour fermenter à température ambiante puis mettre au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!



Hydromel

INGRÉDIENTS

200 gr Miel (pas de métal)

800 ml Eau



PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau dans un récipient en verre ou en terre cuite, assez pour bien dissoudre le miel
2. Verser l'eau dans un bol et ajouter le miel (pas de métal), bien mélanger pour bien le dissoudre
3. Couvrir avec un tissu en lin et mettre un élastique autour pour éviter qu'il se découvre
4. Laisser le pot ainsi à température ambiante pendant 7 jours. Des bulles vont apparaître
5. Transvaser la solution dans des bouteilles et les laisser deux jours supplémentaires à température ambiante.
6. Ouvrir le bouchon toutes les 12 heures au moins
7. Pour ralentir/arrêter la fermentation mettre les bouteilles au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!

Épeautre

QUELQUE RECETTE BASE

Pâtes Fraîches

INGRÉDIENTS

450 gr Farine d'Épeautre

300 ml Eau

7 gr Sel



PRÉPARATION

1. Mettre la farine et le sel dans un bol
2. Ajouter l'eau en mélangeant gentiment avec la main jusqu'à obtenir une pâte lisse qui ne colle pas aux mains (selon le degré d'absorption de la farine il se pourrait qu'il y ait besoin d'ajouter plus ou moins d'eau)
3. Étaler un peu de farine sur le plan de travail et continuer à la travailler
4. Donner la forme souhaitée et les cuire toute de suite ou bien le mettre dans un tissu propre et les laisser bien sécher pendant deux jours (les conserver ensuite dans un bocal)
5. Pour les pâtes fraîches: les cuire dans de l'eau bouillante et salée, elles sont prêtes dès qu'elles remontent à la surface; Pour les pâtes sèches: les cuire dans de l'eau bouillante et salée, tester la cuisson qui convient en en prélevant une
6. Déguster avec le condiment au choix!

Couscous

INGRÉDIENTS

- 1 Kg Semoule d'Épeautre
- 3 cuillères d'huile d'Olive
- 1 cuillère de Sel



PRÉPARATION

1. Mettre la semoule dans un bol
2. Ajouter le sel, l'huile et bien mélanger avec la main ou une cuillère en bois
3. Faire cuire 20 minutes à la vapeur
4. Mélanger avec une cuillère en bois
5. Cuire encore 15 minutes à la vapeur
6. Mélanger avec une cuillère en bois
7. Cuire encore 10 minutes à la vapeur
8. Mélanger avec une cuillère en bois
9. Laisser refroidir à température ambiante
10. Déguster avec le condiment au choix!

Pâte à Pizza

INGRÉDIENTS

500 gr Farine d'Épeautre

400 ml Eau

10 gr Sel

1 cube (14 gr) Levure de Bière frais

2 cuillères de Lait frais



PRÉPARATION

1. Dissoudre la levure dans un petit bol avec le lait, laisser une demi heure
2. Mettre la farine dans un bol et ajouter le sel
3. Ajouter l'eau en mélangeant gentiment avec la main jusqu'à obtenir une pâte lisse qui ne colle pas aux mains (selon le degré d'absorption de la farine il se pourrait qu'il y ait besoin d'ajouter plus ou moins d'eau)
4. Étaler un peu de farine sur le plan de travail et continuer à la travailler
5. Remettre dans le bol et laisser lever pendant une demi journée ou une journée
6. Allumer le four à 200 degrés
7. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie
8. Mettre les condiments souhaités et enfourner
9. Dès que la mozzarella commence à brunir, enlever du four et déguster!

Pâte Feuilletée

INGRÉDIENTS

100 gr Farine d'Épeautre
100 gr Beurre
3 cuillères d'Eau
1 pincée de Sel



PRÉPARATION

1. Mettre la Farine dans un bol, ajouter le sel et mélanger
2. Ajouter l'eau doucement en mélangeant avec la main
3. Étaler avec le rouleau à pâtisserie en formant un rectangle de 10 cm de long environ
4. Mettre le beurre au milieu et plier les deux extrémités du rectangle sur le beurre, écraser avec le rouleau, mais pas beaucoup (juste pour fermer la forme)
5. Mettre 30 minutes au frigo sur un morceau de papier four
6. Sortir la pâte du frigo et la plier en deux, étaler avec le rouleau en gardant la forme rectangulaire et épaisse (au moins 1 cm)
7. Remettre au frigo 30 minutes
8. Répéter cette opération 6 fois
9. Après la 6ème fois tu peux l'étaler et l'utiliser comme la pâte feuilletée du commerce
10. Cuire à 200 degrés avec la farce choisie

Légumes lactofermentés

Salage à Sec

POUR LES LÉGUMES
QUI PEUVENT RENDRE
LEUR EAU APRÈS
DÉCOUPE

INGRÉDIENTS

2 gr de Sel toutes les 100 gr de Légumes hachées

Eau jusqu'à couvrir complètement les Légumes

PRÉPARATION

1. Couper finement les légumes choisis
2. Peser les légumes coupés
3. Faire la solution d'Eau et Sel
4. Mettre les légumes dans un conteneur hermétique et remplir avec la solution d'Eau et Sel (veille à ce que toutes les légumes soient entièrement couverts d'eau)
5. Laisser fermenter au moins 4 semaines
6. Déguster!



Saumure (2%)

INGRÉDIENTS

2,5 gr de Sel toutes les 100 ml d'Eau

PRÉPARATION

1. Couper finement les légumes choisis
2. Les passer dans le sel et rincer
3. Faire la solution d'Eau et Sel sur la base du volume du conteneur dans lequel ils devront fermenter
4. Mettre les légumes dans le conteneur hermétique et remplir avec la solution d'Eau et Sel (veille à ce que toutes les légumes soient entièrement couverts d'eau)
5. Laisser fermenter au moins 4 semaines
6. Déguster!

POUR LES LÉGUMES
QUI NE PEUVENT PAS
RENDRE
LEUR EAU APRÈS
DÉCOUPE



Huile de Millepertuis

INGRÉDIENTS

1 litre d' Huile de Pépins de Raisin
200 gr de Fleurs Frais de Millepertuis

PRÉPARATION

1. Récolter les Fleurs frais de Millepertuis dans l'après midi
2. Mettre l'Huile de Pépin de Raisin dans un bocal hermétique
3. Mettre les Fleurs de Millepertuis dans l'huile et bien veiller à ce qu'il soient entièrement recouverts (pas de metal!)
4. Fermer le bocal et exposer au soleil pendant 14 jours, l'huile va monter au rouge

Filtrer et conserver à l'abri du soleil et à température ambiante



Menu de la Semaine



Lundi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Risotto d'Épeautre aux Orties

INGRÉDIENTS

400 gr Épeautre
500 gr Orties fraîches
30 gr d'Huile d'Olive
2 verres Vin Blanc
1 Poireau
1 litre Eau
40 gr Beurre
Parmigiano râpé



PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle et ajouter le poireau haché
2. Ajouter l'Épeautre et le sauter
3. Ajouter le vin blanc et laisse évaporer
4. Ajouter les orties coupés grossièrement et les sauter un peu
5. Ajouter petit à petit et faire cuire en la laissant évaporer
6. Dès que l'Épeautre est prêt (moelleux) enlever la poêle du feu
7. Ajouter le beurre et le parmesan râpé selon ton goût et déguster

DÎNER

Poulet au Fenouil et Salade d'Asperges

INGRÉDIENTS

8 Cuisses de Poulet
400 gr Sauce d'Hummus
50 gr Vinaigre de Pommes
2 Fenouilles
Poivre
Sel

600 gr Asperges
Fenouil Sauvage
4 cuillères d'Huile d'Olive
Parmesan



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 200 degrés
2. Mettre l'humus dans un petit bol et ajouter le vinaigre, le sel et le poivre au goût. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse
3. Mettre les cuisses de poulet dans un sachet de cuisson et ajouter le mélange d'humus et vinaigre, bien étaler sur les cuisses.
4. Ajouter le fenouil coupé et fermer le sachet
5. Dans une petite plaque mettre les asperges en ligne, les badigeonner avec l'huile, ajouter le fenouil sauvage et parsemer avec le parmesan
6. Tout enfourner pendant une demi heure (contrôler les asperges et les enlever avant si le parmesan commence à trop brunir)

BOISSON

Bière d'Ortie et Pissenlit

INGRÉDIENTS

- 3 poignées d'orties
- 1 poignée de pissenlit
- 1,5 litres d'Eau
- 1 morceau de Gingembre hachée
- 50 gr de Miel (pas de métal)



PRÉPARATION

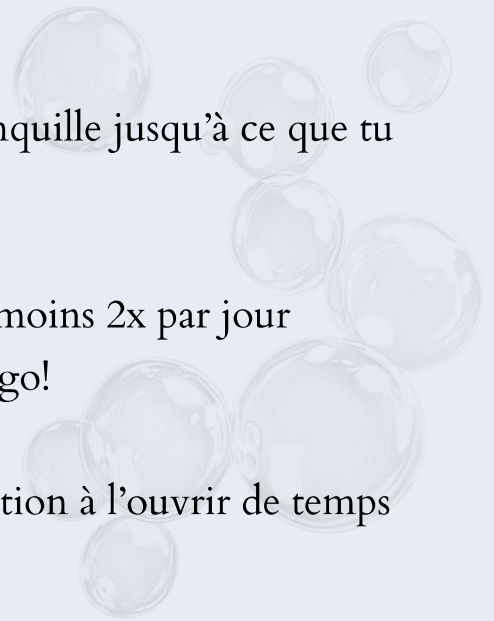
1. Bien laver les herbes récoltées, ne jamais utiliser de métal pendant tout le processus
2. Faire cuire à feu doux dans une casserole fermée en verre ou terre cuite pendant 40 minutes
3. Filtrer le liquide à l'aide d'un linge en Lin et rajouter du miel
4. Attendre refroidissement et ajouter une poignée de fleurs de Pissenlit
5. Laisser fermenter à température ambiante au moins trois jours et ensuite jusqu'à ce que le goût te convienne! Plus longtemps tu la laisses fermenter, moins elle sera sucrée et plus elle sera alcoolisée.
6. Verser le liquide filtré dans les bouteilles en verre hermétiques que t'aura préalablement stérilisées dans de l'eau chaude (utiliser des entonnoirs en verre, si vraiment tu ne trouves pas alors en plastique).

Attention au GAZ!

Les premiers jours il faudra laisser ta boisson tranquille jusqu'à ce que tu vois apparaître des bulles!

Dès l'apparition des bulles ouvre ta bouteille au moins 2x par jour jusqu'à ton goût préféré et ensuite mets-la au frigo!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à l'ouvrir de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!



Mardi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Pâtes fraîches à la Sauce Tomate et Basilic

INGRÉDIENTS

400 gr Tomates Cerise

2 gousses d'Ail

5 cuillères d'Huile d'Olive

5 gr Sel

10 feuilles Basilic

300 gr Pâtes fraîches d'Épeautre



PRÉPARATION

1. Couper en 4 les Tomates
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire l'ail coupé à moitié (très peu de temps)
3. Ajouter les Tomates et le sel
4. Ajouter les feuilles de Basilic coupées grossièrement à la main
5. Laisse cuire en mélangeant pendant 30 minutes et enlever du feu
6. Faire cuire les pâtes comme expliqué dans la recette des pâtes et assaisonner avec la sauce tomate fraîche

DÎNER

Porc aux Poivrons et Oignons

INGRÉDIENTS

400 gr Porc

500 ml Vin Rouge

200 gr Sauce Barbecue

2 Gousses d'Ail

5 gr Sel

Épices: Thym, Romarin, Origan,

Ciboulette, Anis Étoilée,

Gingembre et Poivre

Poivrons lactofermentés

Oignons lactofermentés



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 200 degrés
2. Mettre le vin rouge dans un bol et ajouter toutes les épices selon ton goût, l'ail, le sel et la sauce barbecue
3. Mettre le porc dans un sachet de cuisson et verser la sauce au vin, bien mélanger et fermer le sachet
4. Enfourner pendant 30 minutes
5. Enlever le porc du sachet, verser la sauce dessus et enfourner de nouveau jusqu'à ce que la sauce épaississe
6. Enlever du four, égoutter les oignons et les poivrons lactofermentés et servir avec la viande

BOISSON

Bière de Gingembre

INGRÉDIENTS

50 gr Gingembre

1 l d'Eau

1 cuillère de Miel (pas de métal)

1 cuillère de Levain



PRÉPARATION

1. Dans une casserole en verre ou terre cuite chauffer l'Eau avec le Gingembre et dissoudre le Miel
2. Filtrer et laisser refroidir à température ambiante
3. Ajouter une cuillère de Levain et bien mélanger
4. Verser le liquide dans les bouteilles en verre hermétiques que t'aura préalablement stérilisées dans de l'eau chaude (utiliser des entonnoirs en verre, si vraiment tu ne trouves pas alors en plastique).

Attention au GAZ!

Les premiers jours il faudra laisser ta boisson tranquille jusqu'à ce que tu vois apparaître des bulles!

Dès l'apparition des bulles ouvre ta bouteille au moins 2x par jour jusqu'à ton goût préféré et ensuite mets-la au frigo!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à l'ouvrir de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!

Mercredi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Véloutée de Petit Pois, Poireaux et Pommes de Terre

INGRÉDIENTS

250 gr Petits Pois

600 gr Pommes de Terre

1 Poireau

5 cuillères d'Huile d'Olive

1 poignée de Gros Sel

Eau



PRÉPARATION

1. Couper le Poireau en rondelles, peler et couper en dés les Pommes de Terre
2. Mettre l'huile dans une casserole et faire chauffer
3. Ajouter le Poireau et laisser cuire à feu doux quelques minutes
4. Ajouter les Petits Pois, les Pommes de Terre et laisser aller quelques minutes supplémentaires
5. Ajouter l'Eau jusqu'à bien couvrir tous les légumes et ajouter aussi le sel
6. Laisser cuire pendant 30 minutes à feux très doux (ça doit bouillir mais très doucement)
7. Enlever la casserole du feu et tout hacher avec un mixeur plongeant

DÎNER

Coquilles Saint-Jacques et Aubergines au Four

INGRÉDIENTS

4 Coquilles Saint-Jacques
2 Aubergines
1 gousse d'Ail
70 gr Tomates Cerise
60 gr Pain d'Épeautre rapé
40 gr Parmesan
250 ml Vin Blanc
10 cuillères d'Huile d'Olive
Épices: Basilic, Persil,
Thym, Poivre et Sel



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 200 degrés en chaleur tournante
2. Dans un bol mélanger le Pain d'Épeautre râpé, le Parmesan, le Vin Blanc, 3 cuillères d'Huile d'Olive, le Basilic haché, le Persil haché, le Thym, le Poivre et le Sel selon ton goût
3. Mettre cette panure sur les Coquilles Saint-Jacques
4. Couper en 4 les Tomates Cerise
5. Dans un autre bol mélanger les Tomates Cerise, les 7 cuillères d'Huile d'Olive restantes, le Basilic haché, l'Ail haché, Poivre et Sel selon ton goût
6. Ouvrir en deux les Aubergines et pratiquer des entailles en forme de grillage à l'intérieur
7. Disposer sur une plaque de cuisson les Aubergines et étaler le mélange de Tomates sur le dessus
8. Disposer sur la même plaque les Coquilles Saint-Jacques préparés et enfourner
9. Laisser cuire une trentaine de minutes jusqu'à brunissement

BOISSON

Hydromelle à la Lavande

INGRÉDIENTS

200 gr Miel (pas de métal)

50 gr Lavande

800 ml Eau



PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau avec la Lavande dans un récipient en verre ou en terre cuite, assez pour bien dissoudre le miel
2. Filtrer, verser l'eau dans un bol et ajouter le miel (pas de métal), bien mélanger pour bien le dissoudre
3. Couvrir avec un tissu en lin et mettre un élastique autour pour éviter qu'il se découvre
4. Laisser le pot ainsi à température ambiante pendant 7 jours. Des bulles vont apparaître
5. Transvaser la solution dans des bouteilles et les laisser deux jours supplémentaires à température ambiante.
6. Ouvrir le bouchon toutes les 12 heures au moins
7. Pour ralentir/arrêter la fermentation mettre les bouteilles au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!

Jeudi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Couscous d'Épeautre à la Betterave

INGRÉDIENTS

400 gr Couscous d'Épeautre
200 gr Betterave
30 gr Parmesan
70 gr d'Huile d'Olive
30 gr Pignons
Jus de Citron
Basilic
Sel



PRÉPARATION

1. Éplucher, cuire la Betterave dans de l'eau salée et la découper en petits dés
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir température ambiante comme une salade

DÎNER

Poulet à l'Hysope et au Lion's Mane

INGRÉDIENTS

4 Cuisses de Poulet

400 gr Poires

500 gr Lion's Mane

50 gr Vin Blanc

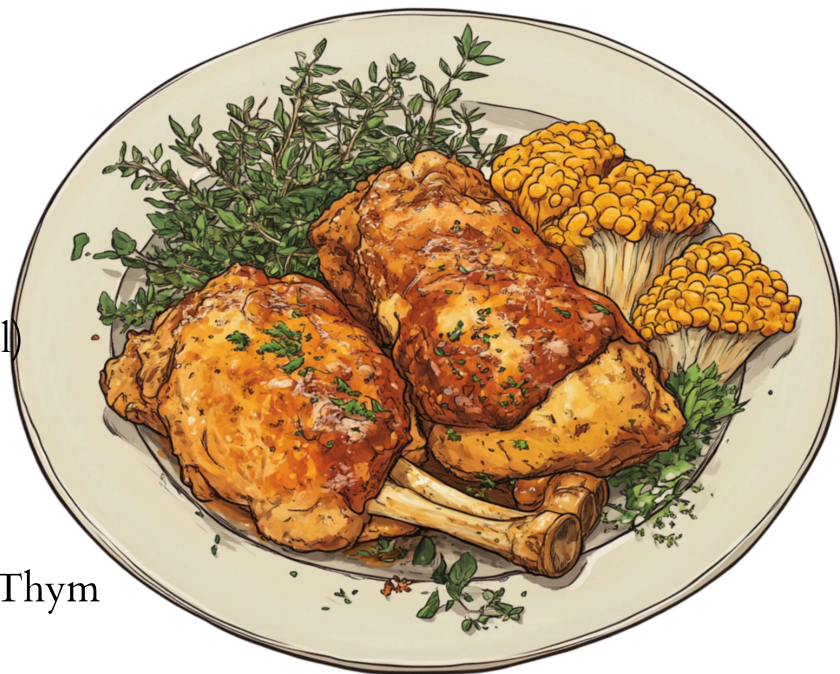
1 cuillère de Miel (pas de métal)

5 cuillères d'Huile d'Olive

2 gousses d'Ail

Epices: Hysope, Persil,

Piment d'Espelette, Romarin, Thym



PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 200 degrés en chaleur tournante
2. Éplucher et couper en dés les Poires
3. Dans un bol mélanger les Poires, le Miel, le Vin Blanc, 1 gousse d'Ail coupée à moitié, les épices et la moitié de l'Huile d'Olive
4. Dans un sachet de cuisson mettre les cuisses de Poulet et le mélange de Poires. Bien fermer
5. dans un petit bol mélanger la gousse d'Ail restante, le reste d'huile d'Olive et du Persil
6. Étaler les champignons Lion's Mane dans une plaque de cuisson et les badigeonner avec l'Huile, l'Ail et le Persil
7. Déposer aussi les cuisses de Poulet dans la plaque et enfourner
8. Laisser cuire 30 minutes au moins jusqu'à cuisson complète. Saler à plaisir

BOISSON

Hydromelle de Mélisse

INGRÉDIENTS

200 gr Miel (pas de métal)

50 gr Mélisse

800 ml Eau



PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau avec la Mélisse dans un récipient en verre ou en terre cuite, assez pour bien dissoudre le miel
2. Filtrer, verser l'eau dans un bol et ajouter le miel (pas de métal), bien mélanger pour bien le dissoudre
3. Couvrir avec un tissu en lin et mettre un élastique autour pour éviter qu'il se découvre
4. Laisser le pot ainsi à température ambiante pendant 7 jours. Des bulles vont apparaître
5. Transvaser la solution dans des bouteilles et les laisser deux jours supplémentaires à température ambiante.
6. Ouvrir le bouchon toutes les 12 heures au moins
7. Pour ralentir/arrêter la fermentation mettre les bouteilles au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!

Vendredi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Crevettes au four à l'Ail et Persil

INGRÉDIENTS

500 gr Crevettes
400 ml Vin Blanc
5 cuillères d'Huile d'Olive
2 gousses d'Ail
Persil
Sel et Poivre



PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 200 degrés en chaleur tournante
2. Hacher l'Ail et dans un bol le mélanger avec l'Huile d'Olive, le Vin Blanc, le Persil, le Sel et le Poivre
3. Etaler les crevettes dans une plaque de cuisson et les badigeonner avec le mélange d'Ail, Huile et Vin
4. Enfourner et laisser cuire au moins 30 minutes

DÎNER

Soupe à l'Oignon et Pain d'Épeautre

INGRÉDIENTS

800 gr Oignons
200 ml Vin Blanc
250 gr Parmesan
200 gr Pain d'Épeautre
4 gousses d'Ail
Huile d'Olive



PRÉPARATION

1. Couper les Oignons et les mettre dans une casserole avec l'Huile d'Olive
2. Faire cuire à feu doux jusqu'à les caraméliser
3. Ajouter du Vin Blanc et laisser évaporer doucement
4. Ajouter de l'Eau salée jusqu'à couvrir toutes les Oignons
5. Laisser cuire pendant 30 minutes à feux très doux (ça doit bouillir mais très doucement)
6. Enlever la casserole du feu et tout hacher avec un mixeur plongeant
7. Ajouter le Parmesan et le dissoudre dans la soupe
8. Couper en tranches et griller le pain d'Épeautre, frotter les gousses d'Ail coupés à moitié sur les deux côtés des tranches
9. Couper les tranches en dés et les déposer sur le dessus de la Soupe, déguster chaud avec un fil d'Huile d'Olive

BOISSON

Hydromelle de Verveine

INGRÉDIENTS

200 gr Miel (pas de métal)

50 gr Verveine

800 ml Eau



PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau avec la Verveine dans un récipient en verre ou en terre cuite, assez pour bien dissoudre le miel
2. Filtrer, verser l'eau dans un bol et ajouter le miel (pas de métal), bien mélanger pour bien le dissoudre
3. Couvrir avec un tissu en lin et mettre un élastique autour pour éviter qu'il se découvre
4. Laisser le pot ainsi à température ambiante pendant 7 jours. Des bulles vont apparaître
5. Transvaser la solution dans des bouteilles et les laisser deux jours supplémentaires à température ambiante.
6. Ouvrir le bouchon toutes les 12 heures au moins
7. Pour ralentir/arrêter la fermentation mettre les bouteilles au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!

Samedi

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Porc aux Millepertuis et Salade de Choux

INGRÉDIENTS

1 Kg Filet de Porc
400 ml Vin Rouge
1 cuillère de Miel (pas de métal)
2 gousses d'Ail
Huile de Millepertuis
Épices: Romarin, Thym,
Ciboulette, Origan
Choux Lactofermenté



PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 200 degrés en chaleur tournante
2. Dans un bol mélanger les épices, les gousses d'Ail coupés à moitié, le Vin Rouge, le Miel, Sel, Poivre et l'Huile de Millepertuis
3. Dans un sachet de cuisson mettre le Filet de Porc. Bien fermer
4. Enfourner
5. Laisser cuire 30 minutes au moins et ensuite sortir du sachet avec sa sauce, laisser cuire jusqu'à cuisson complète
6. Servir avec du Choux Lactofermenté et un fil d'Huile de Millepertuis

DÎNER

Soupe de Pois Chiches

INGRÉDIENTS

300 gr Pois Chiches

60 gr Sauce Tomate

1 Oignon

3 cuillères d'Huile d'Olive

Eau

Épices: Romarin, Thym, Sel et Poivre



PRÉPARATION

1. Laisser tremper dans l'Eau les Pois Chiches pendant toute une nuit
2. Couper les Oignons
3. Dans une casserole faire chauffer l'Huile d'Olive, ajouter l'Oignon et cuire quelque minutes
4. Ajouter les Pois Chiches et cuire quelque minutes
5. Ajouter la Sauce Tomate et laisser cuire quelque minutes
6. Ajouter les épices à ton goût
7. Ajouter l'Eau et laisser cuire à feux doux jusqu'à ce que les Pois Chiches soient assez moelleux

BOISSON

Bière au Prêle

INGRÉDIENTS

4 poignées de Prêle

1,5 litres d'Eau

1 morceau de Gingembre hachée

50 gr de Miel (pas de métal)



PRÉPARATION

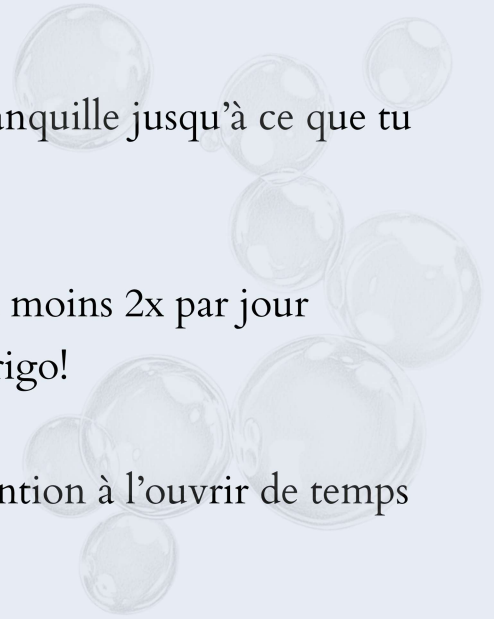
1. Bien laver le Prêle, ne jamais utiliser de métal pendant tout le processus
2. Faire cuire à feu doux dans une casserole fermée en verre ou terre cuite pendant 40 minutes
3. Filtrer le liquide à l'aide d'un linge en Lin et rajouter du miel
4. Attendre refroidissement et ajouter une poignée de Prêle
5. Laisser fermenter à température ambiante au moins trois jours et ensuite jusqu'à ce que le goût te convienne! Plus longtemps tu la laisses fermenter, moins elle sera sucrée et plus elle sera alcoolisée.
6. Verser le liquide filtré dans les bouteilles en verre hermétiques que t'aura préalablement stérilisées dans de l'eau chaude (utiliser des entonnoirs en verre, si vraiment tu ne trouves pas alors en plastique).

Attention au GAZ!

Les premiers jours il faudra laisser ta boisson tranquille jusqu'à ce que tu vois apparaître des bulles!

Dès l'apparition des bulles ouvre ta bouteille au moins 2x par jour jusqu'à ton goût préféré et ensuite mets-la au frigo!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à l'ouvrir de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!



Dimanche

PETIT DÉJEUNER

Yaourt (goût au choix) AVEC *Psyllium* ET du *Gâteau*

DÉJEUNER

Poulet au Curry et Légumes au Miel

INGRÉDIENTS

500 gr Poitrine de Poulet
100 ml Vin Blanc
5 cuillères d'Huile d'Olive
2 gousses d'Ail
Curry

200 gr Carottes
200 gr Courge
4 cuillères d'Huile d'Olive
2 cuillères de Miel (pas de métal!)



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 200 degrés en chaleur tournante
2. Couper les Carottes et la Courge en dés et les étaler sur une plaque de cuisson
3. Badigeonner les légumes avec l'Huile d'Olive et le Miel
4. Enfourner et laisser cuire jusqu'à ce que elles soient moelleuses
5. Couper en dés la Poitrine de Poulet
6. Faire chauffer de l'Huile d'Olive dans une poêle

7. Ajouter le Poulet coupé en dés et le laisser cuire jusqu'à évaporation complète de son Eau
8. Ajouter le Vin Blanc et laisser évaporer
9. Ajouter les gousses d'Ail coupés en deux et le Curry à ton goût
10. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire doucement jusqu'à évaporation complète
11. Servir avec les légumes au four

DÎNER

Soupe de Lentilles à l'Indienne

INGRÉDIENTS

300 gr Lentilles
200 gr Tomates Cerise
1 Oignon
1 litre Eau
4 cuillères d'Huile d'Olive
Curcuma



PRÉPARATION

1. Laisser tremper dans l'Eau les Lentilles pendant toute une nuit
2. Couper les Oignons et les Tomates Cerise
3. Dans une casserole faire chauffer l'Huile d'Olive, ajouter l'Oignon et cuire quelques minutes
4. Ajouter les Lentilles et cuire quelques minutes
5. Ajouter les Tomates et laisser cuire quelques minutes
6. Ajouter le Curcuma à ton goût
7. Ajouter l'Eau et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les Lentilles soient assez moelleuses

BOISSON

Hydromelle de Camomille

INGRÉDIENTS

200 gr Miel (pas de métal)

50 gr Camomille

800 ml Eau



PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau avec la Camomille dans un récipient en verre ou en terre cuite, assez pour bien dissoudre le miel
2. Filtrer, verser l'eau dans un bol et ajouter le miel (pas de métal), bien mélanger pour bien le dissoudre
3. Couvrir avec un tissu en lin et mettre un élastique autour pour éviter qu'il se découvre
4. Laisser le pot ainsi à température ambiante pendant 7 jours. Des bulles vont apparaître
5. Transvaser la solution dans des bouteilles et les laisser deux jours supplémentaires à température ambiante.
6. Ouvrir le bouchon toutes les 12 heures au moins
7. Pour ralentir/arrêter la fermentation mettre les bouteilles au frigo

Attention au GAZ!

Même si elle est au frigo, fais quand même attention à ouvrir la bouteille de temps en temps pour laisser les gaz s'échapper!



Gateaux

Rita's Cake - Gâteau à la Ricotta

INGRÉDIENTS

500 g Ricotta
500 g Sucre
400 g Farine d'Épeautre
100 g Beurre
2 Oeufs
4 cuillères à soupe de Lait Entier
4 cuillères à soupe de Marsala
1 sachet Vanilline
1 sachet levure
L'écorce d'une Orange et d'un Citron



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 180 degrés Celsius en modalité ventilé
2. Faire fondre doucement le beurre et le laisser refroidir
3. Casser les oeufs dans un bol et les fouetter à la main avec une fourchette en ajoutant le Lait et le Marsala
4. Gratter l'écorce d'une Orange et d'un Citron
5. Mettre la Ricotta et le Sucre dans un bol et les fouetter avec un batteur de cuisine
6. Ajouter le beurre fondu froid, le mélange d'oeuf et continuer à fouetter
7. Dans un deuxième bol réunir la farine d'Épeautre, le sachet de vanilline, le sachet de levure et l'écorce d'Orange et Citron
8. Ajouter doucement le mélange de Farine au mélange de Ricotta
9. Verser la pâte à gâteau dans une moule à savarin (très important!) et mettre dans le four pour au moins 30 minutes
10. Contrôler la cuisson à l'aide d'un long cure dents (il doit ressortir sec)
11. Laisser refroidir une nuit à température ambiante. Servir le lendemain matin

Biscuits de la Joie

INGRÉDIENTS

1 Kg Farine d'Épeautre
400 g Sucre
400 g Beurre
4 Oeufs
2 cuillères à soupe de Lait Entier
1 sachet Vanilline
2 sachets Levure
1 pincée de Sel
Epices de la Joie de Sainte Hildegarde
(cannelle, clou de girofle, noix de muscade, galanga et macis)



PRÉPARATION

1. Allumer le four à 150 degrés Celsius en modalité ventilé
2. Mélanger dans un bol la Farine d'Épeautre, les sachets de Levure, les Épices de la Joie de Sainte Hildegarde et une pincée de sel
3. Casser les oeufs dans un autre bol et les fouetter à la main avec une fourchette en ajoutant le Lait et le sachet de Vanilline
4. Ajouter le Sucre et le Beurre à température ambiante et commencer à pétrir à la main
5. Ajouter petit à petit le mélange de Farine jusqu'à obtenir une pâte modelable
6. Etaler la pâte avec un rouleau jusqu'à une épaisseur de 3mm, la couper avec un coupe pâte au choix
7. Mettre dans le four pour au moins 10 minutes
8. Contrôler la cuisson à l'aide de la couleur

