

# *Lettre de Mamita*

*Eté 2016*



Bonjour,

L'été, du point de vu énergétique, est déjà bien avancé et cela se manifeste par la décroissance du Yang, (les jours raccourcissent depuis le solstice du 21 juin)... alors que nous nous préparons à la grande extériorisation, les vacances, le soleil, et tout ce qui va avec.

J'ai constaté que, dans notre mode de vie occidental, l'énergie de deux saisons est particulièrement malmenée : celle de l'hiver et celle de l'été. Comment accepter qu'en été il nous faille éviter l'excès de la les saveurs amères (grillades, café), le feu (alcool, exposition au soleil) le froid excessif (glaces, boissons servies avec des glaçons,) ou excès d'aliments frais comme les concombres, pastèques, courgettes ?

Mon professeur de Qi Gong, Marc Sokol, nous disait toujours : « plus nous prendrons soin de l'énergie de la saison en cours, plus grande sera l'offrande à la saison suivante ».

Dans ma transmission, je cherche à attirer votre attention sur la nécessité et le bon sens qui est de prévenir plutôt que guérir, ce qui est le fondement de la médecine traditionnelle chinoise. Dans mes cours de Qi Gong je propose toujours quelques exercices saisonniers et des conseils diététiques pour la saison en cours.

**Ici, et pour ceux qui n'ont pas le temps de lire, un résumé de conseils diététiques pour la période d'été, ET je vous invite vivement à lire en entier l'extrait du livre du Dr Jean Marc Essaylet que j'ai retranscrit à votre intention sur les trois dernières pages. Comprendre la symbolique de l'été permettra à certains de mieux comprendre et de mettre en pratique les conseils concrets. Vous trouverez ce texte à la fin de la lettre, après les recettes.**

### **Résumé : se nourrir en accord avec l'énergie de l'été**

Sur le plan alimentaire consommer les aliments légers et faciles à digérer. Eviter les fritures et les graisses animales car elles font stagner la chaleur dans l'organisme (que dire des barbecues tout l'été !)

Manger plus de cru et préférer les cuissons à la vapeur douce.

Eviter les aliments piquants, secs, de nature chaude car ils risquent d'augmenter la chaleur et la sécheresse du corps. Consommer davantage de fruits et végétaux qui stimulent la production des liquides organiques pour compenser la perte normale des liquides du corps à cette saison. On peut consommer les aliments de nature fraîche, mais absolument éviter les aliments froids et glacés.

Pastèque, melon, pomme, épinard, artichaut, aubergine, céleri, algues, rhubarbe, carotte, mais, concombre, kiwi, abricot, pêche, figue, datte.

Citronnade, thé vert (saveur douce-amère). Le thé vert dissipe la chaleur.

### **Terrine estivale de courgettes à la menthe et à la feta**



Deux courgettes moyennes, 200g de feta, 200g de fromage de chèvre en faisselle, un petit bouquet de menthe, un dl crème fraîche, sel, poivre, 3g de la poudre d agar-agar (une cuiller a café bien bombée).

Couper les courgettes en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur. Cuire à la vapeur ou dans l'eau salée 5 minutes. Passer sous filet d'eau froide et laisser s'égoutter dans une passoire.

Couper la feta en petits morceaux, ciseler la menthe (une petite poignée de feuilles), mélanger la faisselle, la feta, la menthe ; saler, poivrer.

Délayer la poudre d'agar-agar dans la crème fraîche, ou du lait, porter à ébullition et laisser frémir à feu doux une à deux minutes. (L'algue a besoin de chaleur pour développer son principe gélifiant).

Incorporer rapidement cette crème chaude au mélange faisselle-feta.

Huiler un moule à cake, tapisser le fond de courgettes, couvrir avec la crème au fromage, remettre une couche de courgettes et alterner ainsi.

Finir par des courgettes.

Mettre au frais 4 heures. Servir avec des feuilles de menthe.

Très joli avec un mélange de courgettes vertes et jaunes !

## **Gelée de poivrons rouges**



1 sachet de 2 grammes d'agar-agar  
3 poivrons rouges moyens, sel, poivre noir et/ou un peu de piment.

Couper les poivrons en deux, épépiner et cuire à la vapeur. Laisser refroidir sous couvert.

Ôter la peau puis mixer afin d'obtenir un coulis épais.

Saler, poivrer, remettre dans une casserole après avoir mesuré exactement 500g (rajouter un peu d'eau si nécessaire).

Délayer l'agar-agar dans le coulis, puis porter à ébullition en remuant sans cesse.

Verser dans un récipient plat de manière à avoir une épaisseur d'un centimètre.

Laisser « prendre » à température ambiante puis placer dans le réfrigérateur 3 heures minimum.

Découper en petits carrés et présenter sur des rondelles de courgettes jaunes et vertes, ou de concombre.

Une merveille colorée sur un buffet !

**Remarque** : facile, rapide et beau ! La seule « difficulté » c'est de s'y prendre à l'avance, plutôt la veille car il est plus aisé d'enlever la peau des poivrons quand ils sont refroidis dans leur vapeur.

Si les peaux ne viennent pas facilement toutes, ce n'est pas grave, elles seront broyées.

**Une autre présentation** : verser le coulis dans des ramequins individuels, les renverser au milieu d'une assiette et placer de la salade verte autour.

### **Gelée de tomates à la mozzarella et au basilic**

Tomates bien mûres                    800g  
Mozzarella                                200g  
Basilic                                      une quinzaine de feuilles  
Huile d'olive                            2 c. à s.  
Vinaigre de cidre ou de riz  
Sel, tamari,  
Agar-agar

Extraire le jus des tomates à la centrifugeuse ou au presse purée. Peser le jus. Prévoir 2 g d'agar-agar pour 500 g de jus.

Découper la mozzarella en petits dés (structure émiettée).

Délayer l'agar-agar dans un demi-verre de jus de tomates

Mettre la moitié du jus à chauffer, ajouter l'agar-agar dilué, laisser cuire 3 minutes.

Couper finement le basilic, le mélanger avec l'autre moitié de jus, le sel, l'huile, le tamari. Incorporer le fromage.

Verser le jus chaud par-dessus, bien mélanger et répartir dans des ramequins individuels. Laisser au frais au moins 4 heures.

Démouler sur l'assiette et servir avec une crudité verte : mesclun, roquette seule, salade, etc.

### **Boulettes de sarrasin et coulis de tomates au Tamari**



Pour 40 boulettes

### **Ingrédients**

150g flocons de sarrasin

1 oignon

Une courgette moyenne râpée (approximativement 5 c. à s.)

4 c. à s. de gomasio

2-3 gousses d'ail

Poivre noir

10 cl de boisson végétale de riz

Quelques brins d'estragon

Facultatif : farine de sarrasin

### Le coulis au Tamari

200g de coulis de tomates

2 c. à s. de tamari

3 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de curcuma ou de curry

### **Préparation**

Eplucher et couper les oignons en morceaux et les écraser dans un blinder avec l'ail, la boisson végétale, les herbes, afin d'obtenir un coulis épais.

Verser dans un saladier et mélanger avec les flocons de sarrasin, le gomasio et les courgettes. Remuer de façon à ce que les flocons absorbent tout le liquide.

Prélever des noix de pâte et rouler dans la paume de la main légèrement huilée pour en faire des boulettes. Si la pâte est trop liquide ajouter un peu de flocons (pas de farine !)

Fariner éventuellement les mains avec un peu de farine de sarrasin si la pâte colle trop.

Chauffer de l'huile d'olive (ou huile pour cuisson) et y déposer les boulettes. Laisser dorer (ça se voit sur le bord de la boulette), retourner et les aplatir légèrement en ce moment-là.

Il est tout à fait possible de cuire ces boulettes à la vapeur. Elles collent un peu au fond du récipient. Pour éviter cela on peut mettre au fond un bout de tissus ou un papier cuisson, 3-4 minutes de cuisson suffisent, sans les retourner. Elles sont cuites quand elles ont durci et se tiennent.

### **Le coulis**

Faire légèrement chauffer dans une casserole l'huile d'olive additionnée de curcuma ou de curry, verser le coulis, poivrer, ajouter le tamari et servir chaud en accompagnement des galettes.

Remarquez qu'il n'y a pas de sel ajouté dans ces deux préparations du fait que le gomasio et le Tamari sont des condiments déjà salés.

**Bis** : n'hésitez pas à faire ces boulettes même si vous n'avez pas de blender. Une découpe fine et un pétrissage à la main peuvent suffire.

Adaptation d'une recette de Valérie Coupillard

## **Une tisane de l'été**

« Destinée à agir sur le cœur et la conscience, elle régularise les rythmes corporels, les rythmes veille/sommeil ; et, en plus, elle rafraichit »

Commander chez un herboriste le mélange suivant :

- 20 g de feuilles de mélisse
- 20 g de fleurs de lavande
- 20 g d'aubépine (sommités fleuries)
- 20 g de verveine
- 20 g de feuilles d'oranger
- 

Faire infuser 10 minutes de ce mélange dans de l'eau bouillante et boire la tisane le soir.

Dr Jean-Marc Eyssalet « La médecine chinoise : santé, forme et diététique », Odile Jacob, 2010.

## **Une tisane stomachique**

Facilite la digestion, a un effet antispasmodique.

- 40g de badiane ou anis étoilé
- 40g de feuilles de marjolaine
- 40g de fleurs de matricaire
- 40g de feuilles de mélisse
- 40g de feuilles de romarin

Préparation : Mettre 4 cuillères à soupe par litre d'eau. Faire bouillir 3 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Consommer cette tisane à volonté dans la journée.

---

## La symbolique de l'été

L'été correspond globalement aux mois de mai, juin et juillet. Il représente à la fois la culmination et l'extériorisation du Yang sans la nature et conjointement le début de son retour vers le Yin. Le caractère chinois que le désigne montrait primitivement un homme qui se promène, les mains pendantes, comme font les paysans en été, lorsque les travaux sont terminés et que la moisson se prépare...

Il s'agit bien d'une saison centrée sur un solstice, le soleil s'arrête de monter au cœur du solstice d'été comme il le fait à l'heure solaire de midi à l'échelle de la journée.

C'est ce que souligne le signe du cyclique temporel Wu ou « la branche terrestre » qui marque midi et le cœur du solstice d'été.

Sa graphie antique représente une croix surmontée par un toit. Le toit rappelle à la fois la tête, le sommet, le lâcher prise et l'arrêt d'une certaine qualité montante du mouvement.

.....

... Comme le dit le *Su Wen* « le ciel et la terre se conjuguent étroitement » à l'image de la conjonction verticale et horizontale de la croix, ainsi « les dix mille êtres fleurissent et fructifient », atteignent les limites de leurs expressions naturelle singulière et celle de leur fructification.

L'animal symbolique de l'été est l'oiseau rouge, parfois nommé l'auguste phénix, voir le faisan ou la caille rouge, car les oiseaux se montrent surtout en été. Le phénix rouge, dans sa splendeur estivale manifestée, représentait symboliquement l'impératrice, dans la mesure où il préparait le retour au Yin, comme l'impératrice attendait en secret le futur héritier.

Poursuivant en parfaite continuité l'élan de création du printemps, le souffle de l'été exprime le mouvement d'accroissement Zhang, semblable, nous dit le caractère chinois, à une chevelure abondante qui flotte au vent.

## Le temps de l'épanouissement

Il indique à la fois un enrichissement des formes qui mûrissent et un ralentissement de la poussée des énergies qui les animent.

Multiplication et « montée en épi » ou épanouissement s'égalisent et rappellent l'image pictographique du caractère Qi, qui signifie à la fois « égal, complet, ordonné, ensemble ». Ainsi, dans la générosité de l'été, toute chose prolonge son mouvement naturel et se parachève, tout être atteint sa maturité, son plein épanouissement dans l'espace et déroule, sans hâte mais jusqu'à la fin, le mouvement qui lui est alloué.



Egales dans leurs chances de maturation et de fructification, « les dix mille êtres » font cependant parler leurs différences et associent leur grouillement dans un concert de manifestations sonores visuelles, tactiles, qui ne diminue que partiellement la nuit et sont peu propices au sommeil. On se couche donc plutôt tard. On exerce son vouloir –vivre avec relaxation.

### **Déploiement de l'énergie**

Le temps d'été est plus spécifiquement offert à la contemplation de la beauté que la nature révèle alors dans une lumière accomplie ; intensité de mobilisation du corps doit trouver sa régulation dans une écoute attentive de sa fatigue et de ses limites, car le yang perd sa tension printanière et amorce son retour vers le Yin. On favorise cependant la libre expression de l'énergie dont le mouvement l'extériorisation lancée depuis le printemps doit pouvoir s'accomplir pleinement.

L'ensemble de ces circulations qui culminent à l'extérieur du corps et ouvrent à la conscience de soi face au monde renvoie à l'organe subtil maître de l'été : le cœur conscience, Xin, maître des vaisseaux, des méridiens et des pouls.

L'ouverture du cœur fleurit au niveau du visage par la lumière des yeux, l'harmonie du teint et de l'expression, l'écoute sensorielle et la présence globale. Lieu d'accueil de l'esprit individuel Shen, le cœur-conscience libère totalement, chez l'individu, les forces d'expansion de l'été : c'est ce qu'on nomme « nourrir intimement l'accroissement de la vie » Yang Chang, l'été assure la libération complète de l'expression du Yang, qui favorise les conditions d'un retrait harmonieux et d'un retour sans contrainte.

Le contraire, c'est à dire la rétention, la répression du mouvement de croissance blessera le système qui coordonne et synthétise l'expression dans l'homme, c'est à dire le cœur Xin, maître des vaisseaux, du sang mais aussi de la conscience comme réceptacle de l'esprit Shen. Ainsi, sur le plan purement énergétique, le feu non exprimé empoisonnera la saison suivante sous forme de fièvres automnales intermittentes ou d'inflammations, résultant d'une insuffisance d'apport au mouvement de l'automne, la « récolte » Shou.

Les souffles, trop frottés mobilisés au cœur de l'été, n'effectueront pas pleinement leur retour en automne et en hiver. C'est dans cette dernière période qu'ils entreront directement en conflit avec le mouvement de rassemblement et de conservation de l'hiver.

### **L'été, le cœur et l'amer**

Le cœur est l'organe maître de l'été. son souffle exprime la surabondance du feu qui se révèle naturellement par la saveur amère. L'amer est la saveur spécifique du cœur, des vaisseaux, de la conscience et de l'esprit.

### **Recommandations sur le plan général**

On se couche plutôt tard, mais on se lève tôt pour pouvoir profiter du soleil, quand il est dans ses phases intermédiaires : vivifiant le matin, apaisant en fin d'après midi.

On évite les périodes caniculaires des heures de la mi-journée pour ne pas s'exposer à une chaleur excessive, risquer les coups de soleil ou à plus long terme des problèmes de chaleur interne pendant l'automne suivant.

On exerce sa volonté avec douceur et ouverture, en se défiant de toute activité impétueuse, forée, velléitaire. On cultive un certain lâcher-prise, dans un esprit d'écoute, de paix et de non-agir, l'été étant plus spécifiquement dédié à la contemplation de la beauté.

On favorise le « libre déploiement du souffle-énergie » pour permettre aux encombrements encore retenus de s'écouler avec la sueur et pour éviter leur réabsorption ultérieure. Le contraire, c'est à dire la rétention, la répression du mouvement de croissance blessera le système qui en coordonne et en synthétise l'expression dans l'homme, à savoir le cœur ; sur le plan purement énergétique, le feu non exprimé empoisonnera la saison suivante sous la forme de fièvres intermittentes à l'automne.

### **Recommandations sur le plan alimentaire**

**On mange moins** mais plus souvent, par repas légers et fragmentés.

**On diminue l'amer**, car si cette saveur nourrit le cœur, elle s'oppose directement par son énergie durcissante au mouvement de l'été et du cœur dont la nature est l'épanouissement et l'accomplissement : cacao, thé noir, café, tabac, grillades. En revanche, on prend de **l'amer subtil** : pousses de bambou, sarrasin, abricots, échalotes.

**On augmente la saveur piquante** qui nourrit spécifiquement la substance des poumons, organe lié au métal et à l'automne. En effet, le feu (l'été, le cœur) attaque le métal (les poumons, l'automne), c'est à dire le système ou le temps de rafraîchissement.

On modère la consommations de concombres, de courges, et de courgettes, des aubergines, ou bien on les cuit ou encore **on les accommode avec des aromates chauds : persil, ail, thym, poivre.**

On privilégie une nourriture de nature énergétique équilibrée ou tiède, à base de légumes (carottes, artichaut, haricots verts, céleri branche, poireaux, navet), de céréales (riz, sarrasin, quinoa, blé).

On peut opter pour des poissons (sardines, raie, daurade) et de la viande de nature neutre ou tiède (poulet, bœuf, caille).

On évite de consommer trop d'aliments glacés, de sorbets, de citrons pressés, de gaspachos ou autres soupes froides. De fait on ne doit pas opposer à une chaleur excessive un froid alimentaire trop radical.

**On évite absolument les graisses animales, les fritures et les gâteaux.** On cherche à nourrir l'organisme sans l'échauffer (attention à la viande de mouton merguez, mais sans non plus le refroidir violemment (jus de fruits glacés).

On évite tout excès d'alcool.

### **Recommandation sur le plan de l'hygiène de vie**

On se rafraichit naturellement dans les endroits ombragés en prenant garde de ne pas se refroidir, surtout si un vent se lève au crépuscule.

On passe cent à trois cents fois par jour un peigne de bois ou d'écaille dans ses cheveux, sans gratter le cuir chevelu, pour favoriser l'élimination du vent interne et améliorer la vision et l'état des yeux.

On ne dors pas dans un lieu humide, ni la tête posée sur une pierre froide pour se rafraichir.

Extrait du livre « La médecine traditionnelle chinoise : santé, forme et diététique », de livre Dr. Jean Marc Eyssalet et Eveline Malnic Ed. Odile Jacob, 2010.

Les mots ou phrases en caractères gras sont de mon fait et non de l'auteur.