

Lettre de Mamita

Printemps 2015

C'est le jaillissement de l'énergie, le retour de la pulsion de vie après la nuit hivernale. Dans le noir de la matrice a déjà germé le nouveau. Beaucoup d'énergie est mis en circulation.

Le printemps est le temps où notre énergie est comme un enfant plein de vigueur et de désir de vivre. C'est le moment idéal pour nourrir en nous les forces de ce jaillissement, la montée désirante, l'imagination, la capacité à élaborer des plans et des projets.

Dans une démarche de prévention, nous accompagnerons cette montée de l'énergie par des exercices de Qi Gong, de respiration et une alimentation adaptée.

L'Énergie du printemps s'adresse à l'Énergie du Foie.

A l'Énergie du Foie est associée à la vue, aux yeux. Avoir le regard toujours arrêté, comme c'est le cas en ville, blesse le Foie dont l'expansion est empêchée. Il est recommandé, pour renforcer la vue de se mettre en situation de voir loin et contempler la couleur verte, fréquenter les arbres, marcher en altitude pour voir l'horizon.

L'émotion associée au Foie est la colère. Elle monte comme à l'image de la sève dans le mouvement du Bois. La colère est une demande de communication impétueuse. Un Foie en excès peut s'exprimer par une colère non contrôlée. Pratiquer une alimentation adaptée à la saison, et notamment diminuer la saveur acide, marcher, méditer, respirer, harmonise l'émotion de la colère.

A l'Énergie du Foie est associé l'élément Bois qui s'exprime dans le muscle. La marche est l'activité du printemps.

Entrons dans l'image qui nous est proposée dans le texte fondateur de Su Wen : marcher pieds nus dans l'herbe fraîche, les cheveux dénoués, le corps à l'aise, souple, vêtement confortable pour pouvoir courir... permettra de préparer la saison suivante.

« Les trois mois de printemps sont appelés jaillir et déployer (Fa-Chen).

*Ciel et terre ensemble font vivre et les dix mille êtres en tirent leur
fleurissement.*

On se couche à la nuit et à l'aube on se lève.

*On marche dans la cour à grands pas, cheveux dénoués, corps détendu, afin
d'exercer son vouloir dans le sens de la vie : on laisse vivre et on ne tue pas, on
offre et on ne prend pas, on récompense et on ne punit pas.*

*Telle est la correspondance aux souffles du printemps et la voie pour nourrir
la vie. Aller à l'encontre de cela blesserait le foie et produirait en été des
bouleversements dûs au froid par insuffisance de l'offrande au mouvement
d'accroissement (Chang) spécifique de l'été. »*

Su Wen, chapitre II

Dans la nature, c'est la couleur verte et la saveur acide qui domine, celle qui s'exprime dans les herbes, les pousses et les feuilles naissantes. C'est elle qui nourrit le Foie et peut aussi freiner son énergie si elle est excessive.

Sur le plan alimentaire, la consigne est : alléger et élever, purifier.
Boire et manger sans excès pour ne pas entraver le mouvement de l'Energie du Foie qui a besoin d'aisance dans son mouvement de renaissance.
Reconnectons nous avec la logique des jeûnes et des cures préconisées dans toutes les traditions pour cette période.

Voir au sujet du jeûne l'article ci-joint du professeur Joyeux publié dans sa lettre du 22 janvier, « **A propos du jeûne en cancérologie** ». Les conseils que le Professeur Joyeux y donne sont utiles à nous tous, en cas de maladie mais encore plus pour la prévention. Et si jamais, on ne se sent pas concerné, ayons l'attitude de transmission : cet article peut être d'une grande aide pour quelqu'un de notre entourage.

<http://vialavie.fr/wp/blog/article-3-2/>

Diminuer dans notre assiette la saveur acide qui est astringente et provoque la rétraction afin de ne pas restreindre le mouvement d'élévation de l'Energie du Foie.

Consommer modérément les aliments froids et crus. Les graines germées cuites à la vapeur ou sautées sont particulièrement adaptées en cette saison. Le mode de cuisson du printemps c'est la vapeur. Consommer les crudités décrudées (plonger dans l'eau bouillante 30 secondes) pour ne pas refroidir le corps, surtout les jours froids.

Je mettrai dans l'assiette du printemps

Salade de lentilles germées passées à la vapeur 5 minutes. Pour relever la couleur : radis en petit morceaux, quelques feuilles de radis, ou de roquette, le tout assaisonné avec du citron et de l'huile de colza.

Millet en grains accompagné d'orties à l'étouffée sur un lit d'oignons et quelques petites lamelles de poivron rouge, pour la couleur, le tout arrosé de jus de citron après cuisson et d'un peu de Tamari.

Ou

Millet en flocons, avec des graines de tournesol grillées pour le contraste de consistance.

Un mélange de carottes et d'oignons et quelques feuilles d'épinard, à l'étouffée.

Crudités râpées : betterave, céleri rave + jeunes feuilles d'épinard et de persil, citron, huile de colza et l'huile d'olive.

Plonger les graines germées dans les soupes, directement dans les bols, au moment de servir, est une manière de légèrement couper la nature fraîche de celles-ci.

Et, pour le plaisir d'un saut de l'autre côté de la Méditerranée, voici une recette :

Fèves vertes à l'ail, citron et coriandre

700gr de fèves entières, 1 oignon moyen, 4 gousses d'ail, 1 citron, quelques brins de coriandre, huile d'olive.

Il s'agit ici d'utiliser la fève entière, comme un haricot vert. Les choisir d'un vert tendre, pas trop gros, sans taches noires.

Effiler les fèves comme les pois mange-tout, couper en tronçons de 2 cm.

Faire blondir l'oignon et l'ail émincé dans un peu d'huile d'olive, ajouter les fèves et faire revenir quelques minutes en touillant constamment. Arroser

d'un verre d'eau, couvrir et laisser cuire à l'étouffée une trentaine de minutes (attention : surveiller car les fèves absorbent beaucoup d'eau). Parfumer de coriandre ciselée, ajouter le jus de citron à la fin de la cuisson et laisser reposer encore quelques minutes avant de servir.

Variante pour une entrée : les fèves sont cuites à la vapeur, refroidies, assaisonnées comme précédemment. Laisser infuser les saveurs une demi-heure avant de consommer.

Dans l'assiette : avec du boulgour fin grillé, et un yaourt de brebis légèrement salé et aillé ... et, on est en Turquie, Syrie, Liban ou Palestine, comme on veut ! Finalement, il suffit de peu pour voyager !

Côté santé : la fève est reminéralisante, riche en fibres et en vitamines du groupe B. Encore jeune, elle ne pose pas de problèmes de ballonnements.

Chutney à la coriandre

Deux bottes de coriandre fraîche
100gr de graines de courges
Le jus d'un citron (ou plus)
Trois grosses gousses d'ail
¼ de c à c de piment
1 c à s de la menthe séchée (si non fraîche)
Sel
1 dl de l'huile d'olive
3-4 c à s d'eau

Oter les premières 3 centimètres des branches de la coriandre, laver et essorer.

Broyer finement les graines de courge dans un mixer à couteaux crantés, si non dans un mortier ou un moulin à café. Découper grossièrement la coriandre et la rajouter aux graines de courge dans le mixer, ajouter sel, piment, menthe et l'ail et broyer finement. Verser ensuite le jus de citron, mixer, puis l'huile et mixer encore. Ajouter un peu d'eau. On obtient, après rajout de l'huile et de l'eau, une masse onctueuse de très belle couleur vert fluo. Il se peut que la masse se densifie quelques dizaines de minutes plus tard, du fait de réhydratation des graines. Attendez ce temps avant de rectifier la consistance.

Cette délicieuse tartinaade peut être servie sur des toast, y plonger des bâtonnets de légumes, en mettre sur un riz nature ou accompagner des

pommes de terre ou autres légumes vapeur, et, ... les pâtes, bien sur ! Une petite cuillerée dans une vinaigrette, ou une soupe.

La préparation se garde 3-4 jours dans un bocal, au frais. Augmenter un peu la quantité du sel et de citron dans ce cas.

Et... il vaut mieux le savoir afin d'accueillir la réaction des convives : la coriandre, soit on adore, soit on déteste ! Le fait que c'est une plante qui génère la joie, y est peut être pur quelque chose. Deux gouttes de l'Huile essentielle de coriandre quand le moral est bas, sur une gutte de miel, cela peut faire un grand bien. Ou pas... Expérimentons.

Caviar d'algues au tofu soyeux

Une poignée d'algues « salade du pêcheur », 3 échalotes, 6 cornichons, 3 c. à s. de câpres, jus d'un demi citron, 200g de tofu soyeux. Mettre les algues dans un peu d'eau, juste assez pour les recouvrir, et laisser gonfler 10 minutes. Émincer les échalotes et les cornichons. Mixer tous les ingrédients. Servir frais. Variante : chèvre frais à la place du tofu soyeux. Le tofu soyeux a une très agréable onctuosité, mais ce n'est qu'une facilité d'utilisation. Il est plus coûteux et en s'appliquant à bien mouliner dans un mixer, on obtient une consistance satisfaisante avec du tofu en bloc également. On peut avantageusement le remplacer par du fromage de chèvre frais.

Recette issue du livre : «Alimentation juste : quelques repères et un peu de sagesse », Rada Edition, 2013.