

Lutter contre la mélancolie

Comprendre

Tristesse, fatigue, colère...Qu'en dit Ste Hildegarde? page 2

L'alimentation de la joie page 3

Zoom sur....

Quelques remèdes page 4

Pierres précieuses page 5

Hygiène de vie

La vertu de la joie page 6

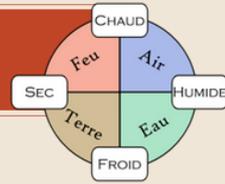
Actualités

Nouveaux ateliers, dates, présence sur St Nazaire page 7

Recettes

Petites douceurs pour personnes mélancoliques ou non! page 8

Tristesse, fatigue, colère...



Quelques mots pour comprendre l'approche de la santé d'Hildegarde

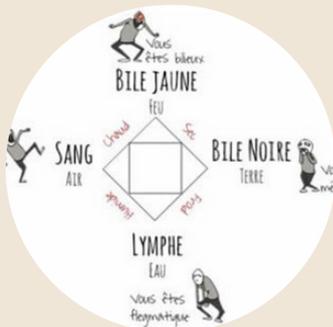
Hildegarde rappelle que l'homme est constitué des **4 éléments du cosmos : l'air, le feu, la terre et l'eau**. Elle écrit: *"De fait, le feu, l'air, l'eau et la terre sont présents dans l'homme et c'est d'eux qu'il est formé. Du feu, il tire sa chaleur, de l'air son souffle, de l'eau son sang, et de la terre sa chair"*.

De cette théorie (commune à Aristote), est née la **théorie des humeurs** (selon Hippocrate) qui établissait une correspondance entre l'homme et l'univers. C'est-à-dire que le corps humain est commandé par les 4 éléments du cosmos à l'intérieur même de ses organes. On les appelle les quatre humeurs (liquides biologiques). Chaque humeur est dominée par un couple de qualités : **la bile jaune** est chaude et sèche comme le feu, **la bile noire** est froide et sèche comme la terre, **le flegme** est froid et humide comme l'eau, et **le sang** contenant un peu des autres humeurs, est chaud et humide comme l'air.

On retrouve donc la combinaison de 4 énergies élémentaires : **le chaud, le froid, le sec et l'humide**.

"De même que le monde est dans la prospérité lorsque les éléments y remplissent bien et régulièrement leurs fonctions, c'est à dire lorsque la chaleur, la rosée et la pluie se répartissent séparément, de façon ordonnée, dans le temps, s'ajustent à la température de la terre et des fruits, les rendent cependant abondants et sains...De même, lorsque les éléments agissent en l'homme de façon ordonnée, ils le conservent et lui donne la santé, mais quand ils agissent en lui de façon désordonnée, ils le rendent malade et le tuent...En effet, la chaleur, l'humidité, le sang et la chair ont été, à cause de la faute d'Adam, transformés en flegmes nuisibles à l'homme"

Pour Hildegarde, la santé et la maladie dépendent donc de l'équilibre des humeurs et de leur quantité.



De la théorie des humeurs, est née la théorie des 4 tempéraments hippocratiques; Lorsque certaines humeurs sont en excès, cela à une incidence sur le tempérament de la personne. Ainsi, on définit 4 grand types de tempéraments; **les mélancoliques, les colériques, les flegmatiques et les sanguins**. Hildegarde reprend la théorie des humeurs et des tempéraments avec des subtilités propres. C'est ainsi que dans son ouvrage " les causes et les remèdes", elle développe longuement ces quatres tempéraments et les maladies qu'ils peuvent entraîner. Voici ce qu'elle dit de la mélancolie...

Qu'en dit Ste Hildegarde?

1- Pour Hildegarde, la mélancolie vient de la chute d'Adam

" Lorsqu'Adam, qui connaissait le bien, fit le mal et mangeant la pomme, la mélancolie jaillit en lui sous l'effet de cette contradiction...Parce que l'homme est lié au point de ne plus pouvoir s'élever au-dessus de lui même, il craint Dieu et il est triste, et, dans sa tristesse, il connaît souvent le désespoir, désespérant d'être regardé par Dieu..." (=> je me sens seul, personne ne s'intéresse à moi...)

2- Pour Hildegarde, la mélancolie fatigue l'homme

" Il y a d'autres hommes dans le sang desquels, souvent, jaillit la mélancolie: elle noircit leur sang et dessèche l'eau qui est en lui, si bien que ces hommes, qu'ils veillent ou qu'ils dorment, en sont souvent très fatigués. " (ce qu'Hildegarde nomme la bile noire, d'où l'expression " se faire la bile"!)

3- Pour Hildegarde, la mélancolie et la colère entraînent de graves maladies

" En effet, quand il voit, entend ou pense quelque chose qui provoque sa tristesse, le nuage de tristesse qui a envahit son coeur fait naître une vapeur chaude dans toutes ses humeurs et autour de sa bile, met sa bile en mouvement, et ainsi la colère naît de l'amertume de la bile et s'élève silencieusement. Et quand l'homme ne va pas jusqu'au bout de sa colère, mais la supporte en silence, la bile s'arrête. Et si la colère ne s'est pas apaisée, cette vapeur, s'étendant jusqu'à la mélancolie, la dilate...et fait sombrer l'homme dans une sorte de folie. En effet, l'homme est rendu beaucoup plus fou par la colère que par n'importe quelle maladie de l'esprit. Et, bien souvent, l'homme contracte de graves maladies sous l'effet de la colère...si l'homme était débarrassé de l'amertume de la bile et de la noirceur de la mélancolie, il serait toujours en bonne santé." Le risque, c'est tristesse => mélancolie => colère => folie

L'alimentation de la joie pour lutter contre la mélancolie

Pour Ste Hildegarde, l'alimentation est une thérapie qui repose sur 3 forces (voir Newsletter N°2) et qui doit mener à la joie! Très jolie phrase me direz vous, mais est-ce si simple? En réalité, tout comme vous, je n'en étais pas convaincue au début...Pourtant, depuis que je suis installée, je ne cesse d'entendre lorsque je reçois des personnes en rendez-vous; l'énergie retrouvée, la joie et la bonne humeur qui sont revenues s'imposer dans la santé des personnes. Alors OUI, je peux vous assurer aujourd'hui que les conseils d'Hildegarde mènent à la joie et peuvent aider à lutter contre la mélancolie! Mais alors, quel en est le secret?...



1- Ne pas faire perdre d'énergie inutilement à votre organisme en privilégiant des aliments cuits

Sainte Hildegarde considère que nous avons en nous « un feu intérieur » qui facilite une bonne digestion. Par ailleurs, la dégradation des aliments prend 30% d'énergie au corps. Si ce feu venait à s'éteindre par des aliments trop froids, mi-cuits ou crus, notre corps devrait consacrer une énergie beaucoup plus importante pour « cuire » les aliments et réchauffer les organes, avant de remettre en route la digestion, ce qui fatigue davantage l'organisme et l'empêche de se régénérer correctement. Il faut donc privilégier la cuisson douce.

2- Choisissez des aliments digestes et nourrissants pour vous donner l'énergie et les minéraux dont vous avez besoin! Retour sur quelques aliments "phares" dont je vous ai déjà parlé...



L'épeautre (non hybridé avec du blé)

- Très digeste,
- riche en fibres pour le transit et l'élimination du "mauvais" cholestérol,
- son index glycémique bas en fait un allié des personnes diabétiques mais aussi pour tous, si l'on entend que l'excès de sucre accentue toutes les maladies cardio-vasculaires, inflammatoires, cancer, dépression,....
- riche en protéines pour les muscles, la peau, les os mais il possède aussi tous les acides aminés essentiels, notamment ceux qui participent à la régulation du bien être, de la bonne humeur, de l'endormissement.
- bien équilibré en lipides et riche en minéraux, notamment zinc, magnésium et phosphore.
- avec une bonne quantité de thyocyanate pour stimuler le système immunitaire

Le fenouil

Extrêmement digeste, Ste Hildegarde nous dit: *"De quelque façon qu'on le mange, il rend le coeur joyeux!"*

La châtaigne

Très digeste, nourrissante, riche en minéraux. Ste Hildegarde nous dit: *"Celui qui a le cerveau vide à force d'être sec, et a, de ce fait, la tête douloureuse, fera cuire des châtaignes dans de l'eau sans rien ajouter ; après avoir rejeté l'eau, il les mangera, à jeun et après manger : son cerveau grossira et s'emplira, ses nerfs se fortifieront et la douleur cessera dans sa tête. Celui qui souffre du coeur, au point qu'il n'a plus de force et en devient triste, mangera souvent des châtaignes crues, cela redonnera à son coeur une sorte de vigueur, il retrouvera force et joie."*

L'amande



Digeste, très reminéralisante, alcalinisante pour équilibrer l'excès d'acidité (liée aux erreurs alimentaires et au stress, à la mélancolie). Elles participent à une bonne activité du cerveau.

Les épices de la joie

Mélange de cannelle, noix de muscade et clou de girofle..."cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le coeur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie ».

Le pyrèthre d'Afrique

Indispensable épice pour fortifier le système immunitaire. *"Quand à l'homme malade, qui perd déjà ses forces, il lui redonne de la vigueur...De quelque façon qu'on en prenne, pur ou dans un aliment, il est utile et bon... Si on en mange souvent, on éloigne la maladie et on la repousse."* Il se consomme en poudre, à parsemer sur du pain ou dans les aliments. (Voir Newsletter N°1)

Le psyllium brun



C'est un laxatif très doux qui régule la fonction intestinale et élimine les toxines des intestins. absorbant les métaux lourds, résidus de médicaments, pesticides, vaccins...Ce sont des graines (de plantain) qui, au contact de l'eau chaude, forment un gel qui gonfle. La dose est à adapter en fonction de chaque personne et il est nécessaire de boire davantage. *"Par son équilibre tempéré, il réjouit l'esprit de l'homme quand celui-ci est opprimé; tant par son froid que par sa tiédeur, il ramène le cerveau à la santé et lui donne de la vigueur"*.

Le galanga



Selon le Dr Strehlow, spécialiste de la médecine d'Hildegarde, le galanga, épice fortifiante du système cardiovasculaire, stimule également la formation, dans l'intestin, de composés chimiques jouant le rôle de médiateurs, comme par exemple la sérotonine, appelée "hormone du bonheur", ou la dopamine. Grâce à eux, le moral est également amélioré et des états d'épuisements ou de faiblesse peuvent être surmontés.

3- Eviter les aliments qui excitent la colère, notamment les prunes

Ste Hildegarde nous dit: " le prunier est l'image de la colère....Le fruit de cet arbre est mauvais et dangereux à manger...car il excite la mélancolie chez l'homme et augmente en lui les humeurs mauvaises... Si quelqu'un veut en manger, il devra le faire modérément. Celui qui est bien-portant pourra le supporter, tandis qu'il fera du mal aux malades. »

Zoom sur...

Le vin trempé

"Lorsqu'un homme est poussé à la colère ou à la tristesse, qu'il fasse vite chauffer du vin sur le feu, qu'il ajoute un peu d'eau froide: ainsi, la vapeur de la mélancolie qui s'était levée pour le pousser à la colère se trouve apaisée."

Il suffit donc de faire cuire un peu de vin (200 ml) pendant 1 minute, le tremper avec 1/2 tasse d'eau et boire chaud par petites gorgées! Cette recette toute simple élimine le stress émotionnel, la rage, la colère et la tristesse. Le soir, elle permet également de favoriser l'endormissement et à prendre du recul face aux soucis et difficultés de la journée.

Vin à la racine d'arum tacheté



A acheter tout prêt!

Prendre 1 à 2 cuillères à soupe 1 à 3 fois par jour avant les repas en cas de mélancolie, nervosité, humeur dépressive, sautes d'humeurs, bouffées de chaleurs et symptômes liés à la ménopause.

Attention: il s'agit bien des racines (qui doivent être cuites dans du vin) et non des fruits et feuilles qui sont toxiques et qui ne doivent pas être consommés.

" Si quelqu'un est agité par des humeurs noires, qu'il a l'esprit sombre et est toujours triste, qu'il boive souvent de ce vin cuit avec de la racine d'arum, et cela diminuera en lui la mélancolie et la fièvre."

Elixir d'absinthe

« Quand l'absinthe est fraîche, on peut en recueillir le suc : faire cuire doucement du miel avec du vin, y ajouter le suc d'absinthe, de façon que son goût l'emporte sur celui du vin et du miel. Puis, de mai à octobre, pas tous les jours, mais tous les trois jours, boire à jeun ce liquide froid. Il apaise la douleur des reins et la mélancolie, éclaircit la vue, reconforte le cœur, empêche le poumon de s'affaiblir, purge les entrailles et assure une bonne digestion..»

Ce remède s'achète tout prêt. Prendre 20ml le matin, à jeun, 3 fois par semaine de Mai à Octobre. C'est une cure de "printemps" qui protège de nombreuses maladies digestives, cardiovasculaires, pulmonaires et favorise un meilleur équilibre hormonal.

Vin de violettes

" Si on est lourdement écrasé par la mélancolie et que cela atteint le poumon, faire cuire des violettes dans du vin pur, filtrer avec un linge, ajouter du galanga et autant de réglisse qu'on voudra. Faire ainsi une potion que l'on boira et qui apaisera la mélancolie, rendra le sujet joyeux et guérira ses poumons."

Recette (à faire ou à acheter tout prêt!):

- 15g de fleurs, feuilles et tiges de violettes.
- 1 litre de vin
- 10g de galanga en poudre
- 20g de réglisse



Laisser reposer les violettes dans le vin pendant une nuit. Le lendemain, faire bouillir le mélange vin/violettes pendant 3 minutes. Puis, ajouter le galanga et la réglisse et refaire bouillir pendant 2 minutes. Filtrer et verser dans une bouteille. Prendre 1/2 tasse (125 ml) par jour pendant 4 à 6 semaines en cas de mélancolie, en lien avec un problème pulmonaire.

Attention; ce remède contenant de la réglisse, il est conseillé aux personnes sujettes à l'hypertension d'être accompagnées par un praticien/thérapeute de la médecine de Ste Hildegarde.

Elixir de persil

Recette (à faire ou à acheter tout prêt!)

- 1 bouquet de persil plat frais
- 2 cas de vinaigre de vin
- 1 litre de vin rouge biologique
- 80 à 150g de miel



Faire bouillir le vin, le persil et le vinaigre de vin pendant 5 minutes. Puis ajouter le miel et remettre sur le feu encore 5 minutes. Filtrer, verser dans une bouteille et conserver au réfrigérateur. Prendre 20ml 3 fois par jour après les repas, pour résorber un œdème, favoriser la circulation veineuse dans les jambes, réguler la tension artérielle, fortifier le cœur. Il agit également pour apaiser le stress, les personnes hypertendues, et favorise un meilleur sommeil.

Contre-indications pour ces 5 remèdes à base de vin:

Etant donné que le vin est cuit, il ne contient que très peu d'alcool, mais il est déconseillé aux personnes alcooliques, aux femmes enceintes et aux enfants.

Attention: Pour tous ces remèdes, il est préférable d'être accompagné par un praticien/thérapeute en médecine de Ste Hildegarde. Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres remèdes peuvent être plus adaptés à votre situation.

Les pierres précieuses

Voici ce que nous dit Ste Hildegarde des pierres précieuses:

"Dieu avait orné le premier ange de pierres précieuses : ce même Lucifer, les voyant resplendir dans le miroir de la divinité, en reçut la science : et il apprit qu'en elles, Dieu voulait accomplir beaucoup de merveilles. Alors son esprit s'enfla d'orgueil, parce que l'éclat des pierres qui étaient sur lui resplendissait en Dieu, et il crut qu'il avait autant, et même plus de puissance que Dieu. Alors son éclat s'éteignit. Mais, tout comme il racheta Adam pour lui donner une meilleure part, Dieu n'accepta pas que l'éclat et la puissance de ces pierres précieuses disparussent : il voulut les voir demeurer sur la terre, objets d'honneur et de bénédiction, et utiles à la médecine." tiré du livre "Physica"

La pierre de calcédoine



« Si quelqu'un porte cette pierre, qu'il le fasse de façon qu'elle soit en contact avec sa peau, et que même elle se trouve placée sur une veine. Cette pierre écarte les maladies de l'homme et lui donne un esprit très résistant à la colère. »

A porter en bracelet ou collier (près d'une artère, en contact avec la peau). Pensez à passer la pierre sous l'eau le soir et la mettre régulièrement au soleil pour la recharger.

Quelques mots sur l'hygiène de vie

Quelques conseils de bases pour éviter la mélancolie et le stress:



- Prenez l'air chaque jour pour vous aérer, vous émerveiller de la nature, et ayez une activité physique suffisante qui vous permet de sécréter les hormones du bien-être!
- Pour cela, il faut "prendre du temps" et s'organiser! C'est sûrement le plus grand défi à réaliser. N'hésitez pas à vous faire des petits plannings/tableaux pour que les journées soient plus équilibrées! Cela peut paraître "scolaire" mais vous obligera à prendre du recul sur vos journées. Peut-être même à prendre de grandes décisions. Vous pourrez vous organiser différemment et prendre du temps pour chaque chose; les enfants, le travail, les loisirs, le sport, la vie spirituelle....Vous serez bien plus efficace et moins stressé!
- Couchez vous à horaires régulières et dormez suffisamment. Pendant le sommeil, les hormones travaillent, notre cerveau mémorise et trie les informations, ...Les idées sont bien plus claires le matin!

Si votre mélancolie, stress, persiste, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, un psychologue, un praticien de santé naturelle pour vous faire accompagner. Ils vous aideront à améliorer votre hygiène de vie, à recenser ce qui peut être amélioré (alimentation, activité physique, sommeil...), à trouver le bon remède qui soit à la fois naturel et apporte une meilleure détente face aux problématiques de la vie.

La vertu de la joie!

Dans son livre "des mérites de la vie", Ste Hildegarde expose les principes d'une sorte de « psychologie chrétienne », où l'accent est mis sur le combat spirituel entre 35 vices et 35 vertus et sur l'harmonie intérieure entre l'homme et son Créateur. Avec l'aide de Dieu, l'homme est invité à rejeter le vice et à travailler à la vertu opposée. Les visions décrivent de façon très pittoresques, les vices et les vertus, à partir d'images tirées de la vie animale. Enseigner les vices et les vertus selon Hildegarde, ce n'est pas « faire la morale », mais prendre conscience de nos esclavages intérieurs et indiquer une manière de vivre qui libère l'homme. **Pour Ste Hildegarde, la pratique des vertus «soigne» l'homme jusque dans son corps, en réveillant en lui les énergies que les vices bloquaient.** Voyons ce qu'elle décrit de la mélancolie, qu'elle nomme également "la tristesse du monde".

Après avoir décrit la vision, Hildegarde expose ce que dit l'image de la mélancolie:



Elle dit: "Hélas, pourquoi ai-je été créée? Pourquoi suis-je en vie? Qui m'aidera? Qui me libérera? Si Dieu me connaissait, je ne courrais pas tant de dangers. J'ai beau me fier à Dieu, il ne m'a pas donné le bonheur. J'ai beau me réjouir avec lui, il n'éloigne pas de nous le malheur. J'ai beaucoup écouté les philosophes qui enseignent qu'il y a en Dieu beaucoup de biens mais, de tous ces biens, il ne m'a pas donné sa part. S'il est mon Dieu, pourquoi me prive-t'il de sa grâce? S'il me donnait quelque bien, je le saurais. Or, je sais ce que je suis: créée dans le malheur, née dans le malheur, je vis sans aucune consolation. Ah! que sert une vie sans joie? Et pourquoi ai-je été créée, puisque je n'ai aucun bonheur?"

Et voici ce que répond l'image de la joie du ciel (la vertu opposée): "Aveugle et sourdre! Tu ne sais ce que tu dis en toi-même. Dieu a créé l'homme plein de lumière...Qui te donne ce que tu as dans ces lieux clairs et bons, si ce n'est Dieu? Quand le jour vient à toi, tu l'appelles nuit; quand le salut est là pour toi, tu dis que c'est une malédiction et quand tout va bien pour toi, tu dis que tout va mal...Tandis que moi, je possède le ciel, quand je contemple tout ce que Dieu a créé comme il faut; alors que toi, tu prétends que c'est mal fait...Je rassemble sur ma poitrine les fleurs des roses, les lys et toutes verdure pour louer toutes les oeuvres de Dieu alors qu'elles sont pour toi source de chagrin et que tu es triste dans toutes tes actions. ...j'attribue toutes mes actions à Dieu car, dans une certaine angoisse, il y a de la joie et dans une certaine joie, il n'y a pas de profit...L'âme est le signe du ciel et la chair celui de la terre; la chair afflige l'âme mais l'âme domine la chair. Alors, stupide aveugle, réfléchis à ce que tu dis."

Cette vision nous laisse entendre, de mon interprétation, qu'il est essentiel de nous émerveiller de ce qui nous entoure et de nous décentrer de nous-même. Cela demande de travailler sur soi et de développer l'humilité. Prenons simplement ce que la vie nous offre, gardons courage et confiance dans la tourmente. Nous sommes des êtres imparfaits, notre monde est imparfait, acceptons-le! Mais notre âme est grande et capable de beaucoup! Nous ne sommes pas seuls! Il y a un combat à mener contre la mélancolie et il faut le mener énergiquement! C'est à nous que revient la décision de passer à l'action. Posons nous la question de notre chemin spirituel...Comme le commente ensuite Ste Hildegarde "Les hommes périssant de tristesse du monde devraient se défendre par les armes spirituelles dans leur main droite et rejeter la chair de la main gauche (ce qui nous rend esclave)...La joie du ciel exhorte les hommes à rejeter loin d'eux l'amertume de la mélancolie et à s'attacher à Dieu avec foi, dans la joie! Pour retrouver la joie, il nous faut donc nous LIBERER de nos désirs insatisfaits..."

Actualités

A St Nazaire (au Parvis -passage Henri soulas)

Rendez-vous individuels possibles les mardis soir et jeudis soir à partir de 17h30 et un vendredi par mois entre 9h15 et 20h.

A mon cabinet/dans la boutique (St Père en Retz)

Rendez-vous individuels possibles les lundis et vendredis de 9h à 20h en période scolaire et du lundi au vendredi de 9h à 20h pendant les vacances scolaires (sauf mercredi après midi)

Pour rappel, la boutique est ouverte les mercredis de 16h30 à 19h, les samedis de 10h à 12h30 et le vendredi entre 10h et 18h sur rendez-vous...N'hésitez pas à me contacter! Livraison possible sur St Brévin le mercredi midi. Projet livraison sur St Nazaire en cours...merci de me contacter si vous seriez intéressé.

Des ateliers pour booster votre santé et garder la joie!

Avec la médecine de Sainte Hildegarde de Bingen

"Les cinq piliers de la santé"

La santé CORPS ÂME ESPRIT développée dès le moyen-âge! Les principes de l'alimentation, les différents remèdes, l'élimination des toxines et toutes les recommandations pour le quotidien! 18€/personne



Au Parvis à St Nazaire

Vendredi 12 Mai de 14h30 à 16h30

"Les bases de l'alimentation"

Présentation de Ste Hildegarde, sa vision de la santé et de l'alimentation, vertus thérapeutiques des aliments, plantes et épices, échanges et dégustations. 27€/personne



Au Parvis à St Nazaire

Vendredi 9 Juin de 14h30 à 17h30

"Journée Hildegarde"

Atelier les 5 piliers de la santé le matin, déjeuner Hildegardien et atelier sur les bases de l'alimentation l'après-midi. Une journée complète pour bien découvrir la thérapie d'Hildegarde! 60€/personne

A mon domicile à St Père en Retz

Vendredi 21 Avril de 10h à 16h30

"Faire son pain maison 100% epeautre non hybride"

Toutes les astuces pour vous lancer à la maison en fonction de vos objectifs et vos contraintes, avec ou sans robot! Vous repartez avec votre pain chaud, pétri de vos mains! 35€/personne



A mon domicile à St Père en Retz

Samedi 15 Avril de 14h à 18h00

Inscrivez vous dès maintenant!

Angéline BADEAU - Praticienne en médecine de Ste Hildegarde
6, impasse Villeneuve 44320 ST PERE EN RETZ
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com
www.equilibreetsante-stehildegarde.com

Recettes

Crousti-fondant amandes et épices de la joie

Pour un moule à manqué (8-10 personnes):

Pour le croustillant aux épices de la joie

-150g de farine d'épeautre non hybridé

-75g de beurre

-60g de sucre de canne

-1 cac d'épices de la joie



- Mettez la farine, le sucre et les épices dans un saladier. Mélangez et ajoutez le beurre froid coupé en petit morceaux.
- Ecrasez le beurre dans vos doigts avec la farine de façon à obtenir une pâte sableuse comme pour le crumble.
- Déposez cette préparation dans un moule à manqué beurré et fariné et tasser un peu.

Pour le fondant aux amandes

- 3 oeufs

- 70g de sucre de canne

- 70g de beurre fondu

- 150g de poudre d'amandes

- 1/2 citron non traité

- Préchauffez le four à 180°C.
- Fouettez les oeufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajoutez la poudre d'amande, mélangez et ajoutez le beurre fondu.
- Prélevez le zeste du demi-citron, mettez le dans la préparation, puis pressez le jus et rajoutez-le.
- Déposez cette préparation sur la pâte à crumble.
- Enfournez pour 30 minutes. Le fondant reste bien humide au centre, c'est comme cela qu'il se mange.

Délice de châtaignes et dattes à tartiner (sans sucre ajouté!)

- 100g de châtaignes cuites

- 100g de dattes épluchées et dénoyautées

- 100g d'eau

- Facultatif: un sachet de sucre vanillé

- Mettez les dates à tremper dans le l'eau chaude pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la peau se détache facilement. Retirez la peau et les noyaux. Pesez pour obtenir 100g.
- Dans un bon mixer ou blender, mettez les châtaignes cuites, les dates et l'eau.
- Mixez pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que vous obteniez un purée bien onctueuse.
- Si vous souhaitez la parfumer, vous pouvez ajouter un sachet de sucre vanillé, mais dans ce cas, mettez-le sachet dans l'eau et faites chauffer dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.

Les dattes étant naturellement très sucrées, cela vous permet d'avoir une crème sans sucre ajouté, très facile à faire et très intéressante nutritionnellement. A tartiner sur du pain d'épeautre, des crêpes... ou à mettre dans un laitage.



AVEC STE HILDEGARDE
Equilibre
& Santé

Ateliers Boutique Conseils

Angéline BADEAU - Thérapeute Hildegardien

www.equilibreetsante-stehildegarde.com

06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com

Retrouvez toutes les autres newsletters sur mon site internet!

Pour vous désinscrire, merci d'envoyer un mail à ang.badeau@gmail.com