

# Equilibre et Santé au quotidien

## Comprendre

L'équilibre alimentaire favorise l'équilibre  
des humeurs

page 2

Se nourrir selon nos émotions, notre  
corpulence, les saisons

page 3

## Zoom sur....

Soins du corps au quotidien

page 4

La modération ou vertu de tempérance

page 6

## Actualités

Fermetures boutique, livraison sur Saint-  
Nazaire, conférence, livre...

page 7

## Recettes

page 8

# L'équilibre alimentaire favorise l'équilibre des humeurs.

Dans la dernière newsletter (N°8) que je vous invite à relire, je vous ai présenté l'approche de la santé d'Hildegarde à travers les humeurs. Rappelons qu'à la suite d'Hippocrate et des autres médecins de la Grèce antique, Sainte Hildegarde confirme que l'homme est constitué des quatre éléments du cosmos : l'air, le feu, la terre et l'eau. De cette théorie est née la théorie des humeurs qui établit une correspondance entre l'homme et l'univers, les éléments se retrouvant sous forme organique que l'on appelle les quatre humeurs. On retrouve ainsi la bile jaune, la bile noire, le flegme et le sang qui sont combinés aux quatre énergies élémentaires que sont le chaud, le froid, le sec et l'humide. **Pour Sainte Hildegarde, tant que ces quatre humeurs se trouvent dans un équilibre entre chaleur et humidité, l'homme est en bonne santé.**

Il s'agit donc de rechercher sans cesse cet équilibre, en intégrant les aliments conseillés et en appliquant quelques conseils de base au cours des repas, tout au long de la journée et des saisons.

## → Équilibrer son repas pour favoriser une meilleure digestion

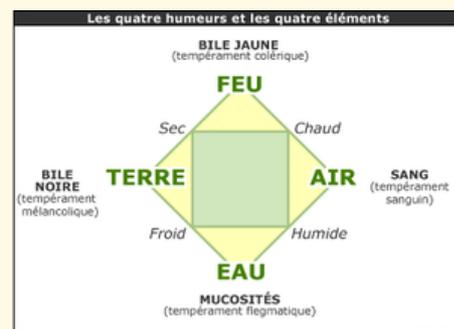
*Celui qui veut avoir une bonne santé mangera des aliments naturellement froids après les chauds, et des aliments naturellement chauds après les froids, des aliments naturellement humides après les secs et des aliments naturellement secs après les aliments humides, que soient cuits ou non ceux qui sont froids ou chauds par nature : ainsi, ils se tempèrent les uns les autres.*

CC ; Anthropologie ; Rejets et excréments ; Le régime

## → Privilégier le sec et le chaud au réveil

*Quand une personne est à jeun, qu'elle mange d'abord de la nourriture faite de fruits de la terre et de farine, parce que c'est une nourriture sèche, et qu'elle donne à l'homme une bonne santé ; et qu'elle mange dans un premier temps de la nourriture chaude afin de réchauffer son estomac.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; L'alimentation et la nourriture



## → Les aliments incontournables

Pour l'équilibre des humeurs, qui ont également des conséquences directes sur notre tempérament, il convient de consommer les aliments incontournables conseillés par Sainte Hildegarde et déjà cités dans la Newsletter précédente, à savoir ; **l'épeautre non hybridé, le fenouil, les châtaignes, les amandes. Parmi les épices; le pyrèthre d'Afrique, le galanga, le psyllium brun et les épices de la joie sont à consommer tous les jours, adapté à chaque personne.**

## → Les autres aliments

Parmi les **légumes** aux vertus thérapeutiques, outre le fenouil, on retrouve l'oignon (cuit), l'ail (cru), le céleri, toutes les courges, les carottes, les navets, les betteraves, les radis, la laitue, le pissenlit, l'ortie et l'arroche. (légume ancien proche de l'épinard)

Dans la famille des **légumineuses**, les pois chiches et les fèves sont appréciés.

Parmi les **fruits**, on choisit en priorité les pommes, les poires (cuites), les coings, le citron et les framboises.

Les autres aliments sont à consommer dans une part moindre, occasionnellement et s'ils sont bien tolérés. Les aliments recommandés vont alors "tempérer" les autres.

**Les légumes et épices conseillés par Sainte Hildegarde sont plutôt alcalinisants et anti-oxydants, riches en vitamines et minéraux. Ils participent à l'équilibre acido-basique, au bon fonctionnement des systèmes nerveux, immunitaire, circulatoire et digestif, permettant de prévenir de nombreuses maladies.**

## → La viande

*C'est pourquoi l'on doit manger des viandes pas trop grasses et des aliments modérément imbibés de sang, afin de pouvoir les assimiler dans une bonne et saine digestion.*

CC ; Anthropologie ; Bonne et mauvaise alimentation ; La graisse

*L'homme qui veut manger de la viande en mangera avec modération, après l'avoir fait cuire avec de simples assaisonnements.*

CC ; Anthropologie ; La moelle et son rôle ; L'indigestion

**Hildegarde conseille de consommer de préférence les volailles, le cerf, le chevreuil et l'agneau. La viande rouge, telle que le boeuf, doit rester occasionnelle.**

## → Les oeufs

*Les oeufs des poules domestiques peuvent être mangés, mais modérément. Celui qui est malade, s'il veut manger des oeufs, mélangera de l'eau et du vin, les fera bouillir dans une casserole et fera cuire les oeufs dedans, après leur avoir enlevé la coquille : ainsi ils ne feront pas de mal. (oeufs pochés)*

Ph ; Livre des oiseaux ; Ch. XIV : Le coq et la poule

## → Les produits laitiers

*Ainsi beurre, lait et fromages, produits avec, du lait de vache, peuvent être mangés en quantité modérée par le malade comme par le bien-portant, par l'homme froid comme par le chaud.*

Ph ; Livre des animaux ; Ch. XIV : Le bœuf

*Si on est faible et malade, il faut en prendre peu.*

Ph ; livre de plantes ; le lait

**On peut dire qu'un à deux laitages par jour est suffisant. Cependant, pour réduire la consommation de facteurs de croissance destinés au veau et néfastes pour l'homme, il convient mieux de se fournir chez un agriculteur bio et de faire bouillir soi-même son lait ainsi que de privilégier les laitages fermentés (fromages ou yaourts). Sainte Hildegarde conseille le lait de chèvre pour les maladies du poumon.**

## → Les boissons

*Si un homme, sous l'effet de la nourriture, c'est-à-dire chaque fois qu'il mange, ne buvait pas, il serait alourdi en son corps et son esprit, il n'élaborerait pas le bon suc du sang, et il ne pourrait avoir une bonne digestion. Si, quand il a mangé, il boit plus que de mesure, il provoque une dangereuse abondance de tempêtes dans les humeurs de son corps, si bien que les bonnes humeurs se dispersent en lui.*

CC ; Anthropologie ; Alimentation et digestion ; La soif

*L'homme qui veut boire **du vin** fort et précieux doit y mêler de l'eau, afin que sa force et sa chaleur en soient un peu diminuées et adoucies.*

CC ; Anthropologie ; La moelle et son rôle ; Le vin

**La cervoise** engraisse les chairs de l'homme et donne une belle couleur à son visage. **La cervoise est l'ancêtre de la bière.**

CC ; Anthropologie ; Bonne et mauvaise alimentation ; La cervoise

# Se nourrir selon nos émotions, notre corpulence, les saisons

## CORPS ET ESPRIT SONT LIÉS

*De même que la tristesse et la colère affaiblissent l'homme et le dessèchent, de même un rire sans mesure blesse la rate, fatigue l'estomac, et par le mouvement qu'il crée, disperse les humeurs de façon anormale, dans toutes les directions.*

CC ; Anthropologie ; Les larmes et le rire ; La joie et le rire

## → Les émotions

### Manger davantage si on est triste

*Lorsque l'homme endure un lourd chagrin, il faut qu'il mange en quantité suffisante des aliments qui lui conviennent, afin qu'il soit réconforté par les aliments, pendant que le chagrin l'accable.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments

### Manger modérément lorsque l'on est dans la joie

*Et lorsqu'il éprouve une grande joie, qu'il mange modérément, parce que son sang est alors répandu dans une sorte de vagabondage : et alors, s'il mangeait beaucoup, les humeurs qui sont dans son sang tourneraient en tempête de fièvres.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments



## → La corpulence

### Manger de la viande grasse si on est maigre

*Si on a un corps et des membres maigres, il faut manger, avec mesure, des viandes grasses et des aliments imbibés de graisses, afin que la maigreur et la sécheresse en soient imprégnées et corrigées. En effet, la chair des animaux apporte de la graisse à la chair de l'homme, et le vin augmente le sang de l'homme plus que les autres aliments et les autres boissons.*

CC ; Anthropologie ; Bonne et mauvaise alimentation ; La maigreur de l'homme

### Manger maigre si on est gras

*Pour un homme en bonne santé et qui n'est pas trop gros, le beurre est bon à manger ; que celui qui est déjà gros en mange modérément pour ne pas grossir davantage.*

Ph ; Livre des animaux ; Ch. XIV : Le bœuf



## L'hiver

### Manger dans un endroit tempéré

*L'homme qui veut manger dans le froid de l'hiver doit s'aménager un endroit qui ne soit ni trop chaud, ni trop froid, et manger des aliments qui ne soient ni trop chauds ni trop froids, mais tempérés. Et ainsi, il conservera leur valeur à ces aliments.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; L'atténuation du froid

### Ne pas trop boire

*Qu'en hiver l'homme ne boive pas trop, car l'air à cette saison, ajoute de l'humidité à ses humeurs ; et si alors, il boit trop, les humeurs qui sont en lui l'abattent et il se rend malade lui-même.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments



### Manger davantage

*En hiver, quand l'homme est bien froid à l'intérieur, s'il mange beaucoup, cela lui apporte de la vigueur et le fait grossir.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments



## L'été

### Manger des aliments tempérés

*L'homme doit prendre en été des aliments tempérés, entre le froid et le chaud, et ceux-ci lui assurent un sang et une chair de qualité.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments

### Boire davantage

*Il doit boire plus qu'en hiver et en fonction de la nature et de la qualité des aliments qu'il prend, parce que les humeurs sont alors desséchées.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments

### Manger modérément

*Et en été, lorsque l'homme est très chaud à l'intérieur de lui-même, s'il mange beaucoup, son sang s'échauffe sous l'effet de cette alimentation abondante, ses humeurs deviennent de mauvaise qualité, et les chairs de son corps se gonflent et augmentent démesurément, car la chaleur de l'air est alors excessive. Si alors, il mange modérément, cela ne lui apporte pas de faiblesse mais entretient sa bonne santé.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le mauvais temps de l'été et la variété des aliments



### Préférer les laitages et la viande d'agneau l'été

*Le lait des vaches, des chèvre et des brebis, est plus sain en hiver qu'en été, car en hiver il n'y a pas en lui toutes sortes de sucs (digestifs) comme c'est le cas en été. À ceux qui prennent du lait en été et ne sont pas en bonne santé, celui-ci fait un peu de mal ; si on est faible et malade, il faut en prendre peu.*

Ph ; Livre des animaux ; Ch. XIV : Le bœuf

*La chair (du mouton) est bonne à manger en été, parce que la chaleur la réchauffe ; en hiver, en revanche, elle est froide et ne vaut rien pour la nourriture.*

Ph ; Ch XV : Le mouton

**Il est aussi important de consommer, autant que possible, des aliments frais, de saison, sans traitements néfastes et provenant de maraîchers locaux.**

#### ABRÉVIATIONS DES LIVRES DE SAINTE HILDEGARDE:

Ph : Physica ou Livre des Subtilités des Créatures Divines

CC : Causae et Curae ou Les causes et les remèdes

LMV : Livre des Mérites de la Vie

LOD : Livre des Œuvres Divines

# Soins du corps au quotidien

## → Se rincer la bouche à l'eau froide au réveil

*Si on veut avoir des dents saines et solides, il faut le matin quand on sort du lit, prendre dans la bouche de l'eau pure et froide et la garder un petit moment, afin que le dépôt fétide qui est entre les dents se ramollisse, et qu'ainsi l'eau qui reste dans la bouche lave les dents. Il faut le faire souvent et le dépôt fétide qui est entre les dents n'augmentera plus et celles-ci resteront saines.*

Ph ; Ch. II : L'eau

## → Prendre soin des yeux matin et soir

*La rose est froide, mais ce froid est assez modéré pour être utile. Le matin, ou quand le jour vient de se lever, cueille un pétale de rose et place-le sur ton oeil : il fait sortir l'humeur et l'éclaircit.*

Ph ; Ch XXII : La rose

*Faire bouillir de l'huile d'olive au soleil ou sur le feu, ajouter des violettes de façon à l'épaissir et conserver dans un récipient en verre. Pour la nuit s'en frotter les yeux et les paupières sans toucher la partie interne des yeux, et on éclaircira ainsi la vue.*

Ph ; Ch. CIII : la violette

**Pour plus de facilité, on peut utiliser un hydrolat ou une eau de rose le matin et de l'huile de violette le soir.**



## → Se laver le nez

*Si l'homme n'éternuait pas ou ne purgeait pas son nez en rejetant de la morve, il pourrait à l'intérieur de lui-même.*

CC ; Anthropologie ; Rejets et excréments ; L'éternuement

*Si quelqu'un gardait en lui, de quelque manière que ce soit, ce qui doit être évacué, ou l'empêchait de s'écouler, il se ferait du mal, tout comme s'il gardait en lui ce qu'il a digéré, ou son urine, en les empêchant de sortir, le moment venu.*

CC ; Anthropologie ; Rejets et excréments ; Le coryza

**Hildegarde conseille de se moucher régulièrement. Il est aussi possible de nettoyer son nez à l'eau salée pour éliminer les déchets liés à la pollution environnementale d'aujourd'hui.**

## → Nettoyer sa peau (voir newsletter N°6)

**Avec une eau ou lotion à l'iris pour une peau dure ou boutonneuse. Avec une eau ou lotion à l'orge pour une peau sèche et sensible. Avec une eau ou lotion à la rose pour une peau normale et abîmée.**

## → L'exercice physique ajustée à sa santé

*L'homme mâle, en bonne santé physique, s'il marche longtemps ou se tient longtemps debout, n'en est guère éprouvé, car c'est là un mouvement normal de son corps, à condition qu'il ne marche pas ou ne reste pas debout trop longtemps. Que celui qui est malade reste assis, car s'il marchait ou restait debout longtemps, il en serait éprouvé.*

*La femme, parce qu'elle est plus fragile que l'homme, et que sa tête est conformée de façon différente, doit marcher et rester debout de façon modérée et rester assise plus souvent qu'elle ne marche, pour ne pas en éprouver de mal.*

CC ; Anthropologie ; Le sommeil et ses troubles ; L'exercice

**Rappelons que l'exercice physique est indispensable et apporte de nombreux bienfaits : mise en circulation des toxines pour faciliter leur évacuation, développement de la masse musculaire, renforcement du muscle cardiaque, amélioration de l'immunité, diminution du stress, amélioration du sommeil, maintien ou perte de poids, plus grande vitalité...**

## → Dormir suffisamment et modérément

*De même que la chair de l'homme s'accroît grâce à la nourriture, de même sa moelle s'accroît pendant le sommeil.*

CC ; Anthropologie : Le sommeil et ses troubles ; Encore sur le sommeil d'Adam

*Si quelqu'un dort beaucoup et plus que de mesure, cela provoquera facilement en lui des fièvres malignes de toute sorte et il en résulte un obscurcissement de la vue, car ses yeux, au cours de son sommeil, restent trop longtemps fermés, comme si quelqu'un regardait longtemps l'éclat du soleil et s'aveuglait ainsi lui-même. Si on dort modérément, on sera en bonne santé.*

CC ; Anthropologie : Le sommeil et ses troubles ; L'excès de sommeil

## DÎNER TÔT ET FAIRE UNE PROMENADE

*À l'approche de la nuit, l'homme peut, s'il le veut, manger des aliments et boire des boissons, comme ceux qu'il a pris pendant le jour : il faut dans ce cas les prendre suffisamment avant la nuit, afin de pouvoir faire une petite promenade avant d'aller dormir.*

CC ; Anthropologie ; L'alimentation ; Le déjeuner

### Attendre un petit moment avant de faire la sieste

L'homme ne doit pas dormir après un repas avant que le goût, le suc et l'odeur des aliments ne parviennent à leur place. Après le repas, il faut se retenir de dormir pendant un petit moment de peur que, s'il s'endormait immédiatement après le repas, son endormissement ne conduise le goût, le suc et l'odeur des aliments en des lieux inadaptés, et ne disperse çà et là dans les veines une sorte de poussière. Mais si l'homme a pu se retenir pendant un bref moment puis s'abandonne au sommeil pendant un petit moment, grâce à cela sa chair et son sang se développent et sa santé s'améliore.

CC ; Anthropologie ; Alimentation et digestion ; Le sommeil



### LE SOMMEIL FORTIFIE LE CORPS, L'ÂME ET L'ESPRIT

Alors l'âme de cet homme, ayant rassemblé ses forces en elle, fait augmenter sa moelle, lui redonne force, et, par elle, donne fermeté à ses os et épaisseur à son sang, réchauffe sa chair, donne forme à chacun de ses membres, augmente en cet homme la sagesse et la science, dans la joie de vivre.

CC ; Anthropologie ; Le sommeil et ses troubles ; Le sommeil

A ces conseils sur le soin du corps, Sainte Hildegarde nous transmet de nombreux écrits sur le soin de l'âme dont toute personne doit avoir le souci. L'âme est ce qui anime notre corps, ce qui nous élève et nous met en relation avec Dieu et l'univers. Pour Sainte Hildegarde, "l'âme est symphonie et symphonise tout". Notre âme est immortelle. Quand à notre esprit, il représente notre sensibilité, nos émotions, nos pensées. Il est intimement lié à notre corps, à nos humeurs, à notre tempérament et il nous est nécessaire de l'appivoiser. C'est cette unité du corps, de l'âme et de l'esprit que nous sommes invités à rechercher sans cesse pour être en bonne santé physique, mais également à notre juste place dans cet univers, joyeux et en paix. La vie spirituelle demeure donc un pilier essentiel, tout autant, si ce n'est plus important, que celui de l'alimentation et du soin du corps.



## La vertu de tempérance



### LE DISCERNEMENT AU SERVICE DU CORPS ET DE L'ÂME

Chaque fois que le corps de l'homme agit sans discernement, en mangeant ou en buvant, les énergies de l'âme s'en trouvent brisées.

LOD, 4ème vision

Dans son livre *Les Mérites de la Vie*, Sainte Hildegarde expose longuement les vertus que nous avons à développer pour combattre les vices qui nous encombrant et nous rendent esclaves. **C'est à travers ce travail, que nous pouvons apprivoiser notre esprit et le rendre plus libre. La modération, le discernement, la tempérance sont des vertus qui sont encouragées à maintes reprises.**

Dans ses écrits, les vices et les vertus sont imagées et parlent. **Après avoir décrit la vision de la glotonnerie, Sainte Hildegarde expose ce qu'elle dit : Dieu a tout créé. Et pourquoi devrais-je me morfondre parmi ces biens ? Si Dieu ne savait pas qu'ils sont nécessaires, il ne les aurait pas faits. Je serais bien sot de ne pas les désirer, quand Dieu a voulu que la chair ne manquât pas à l'homme.**

**Réponse de l'abstinence et de la tempérance :** *Toi, goinfre, tu remplis tellement ton ventre que tes veines en sont malades jusqu'à la folie. Où est alors le doux son de la sagesse que Dieu a donné à l'homme? Tu es muette et aveugle, tu ne sais ce que tu dis. Comme une pluie violente emporte la terre, ainsi l'excès de viande et de vin entraîne l'homme au blasphème et à la moquerie. Moi, j'ai vu dans le limon la belle forme que Dieu a donnée à l'homme. Je suis donc une pluie modérée, pour que la chair ne pullule pas de vices. Je recommande aux hommes la tempérance, afin que leur chair ne dépérisse pas et ne grossisse pas pour avoir ingurgité plus de nourriture qu'il n'est nécessaire.*

## Actualités

👉 **Je serai en congés du 1er au 7 Janvier 2024.** (boutique fermée toute la semaine)

**Fermetures exceptionnelles de la boutique les samedis 3 et 17 Février, ainsi que le samedi 2 Mars 2024.**

**Livraison possible à la librairie du Parvis, à St Nazaire, à partir du 9 Janvier 2024.**

Pour cela, merci de m'envoyer vos commandes 3 jours avant minimum. Il vous faudra ensuite me régler par virement bancaire pour que je vous dépose le colis au Parvis.

Attention: Les bénévoles du Parvis ne prendront pas de règlements. Les horaires d'ouvertures de la librairie pour venir chercher vos colis sont; **du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 15h à 18h et le samedi de 10h à 12h.** (fermée pendant les vacances scolaires)

### Conférence

Vous êtes quelques personnes intéressées pour mieux connaître la vie et les oeuvres de Sainte Hildegarde, ou vous souhaitez la faire découvrir autour de vous? N'hésitez pas à me solliciter pour une intervention dans un cadre paroissial ou non. Je peux me déplacer sur toute la Loire Atlantique. Durée 1h30 et participation libre.



Nous sommes heureux de vous annoncer la parution d'un livre sur sainte Hildegarde, écrit par le Père Pierre Dumoulin et Emmanuelle Philipponnat aux Éditions Mame : Sainte Hildegarde de Bingen, génie du Moyen-Âge.

Ce très beau livre, décrit par beaucoup comme une oeuvre d'art, présente divers aspects du riche héritage de sainte Hildegarde : sa biographie, ses enseignements sur les plans théologique et spirituel ainsi qu'en matière de santé, sa musique, mais surtout les 45 enluminures du Scivias et du Livre des Oeuvres Divines, décryptées par le Père Dumoulin et magnifiquement mises en valeur.

En vente dans ma boutique, sur le site du Grenier d'Epeautre, des Jardins de Ste Hildegarde et dans de nombreuses librairies! N'hésitez plus, il est simplement magnifique et passionnant!



## Des ateliers pour booster la santé du corps, de l'âme et de l'esprit!

Avec la thérapie de Sainte Hildegarde de Bingen

### "Les cinq piliers de la sante"

La santé CORPS ÂME ESPRIT développée dès le moyen-âge! Les principes de l'alimentation, les différents remèdes, l'élimination des toxines et des recommandations pour le quotidien! 20€/personne

Au Parvis à St Nazaire

Vendredi 19 Avril de 14h30 à 17h00

### "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. 30€/personne

Au Parvis à St Nazaire

Vendredi 23 Février de 14h30 à 17h30

### "Journée Hildegarde"

Les 5 piliers de la santé le matin, déjeuner Hildegardien et 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 15 Mars de 10h00 à 16h30

### Cuisinons l'épeautre

Cuisine pratique sur l'utilisation des grains, flocons, concassé ou riz d'épeautre au quotidien. Déjeuner autour des mets préparés le midi. 45€/personne.

A mon domicile à St Père en Retz

Vendredi 26 Janvier de 9h30 à 14h00

### "Fabrication de pain 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! 40€/personne

A mon domicile à St Père en Retz

Samedi 10 Février de 14h00 à 18h00

Samedi 6 Avril de 14h00 à 18h00

**Inscrivez vous dès maintenant!**

Angéline BADEAU - Thérapeute selon Sainte Hildegarde  
6, impasse Villeneuve 44320 ST PERE EN RETZ  
06 08 81 21 54 - ang.badeau@gmail.com  
www.equilibreetsante-stehildegarde.com

# Recettes

## Habermus *revisité*, très fortifiant et sans sucre ajouté

### Pour 3 à 4 tasses

- 1 cuillère à soupe de farine de châtaignes
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes complètes
- 1 verre de gros flocons d'épeautre non hybridé
- 3 verres d'eau
- 2 pommes
- 1 cuillère à café rase d'épices de la joie
- 1 demi-cuillère à café rase de galanga



- Mettre la farine de châtaignes et la poudre d'amande dans une casserole. Délayer avec les 3 tasses d'eau et mettre à bouillir sur le feu.
- Pendant ce temps, couper les pommes en morceaux puis les ajouter dans la casserole et laisser cuire pendant 5 minutes avec les épices. (Le sucre des pommes va naturellement sucrer la préparation)
- Ajouter les flocons d'épeautre en pluie avec un fouet et laisser cuire encore 5 minutes.

**Vous pouvez en consommer une tasse avec quelques amandes en plus pour le côté croquant et gourmand. C'est un petit déjeuner très complet avec une grande partie des aliments incontournables de la thérapie de Sainte Hildegarde. Il est digeste, très reminéralisant et plutôt alcalinisant. Il va réchauffer votre estomac et tout votre organisme pour un bon début de journée et sans petite faim dans la matinée!**

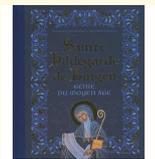
**N'hésitez pas à mixer vous même vos amandes en avance et les stocker dans un bocal en verre. A déguster avec une décoction de fenouil!**

## Velouté de potiron au céleri (tiré du livre " Sainte Hildegarde de Bingen, Génie du Moyen-Âge)

### Pour 4 personnes:

- 1 gros oignon
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de potiron ou de potimarron
- 500g de céleri-rave
- 1 cuillère à café d'épices type curry
- 1L d'eau bouillante
- sel, poivre
- Facultatif: Huile de noix, cerneaux de noix, herbes fraîches

- Eplucher l'oignon et l'émincer grossièrement. Peler les légumes et les couper en petits morceaux.
- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Une fois l'oignon légèrement doré, ajouter le potiron, le céleri-rave, les épices, et l'eau bouillante. Couvrir et baisser le feu.
- Au bout de 30 minutes, mixer le tout. Si le velouté est trop épais, rajouter de l'eau et mixer à nouveau. Assaisonner de sel, de poivre à son goût.
- Servir le velouté avec quelques noix dessus, un filet d'huile de noix et éventuellement quelques herbes fraîches.



Ateliers, boutique et conseils en santé naturelle

**Angéline BADEAU - Thérapeute  
selon Sainte Hildegarde**

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](mailto:ang.badeau@gmail.com)