

Recettes idéales pour



AU PETIT-DEJEUNER

Fruits frais, gruau de riz à la menthe fraîche, thé vert

Le petit-déjeuner doit apporter de l'énergie pour commencer la journée, mais au moment où le Yang monte, les capacités digestives recommencent seulement leur activité, et il ne faut pas les submerger. Evitez donc les aliments trop lourds ou trop sucrés, les céréales crues, le lait froid. Et choisissez un fruit frais non acide, pour tonifier et hydrater.

Gruau de riz à la menthe fraîche

- 1 verre de riz pour 10 verres d'eau froide.
- Amenez à ébullition puis laissez cuire très doucement environ 1h.
- Laissez refroidir ensuite un moment puis saupoudrez de menthe fraîche hachée.

Le gruau de riz est la base du petit déjeuner en Chine, très digeste et tonifiant il convient particulièrement au petit-déjeuner. De plus, en été, il apporte des liquides indispensables. Le riz, de nature neutre et de saveur douce, tonifie l'énergie, renforce les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac. La menthe, de nature fraîche et de saveur piquante, rafraîchit et favorise l'extériorisation de l'énergie. Si vous trouvez cette recette trop exotique, vous pouvez remplacer le gruau de riz par des galettes de riz avec un peu de crème d'amandes ou de sésame.

Thé vert

Ce thé est de nature fraîche. Et c'est le plus favorable en été. Il est réputé pour éveiller l'esprit, éliminer la chaleur, favoriser la digestion, la diurèse, et bien d'autres qualités. Il est également très riche en vitamine C, ce qui fait qu'il est plutôt conseillé le matin et jusqu'en début d'après-midi.

AU DEJEUNER

Melon au porto, lapin à la niçoise, millet, crème au soja, infusion ou thé

Le déjeuner doit être relativement copieux : après l'activité de la matinée, il faut produire de l'énergie pour le reste de la journée. Evitez toujours les aliments trop lourds ou trop riches, trop sucrés, trop gras.

En été, difficile de résister aux melons parfumés... de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère. Mais il a les défauts de ses qualités, sa fraîcheur pourrait bloquer les fonctions digestives en début de repas en refroidissant trop le contenu de l'estomac, qui a besoin de chaleur pour la digestion. Il est donc favorable pour le rendre plus digeste d'amener une touche yang, soit avec un peu d'alcool, soit avec un peu de poivre, qui fait ressortir la saveur du melon de façon étonnante.

Lapin à la niçoise

Faites dorer les morceaux de lapin dans une cocotte dans un peu d'huile d'olive, réserver.

- Dans la cocotte, faites revenir 2 oignons en rouelles,
- 2 aubergines et 2 courgettes en morceaux,
- 1 poivron en lanières, et 4 belles tomates.
- Ajoutez un peu de vin blanc, 2 gousses d'ail, sel, poivre, thym, et le lapin.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Le lapin est une viande de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère tout en renforçant les fonctions digestives. La tomate, de nature froide et de saveur douce et acide, rafraîchit et désaltère, renforce l'Estomac et favorise la digestion, nourrit le Yin. L'aubergine, de nature froide et de saveur douce, rafraîchit, active la circulation du sang et a une action légèrement laxative. La courgette, de nature fraîche et de saveur douce, rafraîchit et favorise la diurèse. Pour tempérer l'effet rafraîchissant de cette recette, quelques éléments apportent une note Yang : l'ail et l'oignon, de nature tiède et de saveur douce et piquante, tiédissent et renforcent la Rate et l'Estomac, favorisent la digestion. Ils sont assistés par le vin, le poivre et le thym.

Millet

Pour accompagner ce plat, le millet, de nature fraîche et de saveur douce et salée, très digeste, renforce les fonctions digestives, rafraîchit l'estomac, et tonifie l'énergie des Reins. La saveur salée en petite quantité est importante en été car elle permet d'éviter une trop grande déperdition des liquides corporels.

Un dessert n'est pas nécessaire, mais si vous ne pouvez vous en passer, une petite quantité de crème au soja pourra être agréable et rafraîchissante, le soja et ses dérivés étant de nature fraîche.

Une boisson chaude un moment après le repas favorise la digestion. Préférez un thé noir, de nature neutre, ou une infusion de plantes favorisant la digestion, comme l'anis vert.



une Journée Estivale



COLLATION

fruits frais, infusion de menthe fraîche

Des fruits frais, généralement de saveur douce et acide, éliminent la soif et favorisent la production des liquides corporels. A consommer cependant avec modération. Au moment où la chaleur est intense, une infusion de menthe légère sera plus efficace pour vous rafraîchir qu'une boisson glacée !



AU DINER

Soupe de betteraves rouges, salade russe, infusion de verveine

Le repas du soir devrait être le plus léger et le plus digeste, et ne pas être pris trop tard.

Soupe de betteraves

Coupez 4 betteraves rouges en dés, hachez une tranche de gingembre et coupez 4 échalotes en quatre.

Faites chauffer un litre d'eau salée et faites revenir dans un peu d'huile les échalotes, le gingembre, puis les betteraves. Saupoudrez de farine, ajoutez l'eau chaude et mélangez.

Laissez cuire à feu moyen 5 à 10 minutes, mixez, ajoutez poivre, muscade râpée, crème fraîche ou crème de soja, saupoudrez de coriandre hachée.

Parmi les 5 mouvements de la médecine chinoise, le Feu est associé à la couleur rouge et à l'été. Cette soupe rafraîchissante et humidifiante (même consommée chaude), de couleur rouge, convient très bien à l'été. Le gingembre, l'échalote, et la muscade, de nature tiède, atténuent la nature fraîche de la betterave.

Salade russe

Faites cuire à la vapeur 4 pommes de terre coupées en gros dés et 250g de haricots verts coupés en tronçons.

Faites cuire 2 œufs 7 minutes dans l'eau bouillante salée.

Dans un saladier, déposez des tomates coupées en morceaux et de l'oignon en lamelles (ou de la cébette) avec une petite boîte de thon au naturel émietté.

Ajoutez les pommes de terre et les haricots verts dès la fin de la cuisson, ainsi que les œufs mollets coupés en huit.

Assaisonnez de vinaigrette et servez immédiatement. Les légumes cuits et l'œuf, mis en contact avec les tomates et les oignons, les « cuisent » très légèrement et les rendent plus digestes. L'ensemble des ingrédients de cette salade renforce l'énergie.

Infusion de verveine

La verveine, de nature fraîche et de saveur amère, rafraîchit, active la circulation du sang et favorise la circulation des liquides dans le corps, association excellente pour les personnes qui ont les jambes lourdes et gonflées en fin de journée. Avec un peu de miel si vous le souhaitez, sa saveur parfumée remplacera avantageusement un dessert.

Voilà, mission accomplie... Tous ces repas devraient convenir à tous par une belle et chaude journée d'été. Mais si je veux traiter la chaleur interne de l'oncle Louis, ou stimuler le feu déficient de la cousine Justine et traiter son anémie, la diétothérapie chinoise me fournira tous les éléments pour leur composer des menus sur mesure, où les vertus médicinales des aliments prendront toute leur mesure.