

**Vrai faux ?**

Sainte Hildegarde n'aime pas l'oseille et les épinards ? Vrai, pour l'oseille qu'elle recommande de ne pas consommer sauf pour les animaux. Il faut dire que ces 2 plantes, comme la rhubarbe, ont une forte teneur en acide oxalique utilisé en droguerie pour nettoyer nos bois et ferrailles rouillées. Au delà de son aspect décapant, cet acide dit "toxique violent", a la propriété de conglomerer les minéraux, donc de favoriser les calculs.

Les gouteux, malades rénaux devraient s'abstenir de ces feuilles légumières. Les autres ne doivent pas trop capitaliser dessus car, apparemment, l'oseille ne rapporte rien à la santé sauf à financer nos médecins.

**Au fil de l'épeautre n°3**

Pain blanc ou pain complet ? Avec l'épeautre cela n'a pas d'importance car l'unité de son grain est telle que son apport nutritif est le même de quelque façon qu'on le consomme. Pour cela on peut la dénommer "Reine" des céréales, au contraire du blé qui est certes aussi une bonne céréale, mais plus contraignante à utiliser (plutôt en farine complète ou bise pour le pain et les pâtisseries).

Ce qui caractérise surtout la farine d'épeautre dans le pain et ses dérivés c'est son parfum délicat et l'onctuosité de sa mie. Faites des brioches avec et vous épatez vos amis !

# Les news du grenier

## Vive le printemps d'Hildegarde

Le printemps est un temps de renaissance et Sainte Hildegarde en amoureuxse de la nature et des plantes n'a pas manqué de se laisser ravir par ses premières



fleurs. D'ailleurs, elle foisonne de bons conseils diététiques pour cette période propice au regain de forme.

Cela commence tout simplement par remettre d'aplomb notre corps un peu fatigué et son appareil digestif qu'il convient de fortifier avant l'hiver. Quoi, déjà ? Notre amie est prévoyante : un bon estomac, un bon foie, un bon intestin c'est le gage d'une bonne digestion, d'une bonne irrigation sanguine, d'un bon sommeil et d'un corps sain et fort pour affronter les futurs froids.

### L'Ortie est épique !

Qui ne s'est jamais fait piquer par une ortie ? Ca démange des heures durant, très désagréable ! Et pourtant dans l'antiquité les hommes se frictionnaient avec le bas ventre pour dynamiser leur virilité ou soulager les douleurs de sciatique suivant le vieil adage : "soigner le mal par le mal". Qui peut encore le faire à l'époque moderne ?

Mais si rebutante qu'elle peut l'être à l'extérieur, cette plante recèle des trésors au point qu'Hildegarde la recommande vivement dans nos

assiettes, au printemps, quand les pousses sont jeunes. Il faut la cuire bien sûr.

La violette, au parfum si subtil, est son premier choix puisqu'elle la propose cuite dans du vin avec du galanga et de la réglisse contre la mélancolie (voir notre catalogue) et la conseille même en crème bienfaitrice pour les peaux ayant des petites grosseurs.

Dans le même registre, si nous n'avons pas de violettes, nous attendrons en fin de printemps la lavande avec ses si belles fleurs bleutées odorantes qu'affectionnent nos armoires, et que nous utiliserons en tisane ou cuite dans du vin pour soutenir notre foie. La respirer, fortifie la vue, et en bains elle apporte la détente avant le sommeil. Cette plante a tout pour plaire, quel plaisir !

Côté cuisine, Hildegarde nous propose en premier, à notre menu diététique, les bons pissenlits qui, mangés régulièrement, assainissent l'estomac et fortifient la vue. Et que dire de l'ortie si dépurative ! (voir notre encadré)

Mais le produit phare de la géniale Abbessse, c'est la cure de

vin d'absinthe (voir notre catalogue), que ses inconditionnels pratiquent tous les ans. Exagèrent-ils ? Peut être pas, car reconnaissons que la liste des bienfaits de cette préparation est éloquent : purification du foie, drainage des reins, vitalité des poumons, revivifiant général et antidote à la mélancolie, encore elle, ce mal qui ronge l'homme depuis la chute d'Adam. Et que dire de son action bénéfique pour la vue !

Certes ce vin est amer mais pour tant de bien qu'on le supportera allégrement de mai à octobre à raison d'un verre à liqueur, à jeun, tous les 3 jours pas plus. Le docteur allemand HERSKA, qui l'a étudié, a même prétendu que cette cure dite de "mai" prépare le corps à résister aux gripes et rhumes du prochain hiver. Répétons le, il n'est pas trop tôt pour s'y préparer.

Ajoutez à cela notre bon épeautre quotidien pour affermir le tout. Cela tombe bien il nous en reste suffisamment dans notre grenier, avant la prochaine récolte ! JD

On sait qu'elle est riche en fer et en enzymes, en oligo-éléments, en précieuses vitamines (B2, B5, B9, C, K), et notre ami Popeye aurait eu avantage à la préférer aux



épinards si laxatifs. L'ortie de printemps a surtout le grand mérite de purger notre estomac des humeurs mauvaises. Le plus dur n'est pas de la consommer mais de la cueillir avec ou sans gants et en choisissant un endroit qui n'a pas été traité aux herbicides.

Alors n'hésitez pas à la mettre dans vos soupes, purées, quiches (à la place de l'oseille) ou à la boire en tisane sans aucun effet secondaire. Pour notre santé l'ortie tombe à pic, vraiment épique !

## Editorial