



Hildegarde ne recommande pas l'huile d'olive ? **Vrai** pour ce qui concerne l'usage alimentaire. L'abbesse semble très sévère en disant que cette huile n'a que « *peu de valeur alimentaire, peut provoquer la nausée et alourdit les aliments* ». Voilà un discours étonnant à se mettre à dos toute la méditerranée d'autant que la science moderne ne tarit pas d'éloges sur cette huile. Mais peut être que les personnes au système digestif fragile, devraient quand même prendre au sérieux les conseils de la moniale. En alternative, elle propose l'huile noix.

Au fil de l'épeautre n°6

Le concassé d'épeautre (grains cassés en petits morceaux) est encore peu connu et pourtant il est un excellent compagnon de nos légumes et peut même remplacer la viande grâce à sa forte teneur en protéines mais aussi en fer, magnésium, phosphore, et vitamines ; son intérêt réside également dans sa richesse en glucides lents ce qui lui donne une valeur équivalente aux pâtes ou à la semoule.

La cuisson du concassé d'épeautre est plus rapide que le grain environ 15 à 20 minutes et ne nécessite pas de trempage. Il trouvera sa place dans la soupe, les gratins de légumes mais il pourra aussi se déguster tout seul avec une pointe de beurre ou un peu d'huile de tournesol, savoureux !

Les news du Grenier d'Epeautre

Spécialiste de l'épeautre et des produits d'Hildegarde

Y'a d'la joie !

Editorial

Le titre de cette célèbre chanson de Charles Trenet pourrait bien s'appliquer à la diététique inspirée des écrits d'Hildegarde de Bingen à laquelle nous sommes tant attachés.

En effet, à bien y regarder, l'ensemble de ses conseils vise un objectif premier : redonner à l'homme « la bonne humeur » par la vertu des aliments ; la liste est longue, en voici quelques uns.

Nous commençons bien évidemment par l'épeautre qui, on ne le répètera jamais assez, est la céréale d'excellence (avec l'avoine dans une moindre mesure) qui favorise la jovialité. Cela est dû à ses vitamines et minéraux notamment un fort taux en magnésium, véritable anti-stress.

Côté légumes, c'est le fenouil qui tient la barre de la jovialité. Sa légèreté, sa digestibilité et sa capacité de stimulation du foie en font un légume incomparable, quasi parfait, rares ceux qui ne le supportent pas. Hildegarde, conseillère d'en consommer régulièrement « *pour diminuer le flegme qui est en l'homme* ». Le Dr Strehlow affirme que le fenouil neutralise la bile noire et l'acide

biliaire. Nous pouvons consommer le fenouil sous ses multiples formes : légume cru ou cuit, tisanes (graines et pouvant aussi être associées à la balsamite) ou en comprimés ou en jus de racine.

Ensuite, les petites graines de psyllium noir (bonnes pour le psyché) pourront faire merveille pour ne pas « broyer du noir » en désintoxiquant l'intestin et aussi en stimulant le cerveau.

Venons en maintenant aux herbes et aux épices. La sarriette (voir ci-dessous) et l'hysope, sont les deux herbes favorites d'Hildegarde contre la tristesse. L'hysope, grand purifiant des aliments pourra être saupoudré sur les légumes mais surtout sur le poulet (sur plusieurs jours), un plat épique qui a pourtant soulagé bon nombre de personnes abattues.

Pour les épices, la muscade (voir page 2), la cannelle et le réglisse forment un trio en "joie majeur" et devraient tant ils sont appréciés par l'abbesse



du Moyen âge, être présents dans bon nombre de nos desserts. Ils agissent tant par leurs parfums agréables (surtout la cannelle), que par leurs arômes qui se marient si bien aux fruits mais également à certains plats salés.

Enfin que dire du vin, qui réjouit le cœur de l'homme, et qui, consommé avec modération, est réputé être un bon déstressant ! Surtout lorsqu'il est associé, avec Hildegarde, à des plantes comme l'absinthe, l'hysope, la violette, l'arum tacheté...

Le monde actuel surtout les médias, nous assène quotidiennement son lot de malheurs nous poussant à la déprime. Notre benédicte a basé toute sa diététique sur la lutte contre la mélancolie et c'est notre joie de nous y associer pour vous aider.

Epeautrement vôtre ! FD

La sarriette joyeuse, digestive et fortifiante.

Cette plante fait partie des herbes de Provence, ce pays où la nature est chantante et joyeuse ; pas étonnant qu'Hildegarde de Bingen l'aime pour son côté revigorant.



A notre époque moderne, cette herbe très utilisée pour son arôme, n'est pas encore suffisamment connue pour ses grandes propriétés diététiques.

Regardons d'abord ce que nous dit Hildegarde de la sarriette : « *si quelqu'un a un cœur faible et un estomac fragile, qu'il mange cru cette herbe, cela le rend fort à nouveau ...quelqu'un qui a une humeur triste, il est*

chanceux d'en manger... elle éclaire aussi les yeux » (Extrait du Physica de Sainte Hildegarde)

C'est une constante chez notre moniale du XIIème siècle, quand elle traite la tristesse elle y associe aussi les yeux, qui dit-elle poétiquement, « sont les fenêtres de l'âme ».

Dans un autre passage, elle propose cette plante



La noix de muscade est utile en cas de fou rire incontrôlé. Car celui-ci peut blesser le foie et les poumons et Hildegarde de Bingen recommande, après un gros fou rire, de prendre un vin chaud agrémenté d'un peu de muscade et de sucre complet.

Au delà de cette recette "amusante", la muscade est certainement la meilleure épice pour stimuler le cerveau comme le dit un vieux dictionnaire français: « *la muscade fortifie le cœur et le cerveau* » ; l'abbesse se contente de dire que la muscade « *ouvre le cœur et purifie les sens* ».

La science moderne ne contredit en rien cela, mais conseille d'en prendre par petites doses car prise de manière exagérée, la muscade est hallucinatoire.

La sarriette joyeuse, digestive et fortifiante ! (suite)

en mélange avec d'autres plantes pour lutter contre la goutte.

La phytothérapie moderne nous dit aussi beaucoup de bien de cette labiée. D'abord son côté aphrodisiaque peut en effet contribuer à nous rendre plus dynamique par son action relaxante et vasodilatatrice (qui permet de dilater les vaisseaux sanguins). C'est aussi ses propriétés de stimulation des fonctions intellectuelles que nos chercheurs auraient découvert ces dernières années, ce qui confirmerait les dires d'Hildegarde, 800 ans plus tôt !

Mais c'est surtout son action digestive qui semble la plus reconnue aux yeux des phytothérapeutes pour traiter les douleurs intestinales, les parasites intestinaux, la stimulation des glandes, les lenteurs digestives. Là encore on retrouve la géniale Hildegarde, qui inclut la sarriette dans son merveilleux « électuaire aux poires » pour désintoxiquer l'intestin.

En tout cas, ce que l'on sait de façon quasi certaine, c'est sa forte action antiputride qui faisait nommer la sarriette, chez nos amis Allemands, « l'herbe aux haricots (Bohnenkraut) ».

Voilà qui fera de la sarriette une invitée de marque à notre table, à saupoudrer crue sur nos aliments et surtout dès lors que nous consommons des légumineuses pour éviter ou amoindrir les désagréables flatulences.

Faire et réussir vos biscuits de la joie



Les biscuits de la joie sont inspirés d'une recette qu'Hildegarde de Bingen a recommandé pour stimuler les nerfs. Nombreux sont les témoignages de nos clients qui apprécient ces biscuits pour leurs bienfaits et parce qu'ils sont bons.

Ces biscuits sont faciles à réaliser à condition d'en respecter les règles et dosages. D'abord, il convient d'utiliser de la farine blanche (T55 ou T65) car Hildegarde précise « fleur de farine ». Ensuite le dosage des épices doit être scrupuleusement respecté et ne doit surtout pas être augmenté, les biscuits seraient alors trop forts. Voici une recette (parmi d'autres) que nous aimons bien .

Pour 50 gâteaux : Préparation : 30 mn - Repos : 120 mn - Cuisson : 20 mn

400 g de farine d'épeautre type 65 (ou type 55)	150 g de poudre d'amandes
200 g de beurre ramolli	125 g de sucre roux en poudre + 40 g de miel
2 jaunes d'œuf	2g de sel + un peu d'eau

50 g d'épices de la joie (soit 23 g de muscade, 23 g de cannelle, 4g de clou de girofle)

Disposer dans un plat la farine, ajouter le sucre, la poudre d'amande, le sel et les épices. Mélanger vigoureusement au fouet pour faire un mélange homogène puis ajouter les jaunes d'œufs et le beurre, le miel et l'eau. Battre le tout à la main pour faire une pâte homogène. Laisser reposer la pâte au frais 1 à 2 heures. Abaisser la pâte au rouleau sur 3/4 millimètres environ puis découper en petits gâteaux avec des emportes pièces. Cuire au four 10 à 15 minutes à 180° en surveillant .

Infos : Notre site internet évolue tout doucement. C'est encore un peu artisanal car « fait maison », mais nous travaillons à en améliorer progressivement la lecture et d'introduire de nouvelles rubriques ; les 2 dernières en date : nos points de ventes (menu horizontal) et les témoignages (menu vertical). **n'hésitez pas à nous donner vos témoignages pour l'enrichir.** Prochaine étape, réviser le catalogue internet pour faciliter vos commandes. Un gros chantier, merci de votre patience.

Nos promos de printemps

- **Vin d'absinthe**
9,30 € les 500ml.
- **Cannelle poudre bio**
1,60 € le pot de 40 g.
- **Concassé d'épeautre**
2,25 € le sachet de 1kg.
- **Purée d'amande**
complète Jean Hervé
10,00 € le pot de 750gr.

Offres valables jusqu'au

20 mai 2012 pour nos clients

et revendeurs participants.

Pour plus de détails, consultez

www.epeautre.net



Directeur de rédaction et de publication de la news :
François Delbeke
Sarl au capital de 10 000 euros Siren : 481558526
339 impasse de la fosse
53100 MAYENNE
Tél 02 43 00 05 07
www.epeautre.net