



Aliments, plantes et épices  
dans la médecine ayurvédique

# Vivez l'Ayurveda dans votre assiette

**Entre Noël, nouvel An chrétien, russe et chinois, la table est à l'honneur près du feu nourricier qui danse sous les premières lunes de 2013. Et en Inde, tout est santé dans la science millénaire de la vie. Bon appétit et longue vie...**

*Un repas partagé par Claude Corse avec Ariane Cohen, généreuse hôtesse de la Ferme de Divali, nichée dans le Morvan, où il fait si bon vivre une cure de cuisine et de jouvence ayurvédiques...*

« **S** arvam Annam », selon l'adage indien. Aux antipodes du temple de Tanjore, où Shiva nourrit les foules, la dictature du junk food n'est pas une fatalité. Vous voulez vous aussi goûter l'art de vivre ayurvédique ? Commencez par vous familiariser avec les manifestations des Doshas, les énergies vitales ou constitutions, que sont Vatta, Pitta et Kapha. Elles constituent le cœur du système de vie, et sont le point de départ de la connaissance de soi. Selon un principe fondamental, loin de notre système de pensée cartésien, rien n'est définitif, tout est mouvement puisque la vie même est mouvement. Autant dire que vous apprendrez à jouer avec les propriétés des aliments : le goût (rasa), la qualité (guna), le pouvoir énergétique (virya), l'effet post-digestif (vipaka), l'action unique (Prabhava). Avant de vous lancer, un bon conseil : allez rendre visite à Ariane Cohen, qui met beaucoup de métier et d'amour dans ses stages résidentiels à la Ferme de Divali.

## Spécial Hiver Recettes vitalité sans gluten

### 🌸 Choux rouges au citrons confits (saveurs amère, acide et salée)

**Pour 4 personnes :** •2 citrons confits •1 petit chou •1 cuiller à café e poudre de coriandre (facultatif) •2 cuillers à soupe d'huile d'olive •1 pincée de sel

**Préparation :** lavez et coupez le chou en très fines lamelles, ajoutez l'huile d'olive pour l'attendrir puis réserver. Détaillez en très petits morceaux les citrons confits après les avoir dessalés. Mélangez le citron au chou, ajoutez le jus de citron et la poudre de coriandre. Bien mélanger, goûter et saler si nécessaire.

### L'avis de l'expert

Les vertus des crucifères : tous les choux contiennent des nutriments protecteurs : vitamines, minéraux, fibres, dérivés soufrés. Ils ont donc une action antioxydante reconnue dans la prévention contre le cancer. En Ayurveda, ils ont une saveur amère, pacifiante pour Kapha. Pour bien le digérer, mangez les crus, finement râpés et macérés, ou cuits, en purée additionnée de cumin, une épice digestive.

### 🌸 Blettes sauce lentilles blondes (sauce amère, piquante et douce)

**Pour 4 personnes :** •2 kg de blettes. •60g de lentilles blondes. •1 oignon. •1cm de gingembre frais. •1 cuiller à café de graines de cumin. •1/4 de cuiller à café de graines de fenugrec. •1 cuiller à café de poudre de curcuma. •1 grosse gousse d'ail. •Huile d'olive. •1 pincée de sel.

**Préparation :** Nettoyez les blettes en coupant l'extrémité de la queue et en ôtant les fils des côtés. Conserver les cardes et les feuilles. Coupez le tout en tronçons de 4 à 5 centimètres. Laver et essuyer. Emincez ensuite l'oignon ; hachez menu le gingembre et l'ail. Dans une grande casserole, versez un fond d'huile d'olive. Faites revenir à feu vif les graines de cumin et de fenugrec, l'oignon et le gingembre. Après 3 ou 4 minutes de cuisson à feu vif, baissez la température et ajoutez les légumes. Salez et laissez cuire à couvert 15 minutes. Saupoudrez de curcuma et laissez cuire encore 5 minutes. Juste avant de servir, ajoutez les lentilles blondes égouttées, préalablement cuites dans une eau non salée. Mixez en purée légère avec l'ail pressé. Remuez, goûtez et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

### 🌸 Polenta au four (saveur douce)

**Pour 4 personnes :** •200g de polenta à cuire. •2 infusette « maison » de feuille de menthe et de thym. •Huile d'olive. •1 pincée de sel.

**Préparation :** Faire bouillir l'eau (3 fois le volume de lapolenta) avec l'infusette plongée dedans. Verser petit à petit la polenta sans cesser de remuer. Après avoir obtenu une belle purée bien fluide, la verser dans un plat à tarte allant au four ; badigeonner l'huile et laisser dorer au four sur position grill une dizaine de minutes. Couper la polenta sortie du four en parts.



### Pour aller + loin

- **Les saveurs de l'Ayurveda** de Ariane Cohen Editions Almora.
- **La Bible de l'Ayurveda** de Ann Mc Intyre Editions Trédaniel
- **Ayurveda ; la science de la longévité** de M.Line Kapur Ed. De Borée