

LES LÉGUMES D'HIVER ET LEURS ÉPICES

PAR **ARIANE COHEN**,
CRÉATRICE DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE
PAR L'AYURVÉDA DIVALI



C'est la saison des légumes peu variés mais solides, massifs et lourds. Et l'association avec les épices, empruntée aux principes de l'ayurvéda, devrait entretenir notre feu digestif. D'après les conseils d'une cuisinière hors pair.



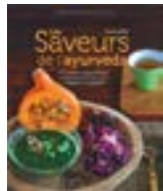
Cet ancien légume, qui appartient à la famille des crucifères, s'est diversifié dans ses espèces au fil des siècles (chou-fleur, brocoli, de Bruxelles...). Il contient vitamines, minéraux, fibres, dérivés soufrés, caroténoïdes et flavonoïdes, ce qui en fait un aliment à l'action antioxydante, détoxifiante et anticancer. Légèrement cuit et bien mastiqué, en lui associant des graines digestives comme le cumin ou le fenouil, sa digestion en est facilitée. 🌱

+ **curcuma** Je ne le laisse pas cuire longtemps, pour garder sa saveur poivrée, fraîche et musquée et éviter son amertume. Puissant antiseptique, dépuratif, laxatif, expectorant, réchauffant, cicatrisant, il a une action protectrice sur le foie et l'estomac.



ARIANE COHEN
THÉRAPEUTE, CRÉATRICE
DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE
PAR L'AYURVÉDA LA FERME DE DIVALI,
DANS LE MORVAN, OÙ ELLE ASSOCIE
LE MASSAGE TRADITIONNEL
À UNE CUISINE VIVANTE ET DE SAISON.

M



À LIRE

Les Saveurs de l'ayurvéda. 27 assiettes végétariennes composées pour des repas complets et équilibrés. d'Ariane Cohen, éd. Alhora, 2012.

À VISITER

La ferme de Divali
Dans le paysage apaisant du Morvan, cet espace de bien-être par l'ayurvéda propose des cures ou escalades découverte. On peut aussi s'initier au massage indien ou à la cuisine aux six saveurs. Site : lafermedivali.com

Mon attrait pour les plaisirs de la table remonte à l'enfance. Je suis née dans une famille juive séfarade originaire de Tunisie, une culture où la cuisine est une démonstration du lien d'amour. Aujourd'hui, je propose à la ferme de Divali, dans le Morvan, des séjours où j'allie des massages traditionnels à une nourriture que je prépare chaque jour avec les légumes de saison. En composant les assiettes selon les propriétés et les goûts de chaque aliment, je vise à réguler les équilibres et à préserver le souffle vital. Mes plats trouvent leur inspiration dans tout ce que je suis, empruntant aux principes de la naturopathie et de l'ayurvéda, « science de la vie » indienne à laquelle j'ai été formée. En ayurvéda, on considère que le ventre est le siège d'Agni, le dieu du feu dans l'hindouisme. Pour bien digérer, il faut donc entretenir ce « feu digestif » en mangeant des aliments de saison, dans le respect des cycles de la nature. Des plats simples, sans trop diversifier les catégories d'aliments dans l'assiette. En hiver, les légumes sont peu variés mais

solides, massifs et lourds. Betterave, céleri-rave, carotte, chou, pomme de terre... Résistants au froid, très anciens, ils ont traversé le temps. Ce sont des « légumes racines » qui poussent dans la terre et se conservent facilement, des légumes feuilles ou des tubercules, au contraire de nos légumes plus aériens du printemps, qui poussent sur tige. Comme un appel, nous dit la symbolique, en ce temps de retrait, à cultiver aussi nos racines, notre intériorité. Par temps froid et humide, conseille l'ayurvéda, on mangera chaud, un peu plus lourd, plus cuit, moins fluide, car il y a déjà suffisamment d'humidité dans l'air. Une nourriture colorée, aussi, pour pallier le soleil que nous n'avons pas. La ratatouille d'hiver mêlera le feu du potiron (reste de l'automne), le rouge sang de la betterave, l'orangé de la carotte détoxifiante et amie du foie : des saveurs douces et sucrées, ce doux qui en ayurvéda représente l'une des six saveurs (doux ou sucré, acide, salé, piquant, amer, astringent) indispensables à la composition des plats pour une cuisine vitale. On accompagnera le doux de l'amer des salades d'hiver : endives, mâche, riches en fibres solubles et insolubles qui améliorent le transit. D'utiles détoxifiants servant à éliminer. Pour faciliter la digestion de ces légumes racines, parfois lourds pour nos estomacs, je les cuis avec des épices aux vertus stimulantes comme le cumin, digestives comme la cannelle, antioxydantes comme le curcuma, et avec des tisanes enrichies de citron (source de vitamine C) et de gingembre (anti-infectieux). Soit en réchauffant, stimulant ou au contraire en calmant le « feu digestif », les épices participent à l'équilibre du corps. Je leur associe les légumineuses et les céréales : s'il est une saison où l'on peut manger davantage de blé, c'est bien l'hiver, car il apporte de la chaleur, même s'il peut aussi donner de l'inflammation. Dans la journée, les fruits secs seront une bonne source d'énergie, avec les pommes conservées de l'automne. Manger de saison, c'est se souvenir que la cuisine, vaste champ de connaissances, de sensorialité, de créativité, est d'abord un univers du vivant. Préparer les aliments le plus frais possible, le plus près possible du repas (moins de trois heures avant, préconise cette science de la vie qu'est l'ayurvéda), essayer au moins une fois par semaine de manger végétalien, se nourrir le plus local et le plus biologique possible sera une façon de participer à la préservation de la Terre. Plus je cuisine, plus j'ai le souci de la Terre, du respect que l'on peut lui témoigner en préparant tel ou tel aliment de saison qui a poussé sans pesticides. La cuisine, enfin, est toujours une rencontre. Pour qui cuisine-t-on et pourquoi ? Qu'est-ce qui va faire du bien à mes convives, qu'est-ce qui leur donnera plus de joie, plus de plaisir et d'amour à partager ? Ce sont aujourd'hui tous ces liens à établir qui me semblent essentiels.

ISTOCK/LAURENT VILLERET / DOUCE VITA



• La betterave

On redécouvre les bienfaits et le goût de la betterave crue, à râper ou à cuire soi-même à l'étouffée. Ce tubercule aux bienfaits extraordinaires est très riche en vitamines A, B et C ainsi qu'en minéraux et magnésium. Sa grande quantité de fer permet aux cellules du sang de se régénérer, ce qui en fait un légume nettoyant. Très concentrée en antioxydants, la betterave préviendrait le cancer, particulièrement celui du côlon.

+ **cannelle** À ma ratatouille d'hiver, composée de betterave crue, d'oignon et de fenouil, j'ajoute la cannelle pour son goût piquant, son arôme parfumé. Astringente, stimulante, expectorante, réchauffante, elle chasse les toxines. Je parfume aussi avec elle le riz et les compotes.



Le poireau fait partie de la même famille botanique que l'oignon et l'ail et en partage les propriétés thérapeutiques, mais de façon plus atténuée. En médecine naturelle, on le recommande surtout pour soulager les troubles respiratoires et pour ses propriétés purifiantes et diurétiques. Il possède une forte capacité à éliminer l'acide urique et, de ce fait, soulage les personnes atteintes de goutte ou d'arthrite. En cas de rétention d'urine ou de cystite, on appliquera sur le bas-ventre un cataplasme de poireaux cuits, bien chauds. 🌿

+ **cumin** : Il trône parmi mes épices favorites. Sa saveur me rappelle mes racines tunisiennes. Il accroît le goût des aliments, en facilite la digestion. amer, piquant, doux et frais, il a des propriétés anti-inflammatoires.

C'est le légume doux par excellence, le « bonbon des légumes », bon pour tout, y compris pour faire une monodiète. De la famille des courges, ou cucurbitacées, sa couleur rouge orangé révèle une haute teneur en bêta-carotène, un composé que l'organisme peut transformer en vitamine A, la vitamine bonne pour la santé de notre peau ou de nos yeux, entre autres. Comme tous les légumes, il contient des vitamines A, B et C, mais aussi des vitamines D et E et des minéraux comme le fer, le potassium et le manganèse. Toutes ces richesses se trouvent en grande concentration dans sa peau, qu'il n'est pas besoin de retirer pour faire cuire le potiron. Il se déguste en soupe, en purée, et sert à la préparation de gâteaux. 🌿

+ **curry** : J'ajoute ce mélange de dix épices (poivre, cumin, coriandre, curcuma, gingembre, cardamome...), dont la composition varie selon les plats. Son goût peut aller de fruité à piquant.



ISTOCK



Ll appartient à la famille des ombellifères, comme le panais, la carotte, la coriandre ou le persil, une famille qui compte près de 400 variétés. Sa saveur est délicate et ses vertus, nombreuses, puisqu'il contient plusieurs minéraux et vitamines, notamment la vitamine K, qui prévient l'ostéoporose. Le céleri-rave se mange cru ou cuit et donne une note particulière, presque acidulée, à la cuisine. Son goût salé permet d'éviter de mettre trop de sel dans le plat. 🌿

+ **fenugrec** La saveur amère, piquante, douce et chaude de cette plante méditerranéenne, proche du céleri, stimule l'appétit et équilibre les métabolismes. Laxative, cette épice, que je mets toujours en début de cuisson, est conseillée après l'accouchement (mais pas avant !) et contre les douleurs articulaires et les rhumatismes.



LA TARTE AUX POIREAUX ET AU CUMIN

Anisée, citronnée, la graine de cumin apporte ses vertus digestives et anti-inflammatoires. Cette épice noble (qui servait de monnaie d'échange dans le Bassin méditerranéen) donne de l'énergie, facilite l'assimilation et accentue le goût des aliments.

Pour 4 ou 6 personnes

- 1 pâte brisée (300 g de farine, 180 g de beurre, une pincée de sel et un peu d'eau) ou 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre bio
- 5 poireaux
- 1 c. à café de curry
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 c. à café de graines de cumin
- sel, huile
- 1 morceau de fromage de chèvre (facultatif)

Préparation

Lavez les poireaux et détaillez-les en fines rondelles. Dans une sauteuse, mettez un fond d'huile, les graines de cumin, le gingembre râpé, les rondelles de poireaux et laissez fondre doucement jusqu'à parfaite cuisson. Ajoutez la poudre de curry et laissez refroidir. Étalez la pâte dans le moule à tarte, garnissez celle-ci de la préparation des légumes, pour en avoir une couche suffisamment épaisse. Coupez le chèvre en rondelles ou en morceaux et parsemez-en la tarte. Enfournez à four préchauffé à 150 °C pendant 35 minutes. 🌿



CHOU BLANC ET CAROTTES SAUTÉES AU CURCUMA

Parent du gingembre, le curcuma, également appelé « safran indien », est à saupoudrer en fin de cuisson des légumes pour éviter que son amertume l'emporte sur sa douceur.

Pour 4 personnes

- 1 petit chou blanc
- 4 carottes
- quelques feuilles de coriandre
- 1 cm de gingembre frais
- 1 grosse pincée de graines de cumin
- 1 grosse pincée de graines de fenouil
- 4 pincées de curcuma
- 1 pincée de curry fort
- huile d'olive, sel
- 4 pommes (facultatif)

Préparation

Lavez et coupez le chou en fines lamelles, les carottes en petits carrés, les pommes de terre en cubes. Versez l'huile au fond d'une grande sauteuse ou cocotte, mettez le gingembre râpé, les graines, le sel et les légumes ; remuez et laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen, ajoutez si besoin un peu d'eau, et continuez la cuisson à couvert encore 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, parsemez de coriandre ciselée avant de servir. 🌿



PURÉE DE CÉLERI-RAVE ET ÉPINARDS AU FENUGREC

Avec leur saveur proche de celle du céleri, les graines de fenugrec apportent aux légumes leurs vertus tonifiantes et amères, stimulant l'appétit. Tandis que le gingembre frais, finement haché, soulignera le goût des légumes et apportera ses vertus digestives et énergétiques avec sa saveur boisée, piquante et légèrement citronnée.

Pour 4 personnes

- 1 gros céleri-rave
- 2 kg d'épinards frais
- 4 pincées de noix de muscade en poudre
- deux gousses d'ail
- quelques graines de fenugrec
- 1 cm de gingembre frais
- 1/4 c. à café de curcuma
- sel, huile d'olive

Préparation

Lavez et détaillez en gros morceaux le céleri-rave, faites-le cuire à la vapeur pour l'écraser avec un mixer en ajoutant une petite cuillère d'huile, du sel et la noix de muscade en poudre. Lavez et équeutez les épinards à couper en deux. Mettez dans une cocotte un peu d'huile, les graines de fenugrec, le gingembre râpé, et les feuilles d'épinards à faire raidir à feu vif sans trop les cuire. Juste avant de servir, salez, écrasez l'ail, ajoutez le curcuma, mélangez puis disposez dans l'assiette, accompagné de la purée de céleri. 🌿



LA RATATOUILLE D'HIVER À LA CANNELLE ET À LA BADIANE

L'arôme chaud et parfumé de la cannelle se marie aux légumes confits à feu doux et apporte ses vertus stimulantes, tonifiantes, tandis que l'anis étoilé (ou badiane) agit contre les ballonnements, les maux d'estomac et est un bon stimulant pour lutter contre le froid. On peut l'ajouter dans la cuisson des céréales.

Pour 4 personnes

- 1 betterave crue
- 1 potiron
- 2 oignons rouges
- 2 bulbes de fenouil
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à soupe de curry doux
- 2 anis étoilés
- sel

Préparation

Lavez et détaillez chaque légume en fines rondelles. Mélangez dans un grand saladier les légumes avec un peu d'huile d'olive, les épices et le sel. Disposez le tout sur la plaque de cuisson du four ou dans un plat en terre. Enfournez et faites cuire à une température de 100 °C maximum pendant 60 minutes. Servez quand les légumes sont fondants. 🌿