

Une cuisine de conscience

72 recettes végétaliennes



Virginie Angéline



Une
cuisine de conscience



72 recettes végétaliennes
pour nourrir le corps et l'âme

Virginie Angéline

*À toutes celles et ceux
qui choisissent de cuisiner
comme on dépose une prière dans la matière.*



Sommaire



OUVRIR LE LIVRE

Préface	11
Comment lire ce livre	14
La cuisine en conscience	16
La symbolique des aliments	21

PORTAIL I

Ancrage & Racines	26
01 Tarte du jardin aux légumes racines	30
02 Potimarron farci réconfortant	34
03 Lentilles vertes du foyer	38
04 Lentilles corail douces au curry	42
05 Galettes végétales indienne ou mexicaine	46
06 Couscous végétal du partage	50
07 Hachis parmentier tout confort	54
08 Soja doré au citron	58
09 Pâtes du jardin sans gluten	62
10 Shiitaké fumé façon bacon	66

PORTAIL II

Purification & Clarté	70
11 Sushi en salade sans riz	74
12 Pâtes fraîcheur au pesto	78
13 Salade de lentilles en confettis	82
14 Bouillon clair façon miso	86
15 Salade d'algues et avocat	90
16 Kitchari doré détox	94
17 Tofu croustillant et sa salade	98
18 Salade exotique aux fruits	102
19 Tarte légère à la pâte de chou-fleur	106
20 Duo de la mer	110

PORTAIL III

Vitalité & Feu intérieur	114
21 Fiesta mexicaine festive	118
22 Ramen vivifiant	122
23 Aubergine gourmande au tofu croustillant	126
24 Festin indien complet	130
25 Croustillants façon japonaise	134
26 Wrap vitalité au tofu croustillant	138
27 Burger végétal plein d'élán	142
28 Plateau à partager	146
29 Samossas indiens dorés	150
30 Tarte couronne aux tomates cerises	154

PORTAIL IV

Légèreté & Joie	158
31 Salades arc-en-ciel composées	162
32 Salade d'Asie aux nouilles	166
33 Quinoa gourmand du soleil	170
34 Wrap tout léger sans gluten	174
35 Spaghettis de courgette du jardin	178
36 Tarte spirale de légumes	182
37 Mezzé ensoleillé de légumes grillés	186
38 Tartelettes crues pastel	190
39 Trio de houmous trois couleurs	194
40 Pâtes de sarrasin de saison	198

PORTAIL V

Cœur & Tendresse	202
41 Mahatinito du cœur	206
42 Bûchette tendresse au pesto	210
43 Mini tatins caramélisées	214
44 Wellington de fête	218
45 Petits nuages vapeur	222
46 Bouchées du partage	226

47	Wontons dorés à partager	230
48	Gyozas fondants aux champignons	234
49	Raviolis du cœur aux shiitaké	238
50	Fromages végétaux à partager	242
51	Faux-gras de fête	246

PORTAIL VI

Intuition & Vision intérieure		250
52	Sushi arc-en-ciel	254
53	Onigirazu sandwich de riz	258
54	Petites énergies à croquer	262
55	Assiette vitalité sans gluten	266
56	Chow mein du soir au tofu	270
57	Légumes farcis tout habités	274
58	Pizza du jardin	278
59	Nems patiemment roulés	282
60	Assiette du calme crue	286
61	Pho méditatif	290

PORTAIL VII

Élévation & Communion		294
62	Bol du dragon	298
63	Tartare arc-en-ciel	302
64	Rouleaux de printemps lumineux	306
65	Assiette toute verte	310
66	Brochettes colorées	314
67	Aubergine rôtie céleste	318
68	Chou-fleur croustillant bang bang	322
69	Salade d'aubergine grillée	326
70	Riz cantonais lumineux	330
71	Petites offrandes en plateau	334
72	Cheesecake couronne aux fruits rouges	338

LES SAUCES COMPAGNONNES

Les Sauces qui relient	340
-------------------------------	------------

Sauce du dragon	342
Mayonnaise végétale	343
Mayo à sushi, au sésame	344
Sauce nuoc mam végétale	345
Sauce d'huître végane	346
Marinade à sushi alchimique	347
Sauce des raviolis	348
Sauce hakao, vapeur	349
Sauce soyo à sushi	350
Raïta végane	351
Vinaigrette balsamique	352
Vinaigrette du quotidien	353
Pesto végane	354
Sauce tomate maison	355
Béchamel de cajou	356
Sauce tahin-citron	357

EN REFERMANT LE LIVRE

Le garde-manger de conscience	358
Refermer le livre, ouvrir la cuisine	362
Glossaire vivant de la symbolique des aliments	364
Remerciements	369
À propos de l'autrice	370
Colophon	371

Préface

Une cuisine de conscience

Il existe des livres de cuisine qui nourrissent le corps.

Et puis il existe des livres qui cherchent aussi à nourrir quelque chose de plus subtil, de plus profond, de plus vivant en nous.

Ce livre est né de ce désir.

Depuis de nombreuses années, mon chemin de vie m'a amenée à explorer la symbolique, les rêves, les mémoires inconscientes, les soins énergétiques, la conscience du corps et la relation entre l'être humain et le vivant. Peu à peu, une évidence s'est imposée à moi : notre manière de nous nourrir parle aussi de notre manière d'aimer, de ressentir, de penser, de nous relier au monde.

L'alimentation ne nourrit pas seulement notre corps physique.

Elle nourrit aussi nos émotions, nos sentiments, notre énergie, notre état intérieur.

À travers mes expériences, mes recherches, mon cheminement spirituel et mon quotidien de femme végétarienne depuis plus de dix ans, j'ai appris à regarder la cuisine autrement. Non plus comme une simple succession de recettes, mais comme un langage vivant. Un miroir de notre relation à nous-mêmes.

Cuisiner est devenu pour moi un geste sacré.

Prendre le temps de choisir des aliments naturels, sentir les couleurs, toucher les légumes, écouter les saisons, préparer un repas avec présence, tout cela transforme profondément l'énergie du plat. L'intention que nous déposons dans la nourriture existe réellement. Un repas préparé avec stress, agitation ou automatisme ne porte pas la même vibration qu'un repas préparé avec amour, douceur et conscience.

La cuisine peut devenir une méditation.

Un espace de recentrage.

Un acte de soin.

Une manière d'honorer la vie.

Dans ce livre, je souhaitais aussi relier la symbolique à l'alimentation, car les goûts, les saveurs et les attirances alimentaires parlent souvent un langage plus profond qu'on ne l'imagine. Derrière une envie de sucre peut parfois se cacher un besoin de douceur ou de réconfort. Derrière une attirance

pour les plats très épicés, un besoin d'intensité, d'élan ou de stimulation. Certains aliments nous attirent à certaines périodes de notre vie parce qu'ils résonnent avec un besoin intérieur précis.

Notre façon de manger raconte une histoire.

Une histoire de culture, de mémoire, d'émotions, d'habitudes, de blessures parfois, mais aussi d'évolution et de transformation.

J'ai été profondément inspirée par cette vision multidimensionnelle de l'alimentation, qui considère que la nourriture agit autant sur le corps que sur la conscience. Elle nous invite à retrouver une relation plus intuitive, plus respectueuse et plus vivante avec ce que nous mettons dans notre assiette.



C'est aussi pour cela que ce livre a été construit autour de sept portails d'intention.

Le chiffre sept résonne depuis toujours dans les traditions symboliques et spirituelles : les sept chakras, les sept jours de la semaine, les sept notes, les sept couleurs du spectre, les sept étapes de transformation intérieure.

Chaque portail représente une énergie particulière :

- Ancrage, pour revenir à la Terre et à la sécurité intérieure.
- Purification, pour alléger et libérer ce qui pèse.
- Vitalité & Feu intérieur, pour réveiller l'élan de vie.
- Légèreté & Joie, pour célébrer et partager.
- Cœur & Tendresse, pour nourrir la douceur et l'amour.
- Intuition & Vision, pour écouter le silence intérieur.
- Élévation & Communion, pour relier la cuisine au sacré.



Ces recettes ne cherchent pas la perfection.

Elles cherchent la présence.

Elles sont inspirées d'une cuisine végétale simple, colorée, sensible, parfois intuitive, profondément reliée à la nature et aux saisons de l'âme. Une cuisine qui respecte le vivant, qui célèbre les saveurs, qui accueille autant le plaisir que la conscience.

J'espère que ce livre t'invitera à ralentir un peu.

À cuisiner autrement.

À écouter ton corps.

À ressentir l'énergie des aliments.

À transformer certains repas ordinaires en véritables moments de présence.

Car parfois, une soupe préparée avec amour peut devenir un soin.

Un pain partagé peut devenir une offrande.

Et un repas simple peut nous rappeler que le sacré existe déjà dans les gestes du quotidien.

Avec tout mon cœur,

Virginie Angéline

Comment lire ce livre

Un guide pour t'accompagner

Ce livre n'est pas conçu pour être lu de la première à la dernière page.

Il se feuillette, se traverse, se laisse choisir par l'intuition du moment.

Comme un jardin que l'on parcourt selon la saison de son cœur.



Les sept portails d'intention

Les soixante-douze recettes sont rassemblées en sept portails. Chaque portail correspond à une énergie particulière, à un état intérieur, à une saison de l'âme.

Les portails ne suivent pas l'ordre anatomique des chakras : ils suivent un chemin d'expérience. Dans ce chemin, la légèreté et l'expression viennent avant l'ouverture du cœur. On libère d'abord ce qui pèse et ce qui demande à être dit, et c'est cet allègement qui rend l'amour possible, pour soi et pour les autres. Chaque portail reste relié à son centre juste, mais c'est le mouvement intérieur qui donne l'ordre du livre, pas la colonne vertébrale.

Tu peux choisir ta recette de plusieurs façons :

- En écoutant ce dont tu as besoin aujourd'hui (j'ai besoin d'ancrage, de douceur, de légèreté...).
- En suivant les saisons et les envies du corps.
- En te laissant porter par l'intuition, en ouvrant le livre au hasard.
- En cherchant un plat précis dans l'index, à la fin du livre.

Chaque portail s'ouvre par une page de présentation qui te raconte son énergie, ses ingrédients-signatures, et le moment juste pour y entrer.

Les bandeaux de chaque recette

Sur la page photo de chaque recette, tu trouveras de petits bandeaux qui t'aident à choisir en un coup d'œil. Ils répondent à six questions :

- Le temps : rapide, moyen ou long.
- Le moment : matin, midi, soir, ou toute heure.
- Le partage : pour soi, en tête-à-tête, en famille, entre amis, en grande tablée.

- La saison ou l'occasion : toute saison, saison fraîche, saison chaude, festif, voyage.
- Le caractère : cru, mijoté, cérémonial, méditatif, réconfort.
- Le régime : sans gluten lorsque la recette le permet.

La symbolique des aliments

Dans chaque recette, tu trouveras une page qui partage la symbolique des ingrédients principaux du plat.

Pourquoi le riz parle d'humilité. Pourquoi la tomate porte le soleil et l'ancrage. Pourquoi les fleurs comestibles sont des poèmes de douceurs.

Cette symbolique n'est pas une vérité figée. C'est une invitation à regarder les aliments autrement, à ressentir leur langage, à entrer en relation avec eux.

Le geste conscient

À la fin de chaque préparation, un petit encadré te propose un geste conscient à poser pendant que tu cuisines : une respiration, une intention, un instant de gratitude, un regard sur les couleurs.

Ces gestes simples transforment la cuisine en méditation active.

Tu n'es pas obligée de tous les pratiquer. Choisis ceux qui te parlent.

Les sauces

À la fin du livre, tu trouveras une section bonus consacrée à seize sauces signature.

Ce sont les complices fidèles d'une cuisine vivante : elles accompagnent, relèvent, transforment, surprennent.

Une fois maîtrisées, elles deviennent les alliées de tous tes plats.



Prends le temps. Écoute. Cuisine avec ce qui est.

Le reste se déposera tout seul.

La cuisine en conscience

Quand préparer un repas devient un acte sacré

Dans nos vies modernes, cuisiner est souvent devenu une tâche rapide, automatique, parfois même une contrainte. Nous préparons un repas entre deux obligations, l'esprit occupé ailleurs, le corps tendu, les émotions agitées. Pourtant, depuis toujours, dans de nombreuses traditions, nourrir les autres était considéré comme un acte profondément sacré.

Cuisiner ne consiste pas seulement à assembler des ingrédients.

Nous déposons aussi dans les aliments notre état intérieur, notre énergie, nos pensées, notre présence, ou notre absence. Une cuisine préparée dans la colère, le stress ou la précipitation ne porte pas la même vibration qu'un plat préparé avec calme, attention et amour. Même si cela reste invisible à l'œil, le vivant ressent la qualité de l'intention.

La cuisine en conscience est une invitation à ralentir.

À revenir dans le moment présent.

À transformer un geste ordinaire en expérience intérieure.

Ce n'est pas rechercher la perfection.

C'est simplement remettre de la présence dans ce que nous faisons.



I. Entrer dans la cuisine comme dans un espace vivant

Avant même de commencer une recette, il peut être précieux de prendre quelques instants pour changer d'état intérieur.

Comme lorsque l'on entre dans un jardin, un temple ou un espace de méditation, nous pouvons choisir consciemment l'énergie avec laquelle nous allons cuisiner.

Parfois, il suffit simplement de :

- ouvrir une fenêtre,
- respirer profondément,
- allumer une bougie,
- mettre une musique douce,
- nettoyer le plan de travail avec attention,

- remercier intérieurement pour les aliments présents.

Ces gestes simples changent déjà la vibration du moment.

La cuisine devient alors un lieu de création, de transformation et de soin.

II. La respiration : revenir au centre

Respirer consciemment quelques instants avant de cuisiner permet de revenir dans son corps et d'apaiser l'agitation mentale.

Tu peux simplement fermer les yeux quelques secondes et prendre trois respirations lentes.

Inspirer profondément.

Expirer doucement.

À chaque souffle, relâcher la fatigue, les tensions, les pensées accumulées, les émotions de la journée.

Puis sentir peu à peu la présence du corps, l'odeur des aliments, la texture des légumes, la simplicité de l'instant.

La respiration nous aide à cuisiner avec plus de présence et de douceur.

III. Cuisiner comme une méditation

Lorsque nous sommes pleinement présents à ce que nous faisons, la cuisine devient une forme de méditation active.

Couper des légumes peut devenir un geste d'ancrage.

Mélanger une soupe peut devenir un mouvement apaisant.

Pétrir une pâte peut devenir une manière de déposer son énergie dans la matière.

La pleine conscience dans la cuisine consiste à être là, simplement.

Observer les couleurs. Écouter les sons. Sentir les parfums. Toucher les textures. Goûter avec attention.

Plus nous ralentissons, plus nous ressentons la richesse du vivant.

Dans ces moments-là, la cuisine cesse d'être une obligation. Elle devient une rencontre.

IV. L'intention déposée dans les aliments

L'eau, les plantes, les fruits, les légumes et les graines sont sensibles à leur environnement. Depuis longtemps, différentes traditions considèrent que les aliments absorbent aussi les informations émotionnelles et vibratoires autour d'eux.

Sans tomber dans l'excès ou les croyances rigides, beaucoup de personnes ressentent intuitivement qu'un repas préparé avec amour nourrit autrement.

Avant de cuisiner, il peut être beau de poser intérieurement une intention simple :

« Que ce repas apporte paix, énergie et douceur. »

« Que cette nourriture soutienne le corps, le cœur et l'esprit. »

L'intention agit comme une direction intérieure.

Elle transforme notre manière de préparer le repas.

V. La gratitude : reconnaître le vivant

La gratitude est peut-être l'une des énergies les plus transformatrices dans une cuisine consciente.

Prendre un instant pour remercier :

- la Terre qui a porté les aliments,
- les personnes qui les ont cultivés,
- l'eau, le soleil, les saisons,
- la vie qui circule dans chaque fruit et chaque plante.

Même dans les journées simples, cette reconnaissance change profondément notre relation à la nourriture.

La gratitude nous fait passer de la consommation à la relation.

Nous ne mangeons plus machinalement. Nous recevons.

VI. Respecter son rythme et son intuition

La cuisine en conscience n'est pas une règle rigide.

Certains jours, nous aurons envie de plats simples et légers. D'autres jours, de plats réconfortants et plus ancrants.

Apprendre à écouter son corps est essentiel.

Notre alimentation évolue avec les saisons, les émotions, les périodes de vie, l'énergie du moment, les besoins du corps.

Parfois, cuisiner en conscience signifie aussi accepter la simplicité : une soupe chaude, un fruit frais, une tisane, un repas humble mais préparé avec présence.

La conscience ne se mesure pas à la complexité du plat. Elle se ressent dans la qualité de présence que nous y déposons.

VII. Un rituel simple avant de cuisiner

Tu peux créer ton propre petit rituel avant de préparer un repas. Par exemple :

- Respirer profondément trois fois.
- Poser une intention pour le repas.
- Remercier intérieurement pour les aliments présents.
- Commencer à cuisiner lentement, dans le calme.

Même quelques minutes suffisent pour transformer l'énergie d'une préparation.



Nourrir bien plus que le corps

Au fond, cuisiner en conscience nous rappelle une chose essentielle :

Nous nourrissons bien plus que notre corps physique.

Nous nourrissons notre énergie, notre état émotionnel, notre relation au vivant, notre façon d'aimer, notre manière d'habiter le quotidien.

Et peut-être que, dans un monde qui va vite, préparer un repas avec présence est déjà une forme de guérison silencieuse.

Comme je l'écris dans mon livre « L'Alchimie de l'Amour Conscient »

« L'intention transforme les gestes du quotidien en actes sacrés. »

Et peut-être que cuisiner en conscience, finalement, c'est cela :

mettre de l'amour dans la matière.

La symbolique des aliments

Quand la nourriture devient un langage de l'âme

« Nous devenons ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous faisons, et aussi ce que nous mangeons. »

Pendant longtemps, j'ai vu la nourriture uniquement comme une nécessité physique : manger pour avoir de l'énergie, pour nourrir le corps, pour vivre, pour le plaisir des sens.

Puis, au fil de mon cheminement intérieur, ma vision s'est transformée.

J'ai compris que les aliments portent aussi une vibration, une symbolique, une mémoire vivante. Ils ne nourrissent pas seulement notre corps physique, mais aussi notre monde émotionnel, notre état intérieur, notre conscience.

Dans la vision symbolique, chaque aliment peut devenir un miroir.

Une couleur, une saveur, une texture, une manière de cuisiner ou même une envie alimentaire peuvent révéler quelque chose de notre état intérieur du moment.

La nourriture devient alors un langage subtil entre le corps, l'âme et la conscience.



La cuisine, un lieu d'alchimie

La cuisine est bien plus qu'une pièce de la maison.

Sur le plan symbolique, elle représente le lieu où l'on transforme les ressources pour nourrir la vie. C'est un laboratoire d'alchimie quotidienne.

On y mélange les éléments, les saveurs, les couleurs, les intentions.

On y transforme la matière brute en nourriture vivante.

On y transmet de l'amour, de la présence, de la chaleur.

La manière dont nous préparons un repas révèle souvent notre manière de vivre. Cuisinons-nous avec présence ou dans la précipitation ? Avec amour ou sous tension ? Avec gratitude ou en mode automatique ?

Préparer un repas avec conscience peut devenir une méditation active. Couper les légumes lentement. Respirer avant de cuisiner. Remercier la Terre. Choisir des aliments vivants. Mettre une intention dans le plat.

Tous ces gestes changent subtilement la vibration du repas.



Les saveurs et leur symbolique

Chaque saveur raconte une histoire. Elle parle d'un besoin, d'un état, d'un mouvement intérieur. Apprendre à les écouter, c'est apprendre à se connaître autrement.

Le sucré

Le sucré parle souvent du besoin de douceur, de réconfort, d'amour, de consolation émotionnelle.

Dans son aspect lumineux, il évoque la joie, la tendresse, le plaisir simple, la douceur de vivre. Dans son aspect déséquilibré, il peut révéler une compensation affective, un besoin de remplir un vide, une dépendance au réconfort immédiat.

Le salé

Le salé est lié à l'ancrage, à la matière, à la stabilité.

Il parle d'enracinement, de solidité, de présence dans la vie concrète. À l'excès, il peut signaler une rigidité, un excès de contrôle, une surcharge émotionnelle ou mentale.

L'amer

L'amertume est une saveur de purification et de lucidité.

Elle aide à nettoyer, à éliminer, à clarifier. Mais elle peut aussi révéler une rancœur, une tristesse, une dureté intérieure, des mémoires de déception qui demandent à être vues.

L'acide

L'acide stimule, réveille, dynamise.

Il évoque l'éveil, le mouvement, la créativité, la vitalité. À l'excès, il peut traduire une irritation, une impatience, une agressivité émotionnelle.

Le piquant et les épices

Les épices réveillent le feu intérieur. Elles stimulent les sens, l'énergie, le mouvement.

Elles parlent d'enthousiasme, de passion, d'intensité créatrice, de vitalité, de joie de vivre. À l'excès, elles peuvent traduire de l'agitation, de la colère, une recherche permanente de stimulation.

Les épices nous enseignent aussi l'équilibre : trop peu peut rendre la vie fade, trop peut brûler l'intérieur.



Quelques aliments et leur langage

Dans chaque recette de ce livre, tu retrouveras une petite section consacrée à la symbolique des ingrédients du plat. Ce qui suit n'est qu'une porte d'entrée. Quelques aliments parmi les plus présents, comme un alphabet pour commencer à lire.

Le riz

Symbole d'abondance, de simplicité et de nourriture essentielle. Présent dans de nombreuses cultures, il nourrit des peuples entiers depuis des millénaires. Il représente l'humilité, la stabilité, la prospérité simple, la capacité à nourrir la vie avec peu.

La tomate

Énergie solaire, chaleureuse et vivante. Par sa couleur rouge, elle est reliée à la vitalité, au cœur, à la joie, à la créativité, à l'élan de vie. Elle apporte couleur, mouvement et générosité émotionnelle dans les plats.

La carotte

Elle pousse sous terre avant de révéler sa couleur lumineuse. Elle symbolise l'ancrage, la patience, le développement intérieur, la capacité à faire grandir la lumière dans la matière. Sa couleur orangée parle aussi de créativité et de joie douce.

Les lentilles et légumineuses

Elles évoquent l'humilité, la simplicité, la sagesse du quotidien, l'abondance accessible. Petites mais nourrissantes, elles rappellent que la richesse ne réside pas toujours dans l'apparence, mais dans la qualité profonde de ce qui nourrit réellement.

Le chou

Avec ses nombreuses couches, il symbolise les différentes strates de l'être, la protection, l'intériorité, les mémoires enfouies. Le chou invite à aller au-delà des apparences et à découvrir ce qui se cache sous les couches extérieures.

La salade verte

Liée à la fraîcheur, à la légèreté, au renouveau, à la purification douce. Sa couleur verte est reliée symboliquement au cœur, à l'équilibre, à la guérison, à l'harmonie avec la nature.

Les fleurs comestibles

Elles nourrissent autant le regard que l'âme. Elles symbolisent la beauté intérieure, la délicatesse, l'ouverture du cœur, la sensibilité, la gratitude.

Ajouter des fleurs à un plat, c'est rappeler que la nourriture peut aussi être poésie.



Écouter ce que notre corps cherche à nous dire

Nos envies alimentaires ne sont pas toujours anodines.

Parfois, nous cherchons de la douceur. Parfois du feu. Parfois de l'ancrage. Parfois de la légèreté.

Apprendre à écouter cela avec conscience peut devenir une voie de connaissance de soi.

Sans rigidité.

Sans culpabilité.

Sans extrémisme.

Juste avec présence.

La conscience alimentaire ne consiste pas à être parfait. Elle consiste à développer une relation plus vivante, plus respectueuse et plus aimante avec ce que nous choisissons d'intégrer en nous.

Chaque repas est une rencontre entre la Terre, le corps et l'âme.

P O R T A I L I



Ancrage & Racines

Se relier à la Terre. S'enraciner dans le présent.

Manger comme on dépose ses pas dans le sol.

↵ ➤ ...

L'énergie de ce portail



L'Ancrage, c'est ce qui pousse sous nos pieds quand le vent souffle trop fort. C'est la part de nous qui tient bon quand tout vacille, cette colonne intérieure qui ne se voit pas mais qui porte. Dans la nature, ce sont les racines, le bois dense des arbres anciens, la patience de la terre qui prend son temps pour faire mûrir un tubercule. Dans notre corps, c'est la base de la colonne, le bassin, les pieds, tout ce qui nous tient debout sans qu'on y pense.

Ce portail s'ouvre aux moments de transition, de fragilité, de retour à soi. Il accueille les jours où l'on se sent dispersée, légère comme une feuille sans branche, et où l'on a besoin de retrouver son poids juste sur cette terre. Il accueille aussi les commencements, parce qu'on ne construit rien de solide sans d'abord poser ses fondations.

Les ingrédients qui ancrent



La cuisine d'Ancrage est une cuisine de *racines* et de *graines patientes*. Elle puise dans ce que la terre offre quand elle a pris son temps.

Les légumineuses - lentilles vertes, corail, beluga, pois chiches, haricots - sont les piliers de ce portail. Elles portent en elles la mémoire de la germination lente, la promesse d'une protéine douce qui se diffuse longtemps. Elles nourrissent sans agiter.

Les légumes-racines - patate douce, potimarron, taro, igname, carottes, betteraves, panais - sont des soleils enfouis. Ils ont mûri dans l'obscurité et la fraîcheur de la terre, et c'est cette mémoire qu'ils transmettent : la capacité à grandir dans le silence.

Les céréales complètes - riz brun, blé, semoule, sarrasin, épeautre - prolongent cette énergie. Elles sont les compagnes de la mastication, du repas qui rassasie vraiment, qui pose le corps.

Les oléagineux - amandes, noix, graines de courge, sésame - apportent la richesse grasse qui ralentit, qui nourrit le système nerveux et donne au corps une assise tranquille.

Le rythme du jour



Il y a une sagesse ancienne qu'on a oubliée : **le matin est le moment des protéines lentes**. Imagine un feu de cheminée. Si tu y mets du papier journal, ça flambe vite, ça éclaire un instant, et ça s'éteint avant que tu aies eu le temps de te réchauffer. Si tu y mets une bûche dense, le feu prend tranquillement, et il dure toute la journée.

Notre corps fonctionne pareil. Un petit-déjeuner sucré et léger flambe et retombe avant midi. Un petit-déjeuner ancré, qui contient des protéines végétales, des bonnes graisses, des fibres - tofu mariné, houmous sur pain complet, porridge aux amandes, lentilles tièdes, tartine d'avocat et graines - allume une combustion lente. Tu portes la journée au lieu de la subir.

À midi, le corps a besoin de matière mais aussi de fraîcheur : légumes cuisis, céréales, légumineuses, accompagnés de cru. Et le soir, on allège : soupes, légumes vapeur, formes simples, pour que la nuit fasse son travail de digestion sans qu'on lui demande trop.

Cuisiner en conscience, c'est aussi écouter cette horloge intérieure. Les recettes de ce portail sont surtout pensées pour le matin et le midi, les heures où l'on construit, où l'on tient debout.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ◆ Quand tu te sens *dispersée*, comme tirée dans cinq directions à la fois
- ◆ Au *retour de voyage*, quand le corps cherche encore son fuseau
- ◆ Pendant les *transitions de vie*, déménagement, changement de travail, deuil, séparation
- ◆ Quand l'*hiver s'installe* et que le corps réclame de la densité chaude
- ◆ Quand tu commences un *nouveau projet* et que tu as besoin de bases solides
- ◆ Quand tu sens que l'*esprit galope trop vite* et que le corps n'arrive plus à suivre

Le chakra



L'Ancrage active le **chakra racine** (Muladhara), situé à la base de la colonne. C'est le siège de la sécurité, de la confiance fondamentale, du sentiment d'avoir le droit d'être ici, sur cette terre, dans ce corps.

◆ Le geste avant la recette ◆

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : pose tes deux pieds bien à plat sur le sol. Sens leur poids. Respire trois fois en imaginant que tes pieds s'enracinent. Puis seulement, ouvre la page.

↩ ↪ . . .



Tarte du jardin *aux légumes racines*

Tarte rustique sur pâte de dattes, légumes racines et oignons confits



L'INTENTION

Il est des plats qui nous ramènent à ce qui soutient silencieusement notre vie. Cette tarte descend vers la Terre avant de chercher à grandir. Sa pâte de dattes et d'amandes forme un socle dense et doux, tandis que la carotte, les oignons et les échalotes remontent à la lumière ce qu'ils ont élaboré sous la surface. On la prépare lorsque l'on ressent le besoin de retrouver sa base et de reconnaître les mémoires qui ont participé à notre construction. Il ne s'agit pas de tout conserver ni de rester attaché au passé, mais d'y discerner les ressources encore vivantes. Dans ce premier portail, l'ancrage devient un acte créateur : recevoir son histoire, attendre ses duretés et en faire une terre suffisamment stable pour accueillir le neuf.

MOYEN

SOIR

FAMILLE

RÉCONFORT

SANS GLUTEN

POUR
4 à 6 personnes

PRÉP.
25 min

CUISON
50 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'honore ce qui m'a précédé,
je garde ce qui nourrit encore,
et je transforme mon histoire en sol
vivant. »

Les légumes de terre, la mémoire rendue visible

Légumes racines et carotte se développent sous la surface, tandis que les oignons et les échalotes forment dans la terre leurs bulbes composés de couches. Ils évoquent ce qui grandit en nous hors du regard : besoins fondamentaux, héritages, expériences anciennes et forces encore inconscientes. Les sortir du sol ne signifie pas arracher brutalement le passé. Cela permet de le regarder, de le nettoyer et de le rendre assimilable. La recette rappelle que ce qui était enfoui peut remonter à la conscience sans envahir le présent, puis devenir une ressource pour construire autrement.

La pâte de dattes et d'amandes, le socle nourricier

La datte est un fruit mûr dont la douceur s'est concentrée, tandis que l'amande est une graine ferme, porteuse d'un potentiel encore disponible. Réunies avec la farine et le lin, elles forment une base capable de recevoir la garniture sans se défaire. Le fruit déjà accompli rencontre ainsi la graine tournée vers l'avenir. Cette pâte rappelle qu'une fondation intérieure se construit à partir de ce que nous avons intégré, mais également de ce qui peut encore se déployer. La solidité n'exclut pas la douceur, elle s'appuie sur elle.

L'oignon confit, les protections qui s'attendrissent

Oignons et échalotes sont constitués de couches serrées autour d'un centre. Les éplucher puis les couper dévoile progressivement ce qu'ils protégeaient, parfois au prix de quelques larmes. La cuisson lente transforme ensuite leur piquant en douceur et leur fermeté en fondant. L'oignon confit représente les protections construites au fil de l'histoire. Elles ont parfois été nécessaires, mais elles n'ont pas à demeurer rigides. Approchées avec patience et chaleur, elles peuvent perdre leur dureté et devenir une source de compréhension plutôt qu'une barrière.

Le cercle confié au feu

Le moule rond contient les éléments dans une limite stable. Chaque tranche de légume trouve sa place sur un même fond, sans se disperser. Le cercle devient un espace capable de recevoir l'histoire sans s'y enfermer. Puis le four agit de deux manières complémentaires : il consolide la pâte et assouplit les légumes. Le même feu renforce donc ce qui doit soutenir et attendrit ce qui résistait. Il rappelle qu'une transformation juste ne détruit pas indistinctement. Elle discerne ce qui demande à être affermi et ce qui peut enfin devenir plus souple.

♦ LE TISSAGE

« Une racine n'est pas faite pour retenir la
plante,
mais pour lui donner assez de nourriture
afin qu'elle puisse grandir vers la lumière. »

Cette première recette commence dans l'obscurité de la Terre. Les légumes y ont grandi sans être vus, nourris par un sol composé de matières anciennes. De la même manière, une part de notre vie repose sur des héritages, des souvenirs et des expériences dont nous ne percevons pas toujours l'influence.

Préparer la tarte nous invite à rencontrer ces profondeurs. Nous lavons la terre, retirons certaines enveloppes et révélons les couleurs cachées. Ce geste ne renie pas l'origine des légumes, il la rend visible et transformable.

La pâte accueille ensuite tout ce qui a été découvert. Elle représente la base intérieure qui permet de regarder son histoire sans s'y effondrer ni la laisser diriger toute la suite. Dans le cercle du moule, les fragments cessent d'être épars et composent une forme commune.

Enfin, le feu accomplit son discernement. Il raffermi le socle, adoucit les résistances et relie les saveurs.

La tarte nous enseigne ainsi qu'honorer ses racines ne signifie pas répéter tout ce qui a été transmis. C'est reconnaître ce qui nourrit encore, transformer ce qui s'est durci et rendre à la Terre ce qui n'a plus à être porté.



*Que tes racines cessent de te retenir et deviennent la terre vivante qui
nourrit chacun de tes nouveaux pas.*

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes, en plat avec une salade.

La pâte

- 120 g de dattes
- 120 g d'amandes broyées en poudre
- 120 g de farine (40 g maïzena + 80 g châtaigne, ou sarrasin)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'« œuf » de lin (ou chia)

Les légumes racines

- 2 oignons rouges, 4 échalotes
- 1 carotte, 1 betterave
- des poireaux (facultatif)

La crème & l'assaisonnement

- 80 g de crème de coco (ou crème végétale) si la crème est trop liquide, ajouter 1 c. à café de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou coco)
- 1 c. à soupe de sucre complet ou sirop d'érable
- thym, romarin, bouillon, tamari, sel, poivre, bouillon de légumes

✦ AU FIL DES SAISONS

Cette tarte est une fête de l'arrière-saison et de l'hiver, quand les racines sont à leur meilleur. À la belle saison, allège-la avec des courgettes, de jeunes carottes et beaucoup d'herbes fraîches.

✦ LE MOMENT JUSTE

Belle au dîner d'un soir frais, ou au cœur d'un repas de partage. Elle se réchauffe très bien et gagne en goût le lendemain.

✦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais, à réchauffer doucement au four pour retrouver le croustillant de la pâte.

... ✦ ...

Que tes racines, reconnues, deviennent la terre douce où pousse le neuf.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Pétrir le socle

Préchauffe le four à 180 °C. Mixe tous les ingrédients de la pâte, étale-la dans un moule à fond amovible et enfourne environ 15 min – surveillance, elle dore vite.

2 Confire les oignons

Fais revenir un demi-oignon rouge et un demi-oignon blanc émincés. Ajoute le sirop d'érable et laisse caraméliser doucement.

3 Lier la crème

Verse la crème végétale (avec la fécule si besoin), un cube de bouillon en poudre, le tamari, sel et poivre, et la cuillerée de liquide de lin. Laisse épaissir.

4 Cuire les racines

Coupe les oignons en tranches d'un centimètre, les échalotes en deux, betterave et carotte en tranches épaisses. Fais bouillir environ 10 min, puis égoutte.

5 Assembler et confire

Verse la crème sur le fond de tarte, dispose les légumes racines par-dessus, et enfourne 30 à 40 min à 260 °C. Décore de thym et de romarin à la sortie.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de couper les légumes, observe les traces de terre, leur poids et la densité de leur chair. Pense à une ressource reçue de ton histoire que tu souhaites conserver, puis à une ancienne dureté que tu es prêt à transformer. Épluche sans chercher à tout retirer : certaines peaux protègent encore, d'autres peuvent être laissées de côté. Lorsque tu disposes les rondelles sur la pâte, offre à chaque couleur une place distincte. Puis confie le plat au feu. Regarde comment une même chaleur raffermi la base et attendrit les racines. Laisse cette image t'accompagner : tu peux consolider ce qui te soutient tout en assouplissant ce qui n'a plus besoin de rester dur.



Potimarron farci

réconfortant

Potimarron rôti, farce de pois chiches et petits légumes



L'INTENTION

Le potimarron porte une chaleur gardée sous une peau ferme. On retire son chapeau, on découvre ses graines, puis on crée dans sa chair un espace où les pois chiches, les légumes et les épices pourront être accueillis. Refermé et confié au four, il devient un foyer miniature dans lequel la transformation se poursuit à l'abri du regard. On le prépare lorsque l'on éprouve le besoin de rentrer en soi sans se couper du monde, de retrouver un espace sûr et de choisir plus consciemment ce que l'on laisse nous habiter. Dans le portail de l'Ancrage, il rappelle que la sécurité ne consiste pas à rester fermé. Elle naît d'une enveloppe juste, d'un intérieur nourri et d'une chaleur suffisamment stable pour faire mûrir la vie sans la brusquer.

LONG

SOIR

FAMILLE

RÉCONFORT

FRAÎCHE

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.

POUR

4 personnes

PRÉP.

25 min

CUISSON

50 min





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'ouvre avec discernement,
j'accueille ce qui me nourrit,
et je préserve en moi une chaleur
stable. »

La rondeur close, une sécurité encore intacte

Avant d'être ouvert, le potimarron forme un volume rond, compact et fermé. Sa peau protège une chair tendre et des graines capables de prolonger la vie. Cette rondeur évoque un espace intérieur complet, mais encore inaccessible. Elle rappelle que la protection est une fonction nécessaire : tout ne doit pas être constamment exposé. Pourtant, ce qui demeure toujours fermé ne peut plus recevoir ni partager. Le potimarron enseigne à préserver son intégrité tout en reconnaissant le moment où une ouverture devient nécessaire pour nourrir et renouveler ce qui se trouve à l'intérieur.

Évider, créer une place juste

Retirer les graines libère une cavité dans laquelle la farce pourra être déposée. Ce geste ne consiste pas à vider le potimarron de son identité, puisque sa chair et son enveloppe demeurent. Il crée seulement une disponibilité. Les graines retirées ne sont pas inutiles, elles peuvent être conservées ou cuisinées autrement. Symboliquement, certaines habitudes, pensées ou potentialités ont parfois besoin de quitter leur place actuelle sans être condamnées ni perdues. Faire de l'espace permet d'accueillir une ressource mieux adaptée au moment présent.

Les pois chiches, une densité qui soutient

Le pois chiche est une graine ronde et dense, devenue tendre grâce à l'eau et à la cuisson. Dans la farce, il apporte de la matière et permet au plat de nourrir durablement. Il représente les ressources concrètes qui stabilisent une vie : une habitude fiable, une relation soutenante, un lieu sûr ou un engagement quotidien. L'ancrage ne se construit pas uniquement par une sensation intérieure. Il demande des appuis réels, suffisamment consistants pour être éprouvés dans la matière et répétés lorsque les circonstances deviennent plus incertaines.

Replacer le chapeau, protéger la maturation

Après avoir été garni, le potimarron est refermé et remis au four. Le chapeau n'annule pas l'ouverture précédente, il protège la transformation en cours. Sous cette couverture, la farce et la chair restent distinctes, mais leurs parfums se rapprochent. Ce geste représente une intériorité choisie. Après avoir accueilli une expérience, une relation ou une compréhension nouvelle, nous avons parfois besoin d'un temps protégé pour l'assimiler. Se retirer momentanément ne signifie pas se fermer au monde, mais offrir à ce qui vient d'entrer les conditions nécessaires pour devenir pleinement nourrissant.

♦ LE TISSAGE

« Une maison intérieure vivante possède une
porte,
des murs qui protègent
et un feu qui ne s'éteint pas. »

Cette recette commence par une ouverture. Le potimarron, rond et fermé, doit être découpé pour révéler son espace intérieur. Comme lui, nous portons parfois une enveloppe protectrice devenue si familière que nous ne savons plus clairement ce qu'elle contient.

L'ouvrir avec attention permet de visiter cet espace sans le brusquer. Vient ensuite le geste d'évider. Il ne s'agit pas de se débarrasser de soi, mais de discerner ce qui occupe le centre et de créer une place nouvelle. Les graines retirées rappellent que certains potentiels ne sont pas détruits lorsqu'ils quittent leur emplacement. Ils pourront être gardés, cuisinés ou semés autrement.

La farce apporte alors de nouvelles ressources. Pois chiches, légumes, herbes et épices se rassemblent dans la cavité offerte. Ce qui était séparé trouve un lieu capable de le contenir sans l'effacer. Le chapeau est ensuite replacé et le feu poursuit son œuvre à l'intérieur. Peu à peu, la chair s'attendrit, les saveurs s'accordent et le contenant lui-même devient nourriture.

Le potimarron enseigne ainsi que la sécurité intérieure ne consiste pas à verrouiller toutes les ouvertures. Elle naît lorsque nous savons accueillir avec discernement, poser une limite après avoir reçu et maintenir une chaleur assez fidèle pour permettre à la vie de mûrir en nous.



Que tu deviennes pour toi-même un foyer vivant, assez solide pour te protéger et assez ouvert pour te nourrir.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat avec une salade.

Le potimarron

- 1 potimarron (ou 2 petits)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

La farce

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 carotte, 1 courgette en petits dés
- cumin, paprika doux
- persil ou coriandre

Pour servir

- roquette ou jeunes pousses
- graines de courge
- un filet de tahin

✦ AU FIL DES SAISONS

C'est le plat de l'automne et de l'hiver, quand les courges sont à leur meilleur et que le froid donne envie de chaleur. Hors saison, remplace le potimarron par une courge butternut ou un gros poivron.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le soir, en plat unique réconfortant, ou au centre d'une tablée d'automne à partager.

✦ CONSERVATION

La farce se prépare la veille ; le potimarron garni se réchauffe doucement au four et reste moelleux 2 jours au frais.

... ✦ ...

Que ce que tu as fait mûrir en toi devienne une chaleur douce, offerte au creux des mains.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

- Ouvrir le cocon**
Préchauffe le four à 200 °C. Coupe un chapeau au potimarron, évide les graines, badigeonne l'intérieur d'huile, sale et enfourne 25 min pour attendrir la chair.
- Réveiller la farce**
Fais revenir l'oignon et l'ail émincés, puis la carotte et la courgette en dés. Ajoute le cumin et le paprika, laisse fondre quelques minutes.
- Lier au pois chiche**
Incorpore les pois chiches, écrase-en une partie à la fourchette pour lier, sale, poivre et parsème d'herbes fraîches.
- Garnir et rôtir**
Remplis le potimarron de farce, replace le chapeau et enfourne encore 20 à 25 min, jusqu'à ce que la chair se détache à la cuillère.
- Dresser**
Sers le potimarron entier au centre de la table, entouré de roquette, parsemé de graines de courge et d'un filet de tahin.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de couper le potimarron, prends-le entre tes mains et ressens son poids, sa rondeur et la fermeté de sa peau. Demande-toi quel espace en toi a aujourd'hui besoin d'être protégé, réchauffé ou mieux nourri. Retire le chapeau sans précipitation, puis observe les graines avant de les enlever. Garnis ensuite la cavité avec attention, sans la surcharger. Lorsque tu replaces le couvercle, pense à une limite que tu pourrais poser après avoir dit oui à quelque chose de nouveau. Puis confie le potimarron au four. Laisse la chaleur agir sans ouvrir constamment. Certaines transformations ont surtout besoin d'un espace sûr, d'une présence fidèle et de temps.



Lentilles vertes *du foyer*

Lentilles vertes mijotées et riz parfumé



L'INTENTION

Il est des plats qui nous ramènent à la force tranquille des choses simples. Les lentilles vertes du foyer ne cherchent ni l'éclat ni la démesure. Petites graines réunies dans une même marmite, elles reçoivent l'eau et la chaleur jusqu'à devenir tendres, tout en conservant leur forme. On les prépare lorsque l'on se sent dispersé, fatigué ou éloigné de ses besoins essentiels. Leur cuisson lente rappelle que la stabilité ne naît pas toujours d'un grand changement, mais de gestes modestes répétés avec présence. Dans le portail de l'Ancrage, elles invitent à prendre soin du quotidien, à nourrir patiemment ce qui compte et à reconnaître que chaque petite attention devient une force durable lorsqu'elle rejoint celles qui l'ont précédée.

MOYEN

MIDI

FAMILLE

RÉCONFORT

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

TREMPAGE
1 h

PRÉP.
15 min

CUISSON
35-40 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

*« Je construis ma stabilité
par des gestes simples et fidèles,
un jour après l'autre. »*

La lentille, une petite force concentrée

Sèche, plate et minuscule, la lentille paraît presque insignifiante. Pourtant, chaque graine contient une réserve capable de nourrir et, dans d'autres conditions, de germer. Elle représente les ressources discrètes que nous sous-estimons parfois : une habitude régulière, quelques minutes de repos, une parole tenue ou un soin simple accordé au corps. Isolée, chacune semble modeste. Réunies, elles forment une nourriture dense. La lentille rappelle que la solidité intérieure se bâtit souvent par accumulation, grâce à ce que nous acceptons de recommencer fidèlement.

Le trempage, préparer la transformation

Avant la cuisson, les lentilles reposent dans l'eau. Elles commencent à l'absorber, s'alourdissent et deviennent plus disponibles à la chaleur qui suivra. Ce temps préparatoire ne produit pas encore le plat, mais il rend sa transformation plus douce. Il évoque ces moments où l'on ne voit aucun résultat immédiat, alors qu'une base se modifie déjà en profondeur. S'arrêter, recevoir ou laisser une décision mûrir n'est pas une absence d'action. Cela peut être une étape essentielle pour que la suite demande moins de force et respecte davantage le rythme de la matière.

Garder sa forme tout en s'assouplissant

Contrairement aux lentilles corail, les lentilles vertes restent reconnaissables après la cuisson. Elles s'attendrissent sans se dissoudre totalement dans le bouillon. Elles représentent une stabilité capable de recevoir sans perdre son contour. Être touché, soutenu ou transformé ne signifie pas renoncer à son identité. Un ancrage vivant permet au contraire de devenir plus souple sans se disperser. La lentille enseigne à maintenir une présence claire, tout en laissant les expériences et les relations modifier ce qui peut l'être avec justesse.

Le mijotage, la fidélité plutôt que la précipitation

La chaleur reste régulière et le niveau d'eau doit être observé. Trop de feu durcirait ou attacherait le plat, tandis qu'un manque d'eau interromprait la cuisson. Mijoter demande donc une présence discrète : surveiller, ajuster, puis laisser faire. Ce geste évoque la constance nécessaire pour entretenir ce qui nous soutient. Une stabilité durable n'est pas construite une fois pour toutes. Elle demande des attentions répétées, des ajustements simples et la capacité d'ajouter une ressource lorsque nous constatons qu'elle commence à manquer.

♦ LE TISSAGE

*« Ce qui nous porte durablement
se construit rarement dans l'éclat,
mais dans ce que nous choisissons de
recommencer. »*

Cette recette commence avec une multitude de petites graines. Chacune tient presque sans poids dans la main, mais ensemble, elles peuvent nourrir plusieurs personnes. Leur rassemblement rappelle que notre stabilité se construit elle aussi à partir d'éléments modestes : les habitudes que nous entretenons, les choix que nous répétons et les soins que nous nous accordons lorsqu'ils semblent encore insignifiants.

L'eau vient d'abord réveiller cette force en attente. Les lentilles l'absorbent, s'assouplissent et se préparent à recevoir le feu. Elles ne perdent pourtant ni leur contour ni leur consistance. Elles enseignent qu'il est possible de devenir plus sensible et réceptif sans renoncer à sa structure.

Dans la marmite, les graines rejoignent les légumes et les aromates. Le mijotage ne les confond pas, il les accorde. Chaque ingrédient conserve une présence propre tout en participant à une saveur commune. De même, les différentes dimensions de notre vie peuvent apprendre à cohabiter sans que l'une efface toutes les autres.

Peu à peu, le plat gagne en profondeur. Rien de spectaculaire ne s'est produit, seulement une chaleur régulière, de l'eau ajoutée lorsque cela était nécessaire et la patience de ne pas interrompre le processus.

Les lentilles du foyer rappellent que l'ancrage se cultive ainsi : revenir à l'essentiel et laisser les gestes fidèles devenir, avec le temps, une véritable demeure intérieure.



*Que tu reconnaisse la force cachée dans tes gestes les plus simples, et
que leur fidélité construite en toi une paix durable.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat avec un riz parfumé.

La marmite

- 250 g de lentilles vertes, rincées et trempées 1 h
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 à 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni
- 1 noix de beurre végétal
- 1 trait de sauce soja (shoyu ou tamari)

Les légumes du moment

- 2 carottes, 1 courgette, 2 tomates
- quelques bouquets de chou-fleur, du pâtisson
- frais ou surgelés

Pour accompagner

- du riz parfumé
- ou des boulettes végétales + du tofu

♦ AU FIL DES SAISONS

En saison fraîche, ajoute des légumes-racines (carotte, panais, potimarron) pour un mijoté plus dense et plus chaud. En saison chaude, allège avec de la courgette, des tomates fraîches et beaucoup d'herbes.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le midi, quand le corps a besoin de matière pour tenir la journée. Réchauffé le lendemain, il est encore meilleur.

♦ CONSERVATION

Se garde 3 à 4 jours au frais, et se congèle très bien en portions.

... ♦ ...

Que ce plat te rappelle que les bases solides se construisent lentement.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Réveiller les aromates

Fais revenir l'oignon émincé et l'ail dans un peu d'huile végétale, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants et parfumés.

2 Fondre les légumes

Ajoute les légumes coupés et le bouquet garni. Laisse-les se ramollir et fondre doucement. Ajoute un bol d'eau et laisse réduire encore telle une soupe. Tu peux mixer les légumes qui n'ont pas réduit si tu le veux.

3 Réunir la marmite

Ajoute les lentilles rincées et mélange pour bien enrober. En fin de cuisson seulement, incorpore le concentré de tomate.

4 Laisser mijoter

Couvre de bouillon de légumes et laisse mijoter doucement jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Surveille le niveau de liquide et ajoute un peu d'eau si besoin.

5 Assaisonner et servir

Termine par un trait de shoyu. Sers bien chaud avec un riz parfumé, ou des boulettes végétales et du tofu. Pour plus d'onctuosité, ajoute une cuillère de beurre végétal.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de rincer les lentilles, verse-en quelques-unes dans le creux de ta main. Observe leur petite taille, leur couleur discrète et leur multitude. Pense à un geste simple qui te soutient déjà, ou que tu aimerais réintroduire dans ton quotidien. Pendant le trempage et le rinçage, regarde l'eau circuler entre les graines et rendre leur matière plus disponible. Lorsque tu réunis les ingrédients dans la marmite, accueille-les comme différentes parts de ta vie qui apprennent à cohabiter. Puis laisse mijoter sans presser la cuisson. Remue lorsque cela est nécessaire et ajoute un peu d'eau si la matière commence à manquer de souplesse. L'ancrage se nourrit lui aussi d'ajustements réguliers.



Lentilles corail

douces au curry

Dal de lentilles corail mijotées aux épices douces



L'INTENTION

Il est des plats qui nous ramènent à la douceur lorsque nous avons trop longtemps tenu par la tension. Ce dal de lentilles corail commence par de petites graines sèches qui, plongées dans l'eau puis traversées par la chaleur, gonflent, s'ouvrent et se fondent peu à peu en une matière crémeuse. On le prépare lorsque la fatigue nous a rendus plus rigides, lorsque nous avons besoin de nous soutenir sans nous demander un effort supplémentaire. Les épices réveillent la préparation sans la rendre agressive, tandis que sa couleur chaude ramène doucement l'élan dans le corps. Dans le portail de l'Ancrage, ce plat rappelle que la stabilité ne repose pas toujours sur le maintien des formes anciennes. Elle peut aussi naître du relâchement, de la réceptivité et d'une transformation devenue suffisamment douce pour être intégrée.

RAPIDE

TOUTE HEURE

SOLO

RÉCONFORT

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
10 min

CUISON
25 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je relâche ce qui s'était contracté, je reçois la chaleur qui me restaure, et je laisse ma force retrouver sa fluidité. »

La lentille décortiquée, une force plus directement accessible

La lentille corail a été privée de son enveloppe extérieure et séparée en deux. Elle rencontre donc l'eau et le feu sans la même protection que la lentille verte. Cette ouverture accélère sa transformation et lui permet de devenir rapidement tendre. Elle évoque une part de soi qui n'a plus besoin de maintenir toutes ses anciennes défenses. Retirer une protection ne signifie pas devenir sans limites. Cela peut rendre certaines ressources plus accessibles, permettre de recevoir ce qui était tenu à distance et offrir à la sensibilité les conditions nécessaires pour se transformer.

L'eau, accueillir ce qui était devenu sec

Les graines sont recouvertes d'eau, qu'elles absorbent jusqu'à gonfler et perdre progressivement leur fermeté. L'eau n'efface pas leur matière, elle la rend transformable et assimilable. Elle représente ici la réceptivité, la capacité à laisser entrer une émotion, un soutien ou une expérience sans chercher immédiatement à la maîtriser. Certaines rigidités ne cèdent pas devant davantage de volonté. Elles demandent plutôt un milieu où elles peuvent se détendre. L'eau enseigne à recevoir suffisamment pour redevenir souple, sans se laisser emporter ni se disperser.

Les épices, un feu qui ranime sans brûler

Curcuma, curry et autres épices apportent leur couleur, leur parfum et une chaleur intérieure au dal. Leur présence empêche la douceur de devenir fade ou inerte. Elles représentent une volonté qui revient progressivement, non sous la forme d'un combat, mais comme un mouvement capable de réveiller le désir d'agir. Le feu des épices reste intégré à l'eau et à la matière crémeuse. Il ne domine pas le plat. Cette alliance rappelle qu'une reconstruction profonde a besoin de douceur, mais également d'une étincelle suffisamment claire pour remettre la vie en circulation.

La texture crémeuse, une nouvelle forme d'unité

Pendant la cuisson, les lentilles cessent peu à peu d'être des graines distinctes. Leurs contours s'effacent et elles composent ensemble une matière liée, chaude et enveloppante. Cette transformation ne détruit pas leur substance, elle lui donne une autre fonction. Ce qui était séparé devient capable de nourrir comme un tout. La texture crémeuse évoque l'intégration d'expériences ou de parts de soi qui n'ont plus besoin de rester isolées. Certaines anciennes formes peuvent se dissoudre sans que leur richesse disparaisse, afin qu'une unité plus souple puisse apparaître.

♦ LE TISSAGE

« Ce qui abandonne une ancienne forme ne disparaît pas nécessairement, cela peut devenir une nourriture nouvelle. »

La lentille corail commence son chemin sous une forme sèche, petite et séparée. Elle porte déjà une ressource, mais celle-ci reste concentrée, fermée et difficile à recevoir telle quelle. La rencontre avec l'eau amorce un autre mouvement. La graine absorbe, gonfle et devient plus disponible.

Cette transformation raconte une manière particulière de retrouver son ancrage. Lorsque la vie semble instable, nous pouvons être tentés de resserrer nos protections, de contrôler davantage et de maintenir des structures qui ne nous soutiennent plus vraiment. Le dal propose un chemin différent : permettre à ce qui s'est contracté de rencontrer un milieu suffisamment sûr pour s'assouplir.

Le feu intervient ensuite, mais il ne travaille jamais seul. Il agit dans l'eau, au milieu des épices et des saveurs. Sa chaleur soutient la transformation sans assécher la matière. Les lentilles perdent leurs contours individuels, pourtant rien de leur substance n'est abandonné. Elles participent désormais à une texture plus unifiée. Les épices réveillent enfin cette douceur afin qu'elle reste vivante. La souplesse ne devient ni effacement ni résignation. Elle retrouve une direction, une couleur et une chaleur.

Ce plat nous rappelle ainsi qu'une base intérieure peut se reconstruire sans se durcir. Elle peut recevoir, se relier et laisser fondre ce qui empêchait la vie de circuler librement.



Que ce qui s'était contracté en toi retrouve la douceur, la chaleur et la liberté de se transformer.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat avec un riz parfumé.

La marmite

- 250 g de lentilles corail, rincées
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de légumes
- sel

Les épices douces

- curcuma, curry, épices tajine, graines de poivre
- 100 g de coulis de tomate
- ½ c. à café de tamari
- 1 c. à soupe de sucre de canne (facultatif)

Pour servir

- un riz parfumé
- coriandre fraîche
- quelques gouttes d'huile de sésame

♦ AU FIL DES SAISONS

Réconfortant toute l'année, le dal se fait plus dense en hiver avec des épices chaudes, plus léger en été avec un trait de citron et beaucoup d'herbes fraîches.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal à toute heure : un déjeuner qui répare, un dîner léger, ou un en-cas chaud les jours de petite forme.

♦ CONSERVATION

Se garde 3 jours au frais et s'épaissit en reposant — détends-le d'un peu d'eau à la réchauffe. Se congèle bien.

... ♦ ...

Que ce qui s'était durci en toi redevienne doux, chaud et facile à porter.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Rincer la graine

Rince très rapidement les lentilles corail à l'eau claire — elles cuisent vite et n'ont pas besoin de trempage.

2

Tout réunir

Mets-les à cuire à feu vif, couvertes de deux fois leur volume d'eau, et ajoute dès le début l'ail, le bouillon, le coulis de tomate, les épices, le tamari et le sucre.

3

Laisser fondre

Laisse l'eau réduire. Quand les lentilles ont gonflé, baisse à feu doux et remue régulièrement jusqu'à obtenir une texture douce, presque crémeuse.

4

Parfumer et servir

Rectifie le sel, parsème de coriandre et d'un filet d'huile de sésame. Sers bien chaud sur un riz parfumé.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Prends quelques lentilles corail dans le creux de ta main. Observe leur petite taille, leur sécheresse et leur couleur chaude. Choisis intérieurement une tension que tu n'as peut-être plus besoin de maintenir avec autant de force. En rinçant les graines, imagine que l'eau apporte de la souplesse à cet endroit. Puis regarde-les cuire, gonfler et perdre progressivement leurs contours. Ne cherche pas à préserver leur forme, accompagne simplement leur transformation en remuant doucement. Lorsque tu ajoutes les épices, pose l'intention de réveiller ton énergie sans te brusquer. Au moment de servir, contemple la matière devenue unie : ce qui s'assouplit en toi peut devenir plus vivant et plus nourrissant.



Galettes végétales indienne ou mexicaine

Steaks de légumineuses et de quinoa aux épices



L'INTENTION

Il est des plats qui donnent un corps à ce qui cherchait encore sa direction. Ces galettes réunissent des légumineuses, du quinoa, des légumes et des aromates jusque-là séparés, puis les confient aux mains afin qu'ils deviennent une forme stable et concrète. On les prépare lorsque les idées s'accumulent sans parvenir à s'incarner, lorsque l'énergie part dans plusieurs directions ou qu'un projet demande enfin un premier geste réel. Le repos permet au mélange de trouver sa cohésion, les paumes évaluent la pression nécessaire et la poêle donne à la surface sa tenue dorée. Dans le portail de l'Ancrage, les galettes enseignent à rassembler ses ressources sans les écraser, à choisir le feu dont on a besoin, puis à engager sa force dans la matière avec mesure et constance.

MOYEN

MIDI

FAMILLE

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
8 galettes

PRÉP.
30 min

CUISON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

*« Je rassemble mes ressources,
je leur donne une forme juste,
et je les engage dans une action
concrète. »*

Les ingrédients rassemblés, plusieurs forces mises en accord

Pois chiches ou haricots, quinoa, légumes et herbes possèdent des textures et des qualités très différentes. Certains éléments sont denses, d'autres humides, granuleux ou parfumés. Séparés, ils représentent des ressources encore dispersées : expériences, capacités, désirs et idées qui ne savent pas encore comment coopérer. Le mélange ne cherche pas à les rendre parfaitement identiques. Une partie de leur texture demeure visible. La galette rappelle que l'unité intérieure n'exige pas l'uniformité. Elle apparaît lorsque plusieurs forces acceptent de servir une même intention.

Lier puis laisser reposer

Les flocons et la chapelure absorbent l'humidité libérée par les légumes et donnent au mélange davantage de tenue. Pourtant, leur action n'est pas immédiate : la pâte doit reposer quelques minutes avant d'être façonnée. Ce temps permet à la liaison de s'installer sans que l'on intervienne constamment. Il évoque ces périodes où une décision ou un projet a déjà reçu tous ses éléments, mais demande encore un court silence pour se stabiliser. Le repos n'interrompt pas la réalisation, il lui donne une base plus fiable et évite de forcer trop tôt une matière encore fragile.

Les mains, le passage de l'intention à la matière

La pâte devient galette lorsqu'elle est prise entre les paumes, tournée et pressée. Les mains évaluent directement sa souplesse et sa résistance. Trop peu de pression, la forme se défait ; trop de force, elle devient compacte et lourde. Ce geste enseigne une autorité intérieure équilibrée : savoir diriger sans dominer, structurer sans figer et donner une limite sans étouffer le vivant. Les mains relient ce que l'on imagine à ce que l'on réalise. Elles transforment une intention encore abstraite en une présence ayant un poids, un contour et une place dans le monde.

La dorure, une limite qui rend l'action possible

Au contact de la poêle chaude, la galette se raffermie et prend une couleur dorée. Une fine croûte se forme, tandis que l'intérieur demeure tendre et texturé. Cette limite extérieure permet à la préparation d'être retournée, déplacée et servie sans se disperser. Elle symbolise une structure devenue suffisamment solide pour soutenir l'action. Une limite juste n'est pas une armure. Elle protège la cohésion tout en conservant une vie intérieure souple. Elle permet à ce qui a été rassemblé de rencontrer le monde sans perdre sa forme au premier mouvement.

♦ LE TISSAGE

*« Ce qui était dispersé trouve dans mes mains
un centre, une limite
et une direction. »*

Au commencement, les ingrédients ne constituent pas encore une galette. Les légumineuses portent leur densité, le quinoa sa texture, les légumes leur humidité et les épices leur intensité. Chacun possède une ressource réelle, mais l'ensemble n'a pas encore de forme utilisable.

Le premier travail consiste à transformer suffisamment la matière pour qu'elle puisse se relier. Les graines sont écrasées sans être entièrement effacées, les légumes sont attendris et les herbes réparties. Rien n'est réduit à une pâte uniforme. La cohésion se construit à partir de différences reconnues.

Les éléments absorbants viennent ensuite recueillir ce qui empêcherait la forme de tenir. Puis le mélange repose. Ce temps silencieux est essentiel : toute intention n'est pas prête à devenir action dès qu'elle a été formulée. Certaines forces doivent encore s'accorder avant d'être engagées.

Les mains prennent enfin le relais. Elles rassemblent, ajustent et pressent. Leur autorité ne cherche pas à vaincre la matière, mais à sentir jusqu'où elle peut être conduite sans perdre sa souplesse. La poêle transforme ensuite cette cohésion intérieure en tenue visible. La surface dore, le dessous se stabilise et la galette peut être retournée. Ce qui n'était qu'un mélange devient capable de mouvement.

Cette recette enseigne que la puissance n'a pas besoin d'être brutale. Lorsqu'elle possède un centre, un temps de repos et une limite vivante, elle peut soutenir nos choix et donner une existence concrète à ce que nous portons.



*Que tes forces dispersées se réunissent autour d'une intention claire, et
que tes mains leur donnent une forme vivante et juste.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour 8 galettes d'environ 80 g, à servir avec une salade ou un riz.

La base

- 150 g de haricots rouges et/ou de pois chiches
- 100 g de quinoa
- ½ c. à soupe de protéine de pois
- 200 à 500 g de flocons d'avoine + chapelure (pour lier) — passer au mixeur pour obtenir une poudre

Les légumes & aromates

- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- oignons, 1 petite courgette, 1 carotte râpée
- 1 gousse d'ail
- persil, oignon vert, coriandre

Le feu, au choix

- indien : curry, curcuma, tajine
- mexicain : chili, tomate, balsamique
- sel, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

La base se décline toute l'année. En hiver, force et épices chaudes ; en été, version plus légère avec courgette, herbes fraîches et un feu mexicain vif.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le midi, en plat qui tient au corps, ou à l'avance : les galettes se congèlent crues et se dorent à la minute.

♦ CONSERVATION

Crues, elles se congèlent très bien ; cuites, elles se gardent 3 jours au frais et se réchauffent à la poêle.

... ♦ ...

Que tes forces dispersées se rassemblent en un geste simple, tenu et juste.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Cuire les graines

Cuis et égoutte les légumineuses, cuis le quinoa. Écrase grossièrement les légumineuses à la fourchette pour garder de la texture.

2 Réveiller les légumes

Fais revenir oignons, poivrons, courgette et carotte hachés menu, avec l'ail, jusqu'à ce qu'ils soient fondants et parfumés.

3 Choisir le feu

Mélange graines et légumes, ajoute les herbes et les épices de la version choisie — curry et curcuma pour l'indienne, chili et tomate pour la mexicaine.

4 Lier la pâte

Incorpore les flocons d'avoine pour lier ; la pâte doit se tenir sans coller. Laisse reposer dix minutes.

5 Façonner et dorer

Forme des galettes d'environ 80 g, enrobe-les de chapelure, et fais-les dorer à la poêle quelques minutes de chaque côté (ou congèle-les crues).

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de mélanger les ingrédients, regarde-les encore séparés : les graines, les légumes, les herbes et les épices. Reconnais en chacun une ressource différente que tu portes aussi en toi. Lorsque tu les réunis, pense à une intention que tu aimerais rendre plus concrète. Laisse ensuite la pâte reposer, sans chercher à la façonner trop vite. Puis prends une portion entre tes mains. Presse-la avec présence, ni trop fort ni trop peu, jusqu'à ce qu'elle trouve sa tenue. En déposant la galette dans la poêle, sens le passage entre l'idée et l'action. Observe la surface se raffermir et dorer, tandis que le cœur reste tendre.



Couscous végété *du partage*

Semoule et légumes mijotés aux épices douces



L'INTENTION

Il est des plats qui nous rappellent que nous ne prenons pas racine seuls. Le couscous végétal rassemble autour d'une base commune une multitude de grains, de légumes, de parfums et de textures. On le prépare lorsque l'on souhaite retrouver le goût du lien, accueillir généreusement ou offrir à chacun une place autour de la table. La semoule reçoit l'eau et s'ouvre, les légumes s'attendrissent dans un même bouillon, tandis que pois chiches, raisins et épices donnent au plat sa densité et ses contrastes. Dans le portail de l'Ancrage, cette recette enseigne que la stabilité se construit aussi dans la relation. Être relié ne signifie pas se confondre, mais pouvoir grandir au contact des autres, recevoir ce qui nourrit et participer à un espace commun où chacun demeure reconnaissable.

LONG

MIDI

GRANDE TABLÉE

CÉRÉMONIAL

FESTIF

POUR

6 personnes

PRÉP.

30 min

CUISON

45 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je prends ma place parmi les autres,
je reçois sans me perdre,
et je participe à une terre commune. »

La semoule, recevoir sans perdre sa singularité

La semoule se présente comme une multitude de grains secs, légers et séparés. L'eau chaude les pénètre, les fait gonfler et leur donne une consistance nourrissante. Pourtant, chaque grain reste présent. Cette transformation évoque la manière dont le lien peut nous faire grandir sans effacer notre individualité. Recevoir l'attention, l'expérience ou la transmission d'un autre ne signifie pas devenir semblable à lui. Nous pouvons assimiler ce qui nous est offert, prendre davantage de volume intérieur et demeurer pleinement nous-mêmes au sein d'un ensemble plus vaste.

Égrener, créer de l'espace dans le lien

Après avoir absorbé l'eau, la semoule peut former une masse compacte. La fourchette vient alors séparer doucement les grains et introduire de l'air entre eux. Ce geste rappelle qu'une proximité sans espace peut devenir étouffante. Pour rester vivant, le lien a besoin de respiration, de limites et d'une place reconnue pour chacun. Égrener ne signifie pas rompre l'unité du plat, mais lui rendre sa souplesse. Les grains cessent d'être collés les uns aux autres et deviennent capables de se mêler librement au bouillon et aux légumes.

Le bouillon épicé, un milieu commun

Le bouillon enveloppe les légumes, pénètre leur chair et reçoit en retour une part de leur saveur. L'eau crée un espace commun dans lequel les matières peuvent s'assouplir et communiquer. Les épices y apportent leur chaleur, leur mouvement et leur profondeur. Lorsque l'eau et le feu restent équilibrés, le lien n'efface pas l'action personnelle, et la volonté ne dessèche pas la sensibilité. Le bouillon représente ainsi le climat relationnel dans lequel chacun évolue : un milieu qui peut nourrir, transformer et relier lorsque sa chaleur et son intensité sont justement ajustées.

Le grand plat, une place pour chacun

Le couscous est dressé en quantité et placé au centre de la table. Chacun peut recevoir sa portion dans un ensemble assez généreux pour être partagé. Cette abondance ne repose pas sur l'accumulation pour elle-même, mais sur la confiance qu'il y aura suffisamment de nourriture et d'espace. Le service commun évoque une famille intérieure ou réelle capable d'accueillir plusieurs besoins sans les mettre systématiquement en compétition. Prendre sa part ne prive pas les autres, et laisser une place ne signifie pas s'effacer. L'ancrage collectif commence lorsque chacun peut appartenir sans disparaître.

♦ LE TISSAGE

« Autour d'un même plat,
les différences ne se combattent plus,
elles apprennent à nourrir ensemble. »

Cette recette commence par une multitude. Des grains secs, des légumes de formes variées, des pois chiches, des raisins et des épices sont encore séparés. Rien ne semble les relier, si ce n'est l'intention de préparer une nourriture commune. La semoule rencontre d'abord l'eau chaude. Elle gonfle sans perdre la présence de chaque grain. Ce premier mouvement enseigne qu'accueillir le lien ne demande pas de renoncer à son individualité. Il s'agit de devenir assez réceptif pour grandir au contact de ce qui nous est offert. Puis la fourchette intervient pour redonner de l'espace. La proximité ne devient nourrissante que si chacun peut respirer, conserver son contour et se déplacer librement au sein de l'ensemble. Dans la marmite, les légumes partagent le même bouillon. Les plus fermes s'attendrissent, les plus aqueux donnent leur jus, les pois chiches apportent leur densité et les raisins une douceur concentrée. La relation transforme sans uniformiser. Les épices traversent enfin toutes les couches. Comme des valeurs ou des gestes transmis, elles créent une identité commune qui ne se voit pas toujours, mais qui se reconnaît profondément. Lorsque le couscous est placé au centre, ce travail invisible devient partage. L'ancrage réside alors dans la confiance d'avoir une place, de pouvoir recevoir sa part et de contribuer à une abondance où les singularités restent vivantes.



Que tu trouves ta juste place parmi les autres, et que tes liens deviennent une terre généreuse où chacun peut grandir.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en grand plat de partage.

La base

- semoule
- pois chiches
- raisins secs

Les légumes

- 2 courgettes, 2 aubergines
- 2 carottes, 2 navets
- 3 oignons, 2 tomates
- gingembre

Épices & service

- ras el hanout, cumin, épices à couscous
- concentré et coulis de tomate
- bouillon de légumes
- boulettes végété, harissa à part

✦ AU FIL DES SAISONS

Le couscous suit le marché : courgettes et aubergines en été, navets, carottes et courge en hiver. Adapte les légumes à la saison, l'esprit du plat reste le même.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le midi d'un jour de fête ou de retrouvailles, quand on a le temps de mijoter et beaucoup de mains à nourrir.

✦ CONSERVATION

Légumes et bouillon se gardent 3 jours au frais et gagnent en goût ; prépare la semoule au dernier moment. L'ensemble se congèle bien.

... ✦ ...

Que chaque part de toi, si différente soit-elle, trouve sa place au même festin.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Réveiller les oignons

Fais revenir les oignons émincés, puis ajoute les légumes coupés en morceaux et les épices (ras el hanout, cumin, gingembre). Laisse-les s'enrober et parfumer.

2

Mijoter le bouillon

Ajoute le coulis et le concentré de tomate, le bouillon, les pois chiches et les raisins secs. Laisse mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3

Préparer la semoule

Verse de l'eau bouillante salée sur la semoule, couvre, et laisse gonfler quelques minutes avant de l'égrener à la fourchette.

4

Dorer les boulettes

Réchauffe ou poêle les boulettes végété jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

5

Dresser et partager

Sers la semoule au centre, les légumes et leur bouillon par-dessus, les boulettes autour, et la harissa à part pour ceux qui aiment le feu.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, regarde les ingrédients encore séparés. Observe leurs couleurs, leurs formes et leurs textures, puis pense aux différentes personnes ou parts de toi qui demandent à être accueillies sans être confondues. Lorsque tu verses l'eau sur la semoule, laisse-la recevoir et gonfler sans la brusquer. Égrene-la ensuite doucement à la fourchette afin que chaque grain retrouve son espace. Pendant que les légumes mijotent, observe leurs saveurs circuler dans le bouillon commun. Au moment de dresser, place la semoule au centre et dispose les légumes en les laissant reconnaissables. Prends ta part avec simplicité, en te rappelant qu'appartenir ne demande ni de s'effacer ni de prendre toute la place.



Hachis parmentier

tout confort

Hachis de lentilles et purée de patate douce



L'INTENTION

Le hachis parmentier se construit comme une maison intérieure. Au fond du plat, les lentilles, les carottes, les oignons et la tomate forment une base dense, préparée lentement et presque invisible après le montage. Par-dessus, la pomme de terre et la patate douce deviennent une purée souple qui protège sans effacer, puis le four dore la surface jusqu'à lui donner une fine tenue. On prépare ce plat lorsque l'on ressent le besoin d'être soutenu, de revenir à ses fondations ou d'approcher avec plus de douceur une part ancienne de son histoire. Dans le portail de l'Ancrage, il rappelle que la sécurité ne vient pas d'une façade parfaite, mais d'une base reconnue, nourrie et suffisamment stable pour porter le présent.

LONG

SOIR

FAMILLE

RÉCONFORT

FRAÎCHE

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.

POUR

6 personnes

PRÉP.

25 min

CUISON

30 min





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reconnais ce qui me fonde,
je l'enveloppe de douceur,
et je bâtis sans renier mes profondeurs. »

Les lentilles cachées, la fondation invisible

Une fois le plat monté, les lentilles ne sont plus visibles depuis la surface. Elles demeurent pourtant la base dense sur laquelle repose toute la purée. Leur petitesse et leur nombre évoquent les gestes modestes, les apprentissages et les expériences accumulés au fil du temps. Une fondation intérieure se construit rarement en un seul événement. Elle naît de ce qui a été répété, assimilé et patiemment consolidé. Les lentilles rappellent que certaines forces essentielles restent discrètes : elles ne cherchent pas à être admirées, mais elles permettent à l'ensemble de tenir.

Pomme de terre et patate douce, la terre devenue tendre

Ces deux racines ont grandi sous la surface, dans une matière sombre et compacte. L'eau et la chaleur les rendent assez souples pour être écrasées et réunies en purée. La pomme de terre apporte une base plus neutre et familière, tandis que la patate douce offre sa couleur chaude et sa saveur naturellement plus enveloppante. Ensemble, elles représentent une stabilité qui n'a plus besoin d'être dure. La Terre devient ici tendre, malléable et rassurante : une base capable de soutenir le corps tout en accueillant le besoin de réconfort.

Étaler la purée, protéger sans nier

Le geste d'étaler la purée recouvre entièrement les lentilles. Pourtant, ce qui est dessous ne cesse pas d'exister et continue de donner au plat sa substance. Cette couverture évoque une protection consciente, différente du déni. Il ne s'agit pas de masquer une profondeur pour prétendre qu'elle n'existe pas, mais de lui offrir une couche plus douce afin qu'elle puisse être approchée sans nous envahir. Les reliefs laissés par la fourchette rappellent que la protection n'a pas besoin d'être parfaitement lisse. Une maison vivante conserve les traces de la main qui l'a façonnée.

Le gratin, consolider la surface

La chaleur du four agit principalement sur le dessus. Elle retire une partie de l'humidité, dore la chapelure et crée une fine croûte autour d'une matière encore tendre. Le gratin représente la limite extérieure qui permet de préserver la douceur intérieure sans la laisser se disperser. Cette surface n'est pas une carapace épaisse, mais une tenue légère qui rend le plat plus stable et plus contrasté. Le feu enseigne ici à consolider ce qui est en contact avec le monde, sans durcir tout l'être ni dessécher ce qui doit rester sensible.

♦ LE TISSAGE

« Une maison intérieure ne tient pas
parce que tout y est visible,
mais parce que chaque couche remplit sa
fonction. »

Le hachis parmentier commence par ce qui restera en dessous. Lentilles, légumes, oignons et tomate mijotent ensemble jusqu'à former une base dense. Ce travail précède le montage et ne sera presque plus visible au moment de servir. Pourtant, sans lui, la purée n'aurait rien de solide sur quoi reposer. Cette première couche évoque ce qui nous a construits : les gestes reçus, les apprentissages, les épreuves traversées et les ressources développées dans le silence. Tout n'a pas besoin d'être constamment exposé, mais tout ce qui soutient mérite d'être reconnu. Les racines cuites sont ensuite écrasées. Ce qui était ferme devient une matière tendre, capable d'épouser la forme du plat. La purée ne remplace pas les profondeurs, elle leur offre un contact plus doux avec la surface. Elle rappelle que nous pouvons approcher notre histoire autrement, sans la nier ni rester enfermés dans sa dureté. Enfin, le feu consolide le dessus. La maison trouve sa peau, sa chaleur et sa cohérence. Le hachis enseigne ainsi que l'ancrage ne consiste pas à vivre uniquement dans ses fondations. Il permet de s'appuyer sur elles pour construire un présent plus accueillant. Le passé demeure dans la structure, mais il n'a plus besoin d'occuper toute la maison.



Que ta maison intérieure repose sur des fondations reconnues, et que la douceur transforme la manière dont tu les habites.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en plat avec une salade verte.

La purée

- 700 g de patate douce
- 3 pommes de terre
- 150 ml de lait d'amande
- ½ c. à café de muscade

Le hachis

- 150 g de lentilles vertes
- 2 oignons, 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 200 g de purée de tomate, persil

Le gratiné

- 1 tartine Wasa ou 10 g de chapelure
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1 c. à café d'huile d'olive

♦ AU FIL DES SAISONS

C'est le plat des soirées d'automne et d'hiver. À la belle saison, allège-le en remplaçant une partie des racines par de la courgette et beaucoup d'herbes fraîches.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le soir, en plat familial réconfortant, accompagné d'une simple salade verte. Encore meilleur réchauffé le lendemain.

♦ CONSERVATION

Se garde 3 jours au frais et se réchauffe au four pour retrouver le croustillant du dessus. Se congèle très bien en portions.

... ♦ ...

Que ta maison intérieure repose sur des racines douces, patiemment nourries.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Cuire les racines

Pèle et coupe patates douces et pommes de terre, plonge-les dans l'eau salée et fais cuire environ 20 min, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent facilement.

2

Mijoter les lentilles

Rince les lentilles, place-les avec les carottes en dés, la purée de tomate, le persil et l'ail. Couvre de 300 ml d'eau et cuis 20 min à feu moyen en remuant.

3

Dorer les oignons

Fais revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés, puis mêle-les aux lentilles.

4

Monter le plat

Écrase les racines en purée avec le lait d'amande, la muscade, sel et poivre. Verse les lentilles dans un plat à gratin et recouvre de purée.

5

Gratiner

Mixe la tartine Wasa en chapelure, mélange-la à la levure maltée, parsème, et enfourne à 200 °C pendant 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu verses le hachis dans le plat, observe cette base sombre et dense qui disparaîtra bientôt sous la purée. Pense à une force discrète qui t'a permis de tenir, même lorsqu'elle n'était pas reconnue. Écrase ensuite les racines jusqu'à ce qu'elles deviennent souples, puis dépose-les sur les lentilles sans mélanger les deux couches. Étale la purée lentement, comme une protection qui n'efface rien. Tu peux laisser visibles les traces de la fourchette, sans chercher une surface parfaite. Au moment d'enfourner, formule cette intention : « Je peux protéger mes profondeurs sans les renier, et construire à partir de ce qu'elles m'ont appris. »



Soja doré au citron

Protéines de soja croustillantes, sauce citron acidulée



L'INTENTION

Le soja doré au citron commence par une matière sèche, légère et presque neutre. L'eau chaude et le bouillon lui redonnent du volume, puis les morceaux sont pressés afin de libérer ce qu'ils ne peuvent garder avant de recevoir la marinade. La panure leur offre une enveloppe, le feu les dore, et la sauce au citron vient enfin réveiller l'ensemble par son acidité vive. On prépare ce plat lorsque l'on souhaite redonner une forme concrète à une ressource longtemps laissée de côté, sans la remplir de tout ce qui se présente. Dans le portail de l'Ancrage, il invite à recevoir, trier, s'imprégner consciemment puis s'incarner. Reprendre sa place ne consiste pas seulement à retrouver de la force, mais à choisir la qualité que l'on veut désormais lui donner.

LONG

MIDI

FAMILLE

FESTIF

RÉCONFORT

POUR
4 personnes

MARINADE
4 h

CUISON
30 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reçois ce qui me nourrit,
je libère ce qui m'encombre,
et je donne une forme claire à mes
ressources. »

Le soja déshydraté, une ressource mise en réserve

Sec, le morceau de protéine de soja est léger, compact et peu expressif au goût. Sa matière a été privée d'une grande partie de son eau afin de pouvoir être conservée. Il évoque les capacités que nous avons mises de côté parce que le moment n'était pas venu de les utiliser, ou parce que nous manquions des conditions nécessaires pour les manifester. Une ressource en réserve n'est pas perdue, mais elle ne peut pas encore nourrir sous cette forme. Elle demande à être recontactée, réinvestie et rendue de nouveau disponible à l'expérience.

Réhydrater puis presser, recevoir avec discernement

Les morceaux absorbent l'eau chaude et le bouillon jusqu'à gonfler et retrouver une texture souple. Ils sont ensuite pressés afin d'éliminer l'excédent de liquide. Ces deux gestes forment un enseignement indissociable : savoir recevoir, puis savoir relâcher. Tout ce qui entre en nous n'a pas vocation à y demeurer. Certaines émotions ou influences nous assoupissent, tandis qu'un trop-plein empêcherait la matière d'accueillir une saveur nouvelle. Le discernement consiste à conserver ce qui nourrit et à libérer ce qui occupe inutilement l'espace intérieur.

La marinade, choisir ce qui nous imprègne

Une fois réhydraté et pressé, le soja peut recevoir le tamari, le vinaigre, le gingembre et le bouillon parfumé. Le temps de marinade permet aux saveurs de pénétrer au-delà de la surface. Cette étape évoque l'influence répétée de nos pensées, de nos relations et de nos environnements. Ce que nous laissons longtemps nous entourer finit par colorer notre manière d'être et d'agir. La recette invite donc à choisir consciemment ce dans quoi nous nous imprégnons. La réceptivité devient constructive lorsqu'elle s'accorde à des valeurs et à une direction intérieure clairement reconnues.

La panure, une limite qui donne de la tenue

La maïzena et la chapelure adhèrent à la surface humide et forment, sous l'action du feu, une enveloppe croustillante. Cette limite extérieure rend les morceaux plus faciles à saisir et crée un contraste avec leur intérieur tendre. Elle représente une protection fonctionnelle, qui soutient l'expression sans transformer tout l'être en armure. Une limite juste nous permet de rester en contact avec le monde sans nous disperser ni absorber chaque influence. Elle donne de la tenue à ce qui vient d'être retrouvé et l'aide à conserver sa cohérence dans l'action.

♦ LE TISSAGE

« Une ressource oubliée ne revient pas
seulement
lorsqu'on la retrouve,
mais lorsqu'on choisit comment l'habiter. »

Au début de la recette, le soja est une matière de réserve. Il possède une structure, mais peu de poids, de souplesse ou de saveur. Il ne suffit pas de décider qu'il doit redevenir nourrissant. Il faut lui offrir un milieu capable de le reconstituer.

L'eau chaude entre alors dans ses cavités et lui redonne du volume. Pourtant, cette première réception n'est pas la fin du processus. Les morceaux sont pressés afin que l'excès puisse sortir. Ce geste crée une place nouvelle. Il rappelle qu'une part de nous ne peut pas recevoir une orientation différente si elle reste saturée d'anciennes influences.

La marinade pénètre ensuite lentement la matière. Ce temps permet à une ressource retrouvée de s'accorder à une intention choisie. Puis la panure donne un contour, et le feu transforme ce contour en une surface dorée et stable.

Enfin, la sauce au citron traverse le plat d'une note plus vive. La force reconstruite ne devient pas seulement dense ou protectrice, elle reçoit aussi du discernement et de la clarté.

Cette recette raconte ainsi un retour à l'incarnation : recevoir de nouveau, laisser partir le trop-plein, choisir ce qui nous imprègne, poser une limite et entrer dans l'action. Une ressource ancienne peut revenir, mais elle n'est pas obligée de reprendre exactement la forme qu'elle avait autrefois.



Que tes ressources mises en réserve retrouvent leur corps, leur direction et une expression fidèle à la conscience que tu portes aujourd'hui.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, à servir avec un riz blanc ou cantonais.

Le soja réhydraté

- 100 g de protéines de soja
- 3 cubes de bouillon
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- herbes sèches, 1 c. à soupe de tamari

La panure

- 200 g de maïzena
- 200 g de chapelure
- sel, poivre

La sauce citron

- 8 c. à soupe de jus de citron
- 6 c. à soupe de vinaigre de riz
- 4 c. à soupe de sucre
- fécule de maïs, huile de sésame

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat de toute saison. En été, force la dose de citron et sers tiède sur un riz vinaigré ; en hiver, garde-le bien chaud et nappé.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le midi ou pour un repas un peu festif, quand on veut du croustillant et de la couleur dans l'assiette.

♦ CONSERVATION

Le soja réhydraté se garde 2 jours au frais avant panure ; une fois doré et nappé, à déguster sans attendre pour le croustillant.

... ♦ ...

Que ce qui s'était mis en réserve en toi retrouve, peu à peu, son corps et son éclat.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Réhydrater le soja

Fais bouillir les protéines de soja 30 min à 1 h dans le bouillon parfumé d'oignon, d'ail et de tamari. Refroidis, presse l'excédent et garde le bouillon pour la sauce.

2 Mariner

Fais mariner les morceaux au moins 4 heures dans un mélange de tamari, vinaigre de riz, gingembre et bouillon, pour qu'ils s'imprègnent en profondeur.

3 Paner

Mêle la maïzena au sel et au poivre, puis pane les morceaux dans la maïzena et la chapelure pour une enveloppe bien couvrante.

4 Dorer

Fais-les frire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, puis égoutte-les.

5 Napper

Mélange à froid les ingrédients de la sauce, fais-la épaissir à feu doux, puis enrobe les morceaux. Parsème d'oignon vert et sers sur le riz.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Prends un morceau de soja sec entre tes doigts et observe sa légèreté. Après la réhydratation, ressens son nouveau poids et sa souplesse. Lorsque tu le presses, ne cherche pas à retirer toute l'eau, seulement l'excédent qui empêcherait la marinade de pénétrer. Pense à une influence ou à une émotion dont tu peux conserver l'enseignement tout en libérant le trop-plein. Laisse ensuite les morceaux s'imprégner sans accélérer le temps. Au moment de les paner, veille à couvrir sans former une couche démesurée. Puis goûte la sauce citronnée et ajuste son équilibre. Demande-toi : « Quelle qualité ai-je envie de laisser imprégner la force que je retrouve ? »



Pâtes du jardin *sans gluten*

Pâtes, champignons et légumes dans une crème douce



L'INTENTION

Les pâtes du jardin ramènent l'ancrage dans la simplicité d'un soir ordinaire. Une base de riz, de maïs ou de sarrasin reçoit les champignons, la courgette, la carotte et les aromates, puis la sauce végétale rassemble les textures en un plat chaud et familier. On les prépare lorsque l'on a besoin de manger sans compliquer, de retrouver un rythme accessible ou de se rappeler que prendre soin de soi peut commencer par une casserole d'eau et quelques légumes disponibles. L'option sans gluten appartient à la forme particulière de cette recette, sans devenir une règle valable pour tous. Dans le portail de l'Ancrage, ce plat enseigne la présence au quotidien : surveiller, ajuster, réunir et reconnaître la valeur profonde des gestes simples lorsqu'ils sont accomplis avec attention.

RAPIDE

SOIR

FAMILLE

RÉCONFORT

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
15 min

CUISON
20 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reviens au simple,
je prends soin de ce qui est présent,
et je laisse l'ordinaire soutenir ma vie. »

Les pâtes, la continuité du quotidien

Les pâtes sont une matière familière, facile à portionner et destinée à recevoir les saveurs qui l'accompagnent. Leur présence évoque les structures ordinaires autour desquelles une vie s'organise : les horaires, les repas, les habitudes et les gestes qui reviennent. Ces répétitions peuvent devenir mécaniques, mais elles peuvent aussi offrir un appui rassurant lorsque le monde intérieur est dispersé. Les pâtes rappellent que l'ancrage ne demande pas toujours une pratique exceptionnelle. Il peut naître d'un cadre simple, suffisamment régulier pour nous ramener dans le corps et dans le présent.

L'eau bouillante, entrer dans une transformation mesurée

Les pâtes sèches sont plongées dans une grande eau salée. Elles s'assouplissent rapidement, mais leur tenue demande une attention particulière, car une cuisson trop longue pourrait les rendre fragiles ou pâteuses. L'eau et le feu coopèrent ici dans une transformation qui doit être observée. Cette étape enseigne que la présence ne consiste pas seulement à laisser faire. Elle sait goûter, vérifier et retirer la matière lorsqu'elle a atteint son point de justesse. L'ancrage est aussi cette capacité à rester attentif au réel plutôt qu'à appliquer automatiquement un temps ou une habitude.

Les légumes de saison, habiter la réalité présente

Courgette, carotte, tomate, poireau ou courge peuvent entrer dans la recette selon le moment de l'année et ce qui est disponible. Le plat ne dépend donc pas d'une composition figée. Il s'adapte au jardin, au marché et aux ressources du jour. Les légumes de saison représentent la capacité à partir de la réalité telle qu'elle est, plutôt que d'attendre des conditions idéales. S'ancrer signifie aussi reconnaître ce que nous avons aujourd'hui, en percevoir la valeur et construire avec cette matière concrète, même lorsqu'elle diffère de ce que nous avions imaginé.

♦ LE TISSAGE

« Une vie ne tient pas seulement
par ses grands choix,
mais par les gestes simples qui la nourrissent
chaque jour. »

Cette recette ne commence pas par une occasion particulière. Elle naît d'une soirée ordinaire, de légumes disponibles, d'un paquet de pâtes et du besoin concret de préparer un repas. C'est précisément là que réside sa force.

L'ancrage n'est pas uniquement associé aux grandes décisions, aux racines anciennes ou aux rituels profonds. Il se construit aussi dans la manière dont nous traversons les jours sans éclat. Faire bouillir l'eau, découper un oignon, surveiller une cuisson et réunir ce que nous avons sous la main sont de petits actes par lesquels nous confirmons que notre corps et notre quotidien méritent de l'attention.

Les pâtes demandent une présence précise, car leur texture peut changer rapidement. Les champignons libèrent leur eau, les légumes suivent leur saison et la crème crée un lien entre les éléments. Rien n'est spectaculaire, pourtant chaque geste participe à la cohérence du repas.

La recette montre aussi qu'une structure stable peut rester adaptable. Les légumes changent, la forme des pâtes varie, la crème peut être ajustée. Ce qui demeure est l'intention de nourrir avec simplicité.

Les pâtes du jardin nous rappellent ainsi que l'ordinaire n'est pas un espace vide entre deux moments importants. Il est la matière même de la vie, celle dans laquelle nos choix répétés deviennent peu à peu une manière d'habiter le monde.



Que les gestes simples de tes journées deviennent une trame solide,
souple et nourrissante sur laquelle ta vie puisse s'appuyer.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat unique réconfortant.

Les pâtes

- 350 g de pâtes sans gluten
- (riz, maïs ou sarrasin)
- sel

La poêlée

- 250 g de champignons ou, selon les envies, des poivrons jaunes et rouges
- 1 courgette, 1 carotte
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- huile d'olive

La sauce

- 3-4 c. à soupe de sauce tamari
- Herbes de Provence, sel et poivre
- Parmesan vegan (mélange 50-50 de noix de cajou et levure alimentaire, sel, ail en poudre)
- Basilic frais ou ciboulette

♦ AU FIL DES SAISONS

Le cœur du plat ne change pas, seuls les légumes suivent la saison : courge et poireau en hiver, courgette et petits pois au printemps, tomate et basilic en été.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le soir, en plat unique rapide et réconfortant, les jours où l'on n'a ni le temps ni l'envie de compliquer.

♦ CONSERVATION

Meilleures juste préparées ; se réchauffent doucement avec un trait de crème ou d'eau, car les pâtes sans gluten boivent la sauce.

... ♦ ...

Que le simple, répété chaque jour, devienne la base solide où tu tiens debout.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Cuire les pâtes

Fais cuire les pâtes sans gluten dans une grande eau salée, en surveillant bien la cuisson – elles tiennent moins que les pâtes de blé. Égoutte et réserve.

2

Réveiller la poêlée

Fais revenir l'oignon et l'ail, puis les champignons émincés jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Ajoute courgette et carotte en petits dés et laisse fondre.

3

Lier la sauce

Ajoute la sauce tamari, le sel et le poivre ainsi que les herbes de Provence.

4

Réunir

Dresse les pâtes, ajoute les légumes et le parmesan vegan, parsème d'herbes fraîches.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de cuisiner, regarde les légumes dont tu disposes sans regretter ceux qui manquent. Choisis-les à partir du réel présent. Lorsque l'eau bout, ajoute les pâtes et reste attentif à leur texture plutôt qu'à la seule indication de l'horloge. Pendant que les champignons cuisent, observe l'eau qu'ils libèrent puis la manière dont leur saveur se concentre. Verse la crème seulement lorsque les légumes ont trouvé leur juste cuisson, puis mélange assez pour relier sans écraser. Au moment de servir, reconnais la valeur de ce repas simple. Tu peux poser cette intention : « Je n'attends pas une occasion exceptionnelle pour prendre soin de ma vie. »



Shiitaké fumé

façon bacon

Lamelles de shiitaké caramélisées au paprika fumé



L'INTENTION

Il est de petites préparations qui transforment silencieusement tout un repas. Le shiitaké fumé en fait partie. Tranché finement, il libère d'abord son eau dans la poêle, puis sa chair se concentre, dore et reçoit une laque de tamari, d'érable, de paprika fumé et de vinaigre. On le prépare lorsque l'on souhaite retrouver une profondeur simple, réveiller une assiette devenue trop uniforme ou reconnaître la valeur d'une ressource longtemps restée discrète. Une petite poignée suffit, car sa force ne vient pas de la quantité, mais de sa concentration. Dans le portail de l'Ancrage, cette recette rappelle que ce qui s'est élaboré dans l'ombre peut rejoindre la lumière sans renier sa profondeur, puis devenir une présence concrète qui nourrit et relève le quotidien.

RAPIDE

TOUTE HEURE

SOLO

RÉCONFORT

SANS GLUTEN

POUR
1 bol

PRÉP.
5 min

CUISON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le premier.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'accueille ce qui a mûri dans l'ombre,
j'en révèle la saveur profonde,
et je lui offre une place dans ma vie. »

Le shiitaké, une profondeur née dans l'ombre

Le shiitaké se développe sur le bois, dans un milieu humide et ombragé. Sa chair ferme et son goût profond évoquent ce qui mûrit loin du regard, au contact de matières anciennes déjà engagées dans un processus de transformation. Il représente les ressources développées pendant les périodes de retrait, de silence ou d'incertitude. Tout ce qui grandit dans l'ombre n'est pas destiné à y rester. Certaines qualités ont simplement besoin d'un temps caché avant de pouvoir apparaître, être reconnues et participer pleinement à la vie visible.

Trancher finement, rendre la profondeur accessible

Le champignon est coupé en lamelles fines afin que la chaleur puisse le traverser rapidement et que ses surfaces dorent davantage. Trop épaisses, les tranches resteraient plus humides et moins croustillantes. Ce geste évoque la manière dont une expérience profonde devient partageable : elle doit parfois être découpée, clarifiée et présentée sous une forme plus légère. Il ne s'agit pas d'appauvrir ce qui a été vécu, mais de lui donner une épaisseur que l'autre, et nous-même, pouvons recevoir. La précision permet à la profondeur de devenir accessible sans perdre son intensité.

Rendre son eau, concentrer sa présence

Au contact de la poêle chaude, le shiitaké libère l'eau contenue dans sa chair. Son volume diminue, tandis que sa texture et son goût deviennent plus concentrés. Il ne perd pas son essence, il se déleste de ce qui empêcherait encore la dorure. Cette étape représente la capacité à laisser circuler un surplus émotionnel ou mental avant de passer à l'action. Tout garder ne nous rend pas nécessairement plus profonds. Certaines forces apparaissent lorsque nous permettons à l'excès de partir, afin que demeure une matière plus dense, plus claire et véritablement disponible.

La laque sucrée-salée, transformer la mémoire en ressource

Le tamari apporte sa profondeur salée, l'érable sa douceur, le vinaigre sa vivacité et le paprika sa note fumée. Ces saveurs contrastées adhèrent à la surface du champignon et se concentrent sous l'action du feu. La laque représente une expérience ancienne qui reçoit une interprétation nouvelle. La douceur n'efface pas le sel, et l'acidité ne détruit pas la profondeur. Chaque tonalité demeure, mais leur équilibre crée une saveur différente. Le passé peut ainsi être retravaillé sans être ni idéalisé ni rejeté, jusqu'à devenir une ressource plus consciente.

♦ LE TISSAGE

« La profondeur n'a pas besoin de prendre
toute la place,
elle peut tenir dans une petite présence
qui réveille doucement l'ensemble. »

Le shiitaké commence son chemin dans un milieu discret, au contact du bois, de l'humidité et de l'ombre. Il porte une saveur déjà profonde, mais cette profondeur doit encore rencontrer la main et le feu pour devenir croustillante et partageable. Le couteau le découpe en fines lamelles. Ce qui était entier devient plus accessible, sans perdre sa nature. Puis la poêle l'amène à libérer son eau. Cette étape est essentielle : le champignon ne peut pas dorer tant qu'il reste saturé d'humidité. De la même manière, une expérience intérieure ne devient pas toujours une force simplement parce que nous la conservons longtemps. Elle demande parfois à être exprimée, clarifiée et allégée.

Lorsque la matière s'est concentrée, elle peut recevoir la laque. Le sel, la douceur, l'acidité et la note fumée ne masquent pas le shiitaké, ils révèlent une possibilité nouvelle de sa texture et de son goût.

Enfin, les lamelles sont parsemées sur un autre plat. Elles ne cherchent pas à le remplacer. Leur rôle est de lui apporter un relief, une profondeur et un réveil.

Cette dernière recette du portail enseigne ainsi qu'un ancrage mûri ne reste pas enfoui. Il devient une qualité concrète, sobre et disponible, capable de soutenir le quotidien sans l'alourdir ni l'envahir.



*Que ce qui a mûri en toi dans le silence devienne une présence
profonde, simple et vivante, capable de nourrir le monde sans
l'envahir.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour 1 bol, en condiment gourmand sur une salade, une soupe ou un riz.

Les shiitakés

- une belle poignée de shiitakés
- un peu d'huile d'olive

La laque fumée

- 3 c. à café de tamari
- 2 c. à café de sirop d'érable
- 2 pincées de paprika fumé
- ½ c. à café de vinaigre de cidre, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

Les shiitakés se trouvent toute l'année, frais ou séchés (réhydratés). Plus réconfortant l'hiver sur une soupe, plus vif l'été sur une salade croquante.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure : une poignée pour relever un plat fade, garnir une tartine de midi ou couronner un bol du soir.

♦ CONSERVATION

Meilleurs juste poêlés ; se gardent 2 jours au frais en bocal et se réchauffent à la poêle pour retrouver le croustillant.

... ♦ ...

Que la part de toi qui a mûri dans l'ombre devienne la saveur qui réveille le reste.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Trancher

Coupe les shiitakés en fines rondelles — c'est leur finesse qui les rendra croustillants à la cuisson.

2 Poêler

Fais-les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive, à feu vif, jusqu'à ce qu'ils dorent et libèrent leur eau.

3 Laquer

Ajoute le sirop d'érable, puis le paprika fumé, et en dernier le vinaigre de cidre. Laisse caraméliser une minute, en remuant.

4 Parsemer

Poivre, et parsème aussitôt sur une salade de crudités, une soupe, un bol de riz ou une tartine.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de trancher les shiitakés, observe leur couleur, leur texture et leur parfum de sous-bois. Coupe-les finement, avec régularité, comme si tu rendais une expérience intérieure plus claire et plus accessible. Dans la poêle, laisse-les d'abord libérer leur eau. Ne verse pas la laque trop tôt : attends que la matière commence à se concentrer et à dorer. Ajoute ensuite le tamari, l'érable, le paprika fumé et le vinaigre, puis remue avec attention, car la transformation est rapide. Au moment de les parsemer sur le plat, rappelle-toi qu'une petite ressource bien révélée peut parfois changer toute l'atmosphère d'une journée.

P O R T A I L I I



Purification & Clarté

Laisser couler l'eau. Retrouver la transparence.
Manger comme on laisse l'eau claire emporter ce qui pèse.

↳ ✧ ...

L'énergie de ce portail



La Purification, c'est le mouvement de l'eau qui passe et qui emporte. C'est cette capacité du vivant à se renouveler, à se laver de ce qui s'est accumulé, à redevenir clair. Dans la nature, ce sont les rivières qui ne gardent rien, la rosée du matin, la marée qui efface chaque jour les traces sur le sable. Dans notre corps, c'est tout ce qui circule et nettoie : le souffle, l'eau, la lymphe, ce travail discret qui se fait de lui-même quand on lui laisse de la place.

Ce portail s'ouvre quand on se sent encombrée, lourde, un peu trouble à l'intérieur. Il accueille les lendemains de fête, les sorties d'hiver, les périodes où l'on a trop reçu, trop mangé, trop pensé. Il accueille aussi les envies de recommencer propre, de poser un repas léger comme on ouvre une fenêtre pour renouveler l'air d'une pièce restée close.

Les ingrédients qui purifient



La cuisine de Purification est une cuisine claire, fraîche et vivante. Elle puise dans ce qui pousse vite, ce qui contient de l'eau et de la lumière, ce qui rafraîchit sans jamais alourdir.

Les algues - nori, wakamé, dulse, laitue de mer - portent en elles la mémoire de l'océan. Riches en minéraux, elles reminéralisent en profondeur et rappellent au corps le goût premier de l'eau salée.

Les légumes crus et croquants - concombre, fenouil, radis, céleri, jeunes pousses - gardent intacte leur eau de végétation. Ils hydratent, ils désaltèrent, ils demandent peu d'effort de digestion et laissent le corps disponible.

Les agrumes et les saveurs acides - citron, pamplemousse, vinaigres doux - réveillent le palais et dégraissent. Ils donnent cette sensation de netteté en bouche qui éclaire aussi l'esprit.

Les herbes fraîches et les plantes amères - persil, coriandre, menthe, roquette, pissenlit - soutiennent le travail du foie, ce grand organe du tri qui sait si bien faire le ménage quand on l'accompagne.

Faire de la place en soi



Purifier, ce n'est pas se priver. C'est faire de la place. Imagine une armoire trop pleine : tu ne peux plus rien y ranger, et tu finis par ne plus rien y trouver. De temps en temps, il est bon d'ouvrir les portes, de sortir ce qui ne sert plus, de laisser respirer les étagères.

Le corps fonctionne pareil. Il n'a pas toujours besoin qu'on lui ajoute : parfois il a besoin qu'on lui retire. Un repas léger, beaucoup d'eau, des légumes vivants, et il retrouve seul son intelligence de nettoyage. Ce portail n'est pas une punition après les excès, c'est un soin doux qu'on s'offre, une parenthèse de clarté.

Cuisiner en conscience, ici, c'est résister à l'envie de remplir, et goûter le plaisir étonnant de la simplicité.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ◆ Au lendemain d'un repas de fête ou d'une période d'*excès*

- ✦ Aux changements de saison, quand le corps réclame du neuf
- ✦ Quand tu te sens *lourde*, ballonnée, embrumée
- ✦ Quand l'esprit est confus et que tu cherches à y voir clair
- ✦ Quand tu sens le besoin de revenir à la *simplicité*
- ✦ Au printemps, quand la nature elle-même se remet à circuler

Le chakra



La Purification active le **chakra sacré** (Svadhithana), situé dans le bas-ventre, juste sous le nombril. C'est le siège de la fluidité, des émotions qui circulent, de la créativité et de la capacité à laisser aller. Comme l'eau, il nous apprend à ne rien retenir de force et à faire confiance au mouvement.

✦ Le geste avant la recette ✦

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : bois un grand verre d'eau, lentement, en pleine conscience. Sens-la descendre et te traverser, et imagine qu'elle emporte au passage ce qui n'a plus besoin d'être là. Puis seulement, ouvre la page.

↩ ↪ . . .



Sushi en salade

sans riz

Tous les légumes croquants du sushi, sans riz



L'INTENTION

Il est des plats qui ne demandent pas d'effacer ce que l'on ressent, mais simplement d'y voir plus clair.

Ce sushi en salade est de ceux-là. Les légumes crus, encore pleins d'eau, de couleur et de vitalité, représentent les sentiments et les émotions dans leur expression première. Chacun est taillé, distingué, puis déposé dans le bol sans se confondre avec les autres.

Le concombre apporte sa fraîcheur fluide, la carotte et le radis gardent leur fermeté, l'avocat offre sa douceur, tandis que les edamame et le sésame préservent une base nourrissante. L'algue nori maintient le lien avec la profondeur de l'océan émotionnel.

Le riz est retiré, non parce que toute base serait inutile, mais pour interroger ce qui, par habitude, alourdit ou masque parfois notre ressenti. Purifier, ici, c'est discerner sans rejeter, alléger sans se vider, et permettre à chaque émotion de retrouver sa juste place dans un espace intérieur plus clair.

RAPIDE

REPAS

SOLO

FRAÎCHEUR

SANS CUISSON

POUR
2 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
sans

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je clarifie ce que je ressens,
je garde ce qui me nourrit
et je laisse mes émotions
circuler sans se confondre. »

Les légumes crus, les émotions révélées

Dans le langage symbolique, les légumes représentent les sentiments et les émotions. Ici, ils restent crus, vivants, colorés et pleins de leur eau naturelle. Rien ne vient encore les fondre ou les transformer par une longue cuisson. Chaque émotion peut ainsi être reconnue dans sa teinte, sa texture et sa singularité, sans être ni dissimulée ni amplifiée.

Tailler avec discernement

Couper ne signifie pas nécessairement rompre ou rejeter. Le geste peut devenir un acte de conscience, celui de distinguer avec finesse ce qui était confus. En taillant les légumes nettement, on apprend symboliquement à séparer une émotion d'une autre, un ressenti présent d'une mémoire ancienne, un besoin véritable d'une réaction passagère. La clarté naît lorsque l'on sait discerner sans devenir tranchant.

L'algue et l'océan émotionnel

L'algue nori vient de la mer, symbole de la vastitude du monde émotionnel et des mémoires collectives. Elle porte en elle le sel, les profondeurs et les mouvements de l'océan. Fine et souple, elle permet de rester en lien avec cette profondeur sans s'y noyer. Émiettée dans le bol, elle enseigne que les grandes mémoires peuvent être intégrées par petites touches, avec mesure et conscience.

Garder une base nourrissante

L'absence de riz ne transforme pas le plat en espace vide. L'avocat apporte sa douceur protégée, les edamame et les graines de sésame contiennent une énergie de croissance encore concentrée. La purification ne consiste donc pas à tout retirer, mais à reconnaître ce qui soutient véritablement. On peut alléger une ancienne structure tout en conservant la tendresse, la vitalité et les ressources nécessaires pour avancer.

♦ LE TISSAGE

« Lorsque chaque émotion retrouve son
contour,
l'océan intérieur redevient clair. »

Le sushi traditionnel réunit ses éléments dans une forme précise, maintenue par le riz et l'algue. Dans cette version déconstruite, la forme s'ouvre. Le riz se retire, le rouleau disparaît et tout ce qui était contenu devient visible. Chaque couleur, chaque texture et chaque sensation peut alors être observée séparément.

Les légumes, symboles des sentiments et des émotions, sont taillés avec précision puis disposés dans le bol sans être immédiatement mélangés. Cette composition devient une cartographie intérieure : certaines émotions sont fraîches et fluides, d'autres fermes, piquantes, tendres ou encore porteuses d'un potentiel à faire grandir.

L'algue maintient le lien avec les profondeurs émotionnelles, tandis que l'avocat, les edamame et le sésame empêchent la recherche de clarté de devenir privation. Enfin, la sauce tamari-gingembre relie ce qui avait été distingué. Elle ne fait pas disparaître les différences, elle leur permet de dialoguer. Cette salade enseigne ainsi un mouvement essentiel : ne pas tout mélanger en soi, ne pas tout retenir, ne pas tout couper non plus. Observer, nommer, distinguer, puis réunir autrement. La purification devient alors un ordre intérieur vivant, assez clair pour que les émotions puissent circuler, et assez doux pour que chacune soit entendue.



Un bol de sushi déconstruit, légumes croquants, avocat, edamame et nori émietté.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes, en bol-repas frais et croquant.

Les légumes croquants

- 1 concombre, 1 carotte
- Courgette jeune, chou mauve et vert
- 1 avocat mûr
- Laitue ou salade, quelques feuilles

La touche marine

- 2 feuilles de nori émiettées
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- quelques jeunes pousses

La sauce shoyu-gingembre

- 3 c. à soupe de tamari
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à café de gingembre râpé
- un trait de vinaigre de riz, un peu de sirop d'agave

♦ AU FIL DES SAISONS

Idéal au printemps et en été, quand le corps réclame du cru et du frais. En saison plus froide, sers-le à température ambiante avec un thé chaud à côté.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un déjeuner clair et vif, un dîner léger, ou un repas que l'on veut frais et rapide après une journée chargée.

♦ CONSERVATION

Se prépare à l'avance, légumes taillés et sauce à part, à assembler au dernier moment. Ajoute l'avocat juste avant de servir. Meilleur le jour même.

... ♦ ...

Que tu saches t'alléger jusqu'à l'essentiel, et retrouver dans le simple et le frais ta juste clarté.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Tailler net**
Lave et taille les légumes en fins bâtonnets ou en demi-lunes. Râpe ou mixe le chou mauve et égoutte (il remplacera le riz).
- 2 Préparer l'avocat**
Coupe l'avocat en lamelles juste avant de servir, pour qu'il garde sa couleur.
- 3 Mélanger la sauce**
Fouette le tamari, l'huile de sésame, le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le sirop d'agave jusqu'à une sauce lisse et brillante.
- 4 Préparer tes rouleaux**
Garnis les feuilles de nori de chou râpé et de tes légumes préférés.
Coupe en rondelles.
- 5 Garnir aussi des feuilles de riz**
Et pour varier le plaisir, trempe des feuilles de riz dans un bol d'eau tiède et garnis de légumes.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, regarde le bol vide comme un espace intérieur disponible. Puis observe chaque légume, sa couleur, son eau, sa forme et sa texture. Accueille-le comme tu accueillerais une émotion, sans chercher immédiatement à la modifier.

En taillant lentement le concombre, la carotte et les radis, laisse le couteau devenir un instrument de discernement plutôt qu'un geste de rupture. Tu peux intérieurement te demander : Qu'est-ce que je ressens réellement ? Qu'est-ce qui appartient au présent ? Qu'est-ce qui vient d'une mémoire plus ancienne ?

Lorsque tu verses la sauce, regarde les éléments séparés entrer en relation. Ils ne perdent pas leur identité, mais deviennent ensemble une nourriture cohérente. Prends enfin le bol entre tes deux mains et respire quelques instants : tu peux accueillir tout ce qui te traverse, discerner ce qui demande ton attention, conserver ce qui te nourrit et laisser partir le surplus sans jamais te priver de l'essentiel.



Pâtes fraîcheur

au pesto

Pâtes, pesto et parmesan végétal, jeunes pousses



L'INTENTION

Il est des plats où le vert ne vient pas seulement décorer l'assiette, mais pénétrer doucement tout ce qui la compose. Ces pâtes au pesto sont de ceux-là. Les pâtes, souples et liées les unes aux autres, évoquent les chemins, les gestes et les expériences qui forment la trame du quotidien. Le pesto cru vient les envelopper d'une énergie végétale vive, comme un sentiment d'amour qui ne reste pas à la surface, mais imprègne peu à peu notre manière de vivre.

Le basilic est pilé sans être chauffé. Sous la pression du geste, il ne perd pas son essence, il la révèle. Son vert parle de douceur, de réconfort, de régénération et de sentiments capables de faire du bien. Les pignons et les noix de cajou portent en eux des ressources encore concentrées, tandis que les jeunes pousses montrent ce potentiel déjà éveillé, prêt à grandir.

Purifier, ici, ce n'est pas retirer toute densité, mais permettre à une énergie plus tendre et plus vivante de traverser ce qui était devenu mécanique, lourd ou habituel. C'est remettre du cœur dans la matière, afin que nos actes quotidiens deviennent eux aussi porteurs de douceur et de croissance.

RAPIDE

TOUTE HEURE

SOLO

FRAÎCHEUR

CRU

POUR
4 personnes

PRÉP.
15 min

CUISON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse l'amour vivant
imprégner mes gestes,
et j'offre à ce qui naît en moi
l'espace nécessaire pour grandir. »

Le vert, une énergie d'amour en mouvement

Le vert du pesto est lié au monde affectif, à la douceur, au réconfort et à l'apaisement. Il ne cherche pas à dominer l'assiette, il l'enveloppe et la transforme par contact. Il rappelle que l'amour véritable ne se limite pas à une intention intérieure, il colore peu à peu nos paroles, nos choix, nos relations et notre façon de prendre soin de la vie.

Le basilic pilé, révéler l'essence

Les feuilles de basilic sont rassemblées, pressées et transformées jusqu'à libérer leur parfum et leur couleur. Piler ne signifie pas ici détruire, mais ouvrir, extraire et rendre accessible ce qui était contenu. Certaines expériences exercent elles aussi une pression sur notre monde intérieur. Vécues avec conscience, elles peuvent révéler des qualités, une sensibilité ou une force d'amour que nous ne savions pas encore porter.

L'eau de cuisson, le lien émotionnel

Les pâtes s'assouplissent dans l'eau chaude, puis une petite quantité de cette eau vient rejoindre le pesto. Symboliquement, l'émotion ne reste pas séparée de la matière, elle devient le lien qui permet à la sauce d'adhérer et de circuler. Une émotion claire et maîtrisée ne nous affaiblit pas, elle assouplit notre structure intérieure et nous aide à intégrer de nouvelles qualités.

Les graines et les jeunes pousses

Les pignons et les noix de cajou portent le potentiel de la graine, une force de création encore concentrée. Les jeunes pousses, elles, montrent que ce potentiel a déjà commencé son voyage vers la lumière. Déposées sur le plat au dernier moment, elles représentent les nouveaux sentiments, les projets et les qualités naissantes qui demandent encore délicatesse, attention et conditions favorables pour se développer.

Les pâtes enveloppées de pesto

Une pâte laissée seule nourrit, mais demeure relativement neutre. Lorsqu'elle est entourée de pesto, elle reçoit une couleur, une saveur et une nouvelle vibration. Ce mouvement enseigne que les structures de notre vie peuvent rester les mêmes en apparence, tandis que l'énergie avec laquelle nous les habitons change profondément. Le quotidien devient plus vivant lorsque l'amour ne reste pas une idée, mais s'incarne jusque dans les gestes les plus simples.

♦ LE TISSAGE

« Ce que le cœur cultive finit par parfumer
tous les chemins de la vie. »

Le pesto est né du geste patient qui consiste à piler le basilic, les graines, l'ail et l'huile sans les soumettre au feu. Les éléments perdent peu à peu leur forme séparée pour devenir une sauce vivante, homogène et profondément parfumée. Rien n'est brusquement effacé, chaque ingrédient offre son essence à l'ensemble.

Dans cette version végétale, le pesto cru rencontre les pâtes encore tièdes. La chaleur est suffisante pour favoriser l'union, mais pas assez forte pour altérer la fraîcheur du basilic. Cette rencontre évoque un équilibre juste entre la structure déjà construite et une énergie émotionnelle nouvelle qui demande à être intégrée sans être brûlée, contrôlée ou étouffée.

L'eau de cuisson crée le passage entre les deux. Elle assouplit le pesto et lui permet d'envelopper chaque pâte. Ainsi, ce qui appartient au monde émotionnel pénètre la matière, relie les éléments et rend l'ensemble plus harmonieux.

Les jeunes pousses viennent achever le plat comme une promesse visible. Elles rappellent que lorsque nos sentiments sont nourris de douceur, de patience et de conscience, quelque chose commence naturellement à grandir. Une nouvelle manière d'aimer, une qualité, un projet ou une relation peut alors émerger, fragile encore, mais déjà tournée vers la lumière.

Ce plat nous enseigne que la purification ne consiste pas seulement à nettoyer ce qui est devenu lourd. Elle consiste aussi à préserver ce qui est vivant, à l'intégrer avec délicatesse et à lui offrir une place concrète dans notre existence.



Un pesto cru de basilic, pignons et huile d'olive, d'un vert vif et clair.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat frais et vif.

Les pâtes

- 400 g de pâtes (linguine, fusilli...)
- une poignée de jeunes pousses
- sel

Le pesto cru

- 1 gros bouquet de basilic frais
- 50 g de pignons (ou de noix de cajou)
- 1 gousse d'ail
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de levure maltée
- le jus d'½ citron, sel

Le parmesan végétal

- 50 g de noix de cajou
- Même quantité de levure maltée
- 1 pincée de sel

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat des beaux jours, quand le basilic est généreux et parfumé. Plus citronné et herbacé en plein été, on peut l'adoucir d'un peu de roquette ou d'épinard aux saisons fraîches.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal à toute heure légère : un déjeuner vif et clair, un dîner d'été, un plat que l'on veut frais plutôt que lourd.

♦ CONSERVATION

Le pesto cru se garde 2 à 3 jours au frais, couvert d'un filet d'huile pour préserver son vert. Les pâtes sont meilleures assemblées au dernier moment.

... ♦ ...

*Que tu saches garder vivant ce qui est vivant, et laisser
le vert clair traverser ce qui te nourrit.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Cuire les pâtes

Porte une grande casserole d'eau salée à ébullition et fais cuire les pâtes al dente. Garde une louche d'eau de cuisson avant de les égoutter.

2 Piler le basilic

Au mixeur ou au mortier, réduis le basilic, l'ail et les pignons sans chauffer, en versant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une crème verte et vive.

3 Réveiller le pesto

Ajoute la levure maltée, le jus de citron et le sel. Goûte : le pesto doit être net, frais, à peine acidulé. N'hésite pas à détendre d'un peu d'eau de cuisson.

4 Râper le parmesan végétal

Mixe brièvement les noix de cajou avec la levure maltée et le sel, jusqu'à une poudre légère et sableuse, sans en faire une pâte.

5 Assembler à froid

Mélange les pâtes tièdes au pesto cru, hors du feu. Dresse, parsème de jeunes pousses fraîches et d'une pluie de parmesan végétal. Sers aussitôt.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de détacher les feuilles de basilic, prends un instant pour observer leur vert, leur finesse et leur vitalité. Accueille-les comme l'image des sentiments que tu souhaites cultiver en toi, la douceur, le réconfort, la bienveillance, la paix ou un amour plus libre.

Lorsque tu piles ou mixes le basilic avec les graines, avance lentement. Regarde les formes séparées devenir une seule matière. Pense à ce qui, en toi, demande à être uni plutôt que dispersé. Laisse chaque ingrédient offrir sa qualité sans disparaître complètement.

Avant de servir, pose les mains autour du plat et respire quelques instants. Tu peux formuler intérieurement :

« J'accueille ce qui grandit en moi.

*Je nourris mes sentiments avec douceur,
et je laisse l'amour vivant traverser mes gestes. »*



Salade de lentilles

en confettis

Lentilles et petits légumes en dés colorés



L'INTENTION

Il est des plats qui nous montrent que la clarté ne naît pas de l'uniformité, mais d'une diversité justement ordonnée. Cette salade de lentilles en confettis est de ceux-là.

La lentille est une graine, elle porte un potentiel concentré, une force de vie qui a attendu les conditions favorables pour se déployer. Cuite dans l'eau, elle s'assouplit sans se dissoudre. Elle devient nourrissante tout en conservant sa forme, comme une qualité intérieure suffisamment mûre pour s'incarner sans perdre son identité. Autour d'elle, les légumes crus représentent la diversité des sentiments et des émotions. Le rouge, l'orange, le vert et les nuances plus profondes se côtoient sans qu'aucune ne recouvre les autres. Chaque légume est taillé en petits dés, reconnu dans sa couleur et placé dans l'ensemble.

Purifier, ici, ce n'est pas faire disparaître les émotions. C'est apprendre à les distinguer, à les nommer et à leur donner une juste proportion. Lorsque chaque ressenti retrouve sa place, la diversité intérieure ne devient plus confusion, elle devient une richesse consciente.

FACILE

TOUTE HEURE

FRAÎCHEUR

LÉGER

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
25 min

CUISON
20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reconnais chaque émotion,
je lui donne sa juste place,
et j'unis ma diversité
sans me confondre. »

La lentille, un potentiel devenu ressource

La lentille porte la symbolique de la graine, une force encore discrète, contenant déjà en elle une possibilité de croissance et de manifestation. Sa petitesse ne diminue pas son potentiel.

Dans cette salade, elle a traversé l'eau et la chaleur, puis elle a été rafraîchie. Elle représente une capacité qui a mûri au contact de l'expérience. Elle reste entière et ferme, comme une force intérieure devenue disponible, structurée et stable.

Les légumes, la diversité émotionnelle

Les légumes appartiennent au règne végétal, aux sentiments et aux émotions. Ici, ils sont crus, colorés et gorgés d'eau. Ils évoquent des ressentis encore vivants, spontanés, perceptibles dans leur nature première.

Tailler les émotions avec précision

Couper les légumes en petits dés réguliers devient un geste de discernement. Il ne s'agit pas de couper avec froideur, mais de différencier ce qui était mélangé.

Une colère peut cacher une peur. Une fatigue peut recouvrir une tristesse. Un désir peut exprimer un besoin de reconnaissance. Tailler symboliquement, c'est regarder de plus près et se demander : *Qu'est-ce que je ressens réellement ?*

La vinaigrette, relier sans confondre

Le jus de citron, la moutarde et l'huile se rencontrent pour former une émulsion. Des éléments différents apprennent à tenir ensemble. La sauce ne supprime ni les couleurs ni les textures, elle circule entre elles et crée une cohérence. Elle représente la capacité de relier plusieurs ressentis sans les amalgamer. On peut aimer et être déçu, être joyeux et fatigué, ressentir de la peur tout en choisissant d'avancer.

Mélanger avec délicatesse

Lorsque les lentilles et les légumes sont réunis, chacun conserve sa forme. Le mélange ne devient pas une masse indistincte, il demeure lisible.

Cette salade rappelle qu'une relation harmonieuse ne demande pas à chacun de se fondre dans l'autre. La véritable unité respecte les différences, les rythmes, les couleurs et les besoins de chacun. Elle permet la proximité sans confusion, l'échange sans perte de soi.

♦ LE TISSAGE

« Lorsque chaque couleur retrouve sa place,
la diversité intérieure devient harmonie. »

La lentille est une graine ancienne, humble en apparence, mais porteuse d'une grande puissance nourricière. Dans cette recette, elle ne se dissout pas dans une cuisson longue. Elle reste entière, comme un potentiel ayant traversé l'expérience tout en conservant sa structure.

Autour d'elle viennent se déposer les légumes crus, symboles des sentiments et des émotions. Chacun apporte sa couleur, son eau, sa fermeté et sa vibration. Certains expriment la douceur, d'autres l'élan, la vitalité, le besoin, la fraîcheur ou la profondeur.

Le geste de les tailler en petits dés transforme le plat en mosaïque. Rien n'est caché, rien n'est écrasé. Chaque émotion peut être vue et reconnue dans sa juste dimension.

La vinaigrette vient ensuite relier l'ensemble. Elle ne fait pas disparaître les différences, elle crée une circulation entre elles. Le plat devient alors l'image d'un monde intérieur où les émotions ne luttent plus pour dominer, mais apprennent à coopérer.

Cette salade enseigne que la purification émotionnelle ne consiste pas à devenir neutre, lisse ou insensible. Elle consiste à mettre de la conscience dans la variété de ce que l'on ressent. Lorsque chaque émotion est identifiée, accueillie et ajustée, elle peut participer à l'ensemble sans créer de confusion.

La clarté devient alors une mosaïque vivante, faite de nombreuses couleurs, unies sans être mélangées.



Une salade de lentilles fermes, parsemée de petits dés de légumes colorés.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée fraîche ou en plat léger.

La base

- 250 g de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- sel

Les confettis

- 1 poivron rouge, ½ concombre
- 1 carotte, 1 tomate ferme
- ½ oignon rouge
- persil et menthe frais

La vinaigrette

- le jus d'½ citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde, sel, poivre
- Du tamari, du sirop d'érable pour adoucir (facultative)

♦ AU FIL DES SAISONS

Idéale aux beaux jours, quand on a soif de fraîcheur et de cru. En hiver, varie les confettis avec des légumes de saison taillés fin et un peu plus d'herbes.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure légère : une entrée fraîche, un déjeuner clair, un plat à emporter qui se tient bien sans s'alourdir.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais, les saveurs s'épanouissent. Ajoute les herbes fraîches au dernier moment pour garder leur éclat.

... ♦ ...

Que tu saches tailler clair dans le foisonnement, et trouver dans la diversité ta juste fraîcheur.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Cuire les lentilles

Rince les lentilles à l'eau claire, puis cuis-les 18 à 20 min dans de l'eau non salée avec le laurier, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Sale en fin de cuisson.

2 Rafraîchir

Égoutte les lentilles et passe-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson, puis laisse-les refroidir complètement. Elles doivent rester bien fermes et brillantes.

3 Tailler les confettis

Coupe poivron, concombre, carotte, tomate et oignon rouge en tout petits dés réguliers. Cisèle finement le persil et la menthe. Prends le temps : la netteté du geste fait la beauté du plat.

4 Émulsionner

Mélange le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre, puis verse l'huile d'olive en filet en fouettant jusqu'à obtenir une vinaigrette acidulée et liée.

5 Réunir et servir

Mêle délicatement les lentilles, les dés de légumes et les herbes, nappe de vinaigrette et remue. Laisse reposer un quart d'heure au frais avant de servir, pour que les saveurs se réveillent.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, étale les légumes devant toi et observe leurs couleurs. Regarde cette palette comme une représentation de ton propre monde émotionnel, fait de douceur, d'élan, de besoins, de joie, de sensibilité et parfois de tensions.

Lorsque tu tailles chaque légume, ralentis légèrement ton geste. Laisse le couteau devenir un instrument de discernement. À chaque couleur, demande-toi silencieusement :

*Quelle émotion est présente en moi aujourd'hui ?
Est-ce que je lui donne trop de place, ou pas assez ?
De quoi cherche-t-elle à m'informer ?*

*Lorsque tu verses la vinaigrette et que tu réunis délicatement tous les éléments, imagine que tu crées un dialogue intérieur. Rien n'est rejeté, mais rien ne prend le pouvoir sur l'ensemble. Avant de servir, tu peux poser intérieurement cette intention :
« J'accueille toutes mes couleurs.
Je discerne ce qu'elles m'enseignent,
et je les réunis dans une harmonie consciente. »*



Bouillon clair

soupe miso

aux champignons et herbes



L'INTENTION

Il est des plats qui nourrissent autant par ce qu'ils contiennent que par l'espace qu'ils laissent. Ce bouillon clair façon miso est de ceux-là.

L'eau y demeure visible, fluide et paisible. Elle ne disparaît pas sous une abondance d'ingrédients. Elle devient un espace émotionnel dans lequel les saveurs peuvent se déposer, circuler et être reconnues sans créer de saturation.

Le kombu et le wakamé viennent de l'océan, cette immense mémoire émotionnelle qui relie les êtres et les générations. Les champignons apportent une profondeur discrète, tandis que le tofu blanc accueille les saveurs sans s'imposer. Le miso, transformé lentement par la fermentation, rappelle que le temps peut faire évoluer une matière simple jusqu'à lui donner profondeur et maturité.

Mais cette sagesse vivante demande une attention particulière. Le miso n'est ajouté qu'après avoir coupé le feu. La volonté doit savoir s'arrêter. Une énergie trop intense pourrait détruire en quelques instants ce que la patience a mis des mois à construire.

Purifier, ici, c'est apaiser son eau intérieure, modérer son feu et laisser les expériences se transformer en compréhension.

RAPIDE

SOIR

SOLO

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR

4 personnes

PRÉP.

10 min

INFUSION

20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'apaise mon eau intérieure,
je laisse le temps transformer mes
mémoires, et je protège avec douceur
ce qui demeure vivant en moi. »

Le bouillon clair, l'émotion devenue consciente

L'eau représente le plan émotionnel, la réceptivité, la souplesse, la purification et la faculté de nourrir. Dans ce bouillon, elle est claire, calme et chaude. Elle ne déborde pas et ne s'agite pas.

Cette transparence ne signifie pas qu'il n'y a plus rien à ressentir. L'eau est habitée par les algues, les champignons et le miso. Elle représente plutôt une vie émotionnelle dans laquelle les ressentis peuvent circuler sans troubler tout l'espace intérieur.

L'algue, la mémoire de l'océan

Le kombu et le wakamé viennent de la mer. Ils portent symboliquement la profondeur du monde émotionnel et les mémoires collectives auxquelles chacun est relié.

Le miso, la transformation lente

Le miso naît d'une fermentation prolongée. La matière ne demeure pas identique, elle est travaillée par le temps, le vivant et des processus invisibles.

Il évoque les expériences qui ont besoin de murer en nous. Certaines compréhensions ne peuvent pas être forcées. Elles demandent du silence, de la patience et une lente intégration avant de devenir une véritable sagesse.

Le tofu blanc, recevoir sans se perdre

Le tofu est blanc, simple et réceptif. Il accueille le goût du bouillon sans chercher à dominer les autres ingrédients.

Le blanc représente la pureté, la clarté, la paix et un potentiel encore ouvert. Cette réceptivité n'est pourtant pas une absence de personnalité. Le tofu conserve sa forme tout en se laissant imprégner.

Le feu que l'on sait arrêter

Le feu représente l'énergie vitale, la volonté et la puissance d'action. Dans cette recette, il chauffe l'eau et permet l'infusion. Il est utile, mais il doit rester mesuré.

Lorsque le moment est venu d'ajouter le miso, le feu est coupé. Ce geste contient une grande sagesse : savoir agir, mais aussi savoir s'arrêter. Savoir soutenir une transformation sans vouloir tout accélérer, maîtriser ou intensifier.

♦ LE TISSAGE

« Dans une eau devenue claire,
même les profondeurs peuvent être accueillies
sans trouble. »

La soupe miso commence par une eau presque nue. Le kombu et les champignons séchés y sont déposés, puis la chaleur s'élève doucement. Rien n'est brusqué. Le bouillon reçoit, extrait et rassemble lentement les essences cachées.

Cette première infusion ressemble à un temps d'intériorisation. Dans le silence, ce qui était compact, séché ou enfoui commence à transmettre son information. Les mémoires n'ont pas besoin d'être forcées pour parler. Lorsqu'elles rencontrent une présence calme, elles libèrent naturellement ce qu'elles contiennent. Le bouillon est ensuite filtré. On ne conserve pas toutes les formes qui ont participé au processus, mais on garde leur essence. Ce geste évoque la capacité à recevoir les enseignements d'une expérience sans continuer à porter tout son poids.

Le tofu et les shiitakés frais viennent habiter cette eau clarifiée. Le wakamé s'y déploie. Puis le feu s'arrête.

C'est seulement alors que le miso est délayé et rendu au bouillon. Ce qui a été longuement transformé par le temps ne doit pas être soumis à une nouvelle intensité. Il demande à être intégré avec douceur.

Cette soupe nous enseigne qu'il existe une différence entre supprimer une mémoire et en extraire la sagesse. Purifier ne consiste pas à oublier ce que nous avons vécu, mais à filtrer l'expérience, à laisser partir ce qui alourdit et à conserver ce qui éclaire.

Dans le bol, l'eau demeure claire, mais elle n'est plus vide. Elle porte la profondeur de tout ce qui l'a traversée.

Un bouillon miso clair, tofu, shiitakés et wakamé, parsemé d'oignon vert.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 bols, en entrée ou en repas léger du soir.

Le bouillon clair

- 1 L d'eau
- 1 morceau d'algue kombu (10 cm)
- 4 ou 5 champignons séchés (shiitakés)
- Des légumes à retirer, à filtrer en fin de cuisson : Carotte, oignon, ail, courgette (selon vos envies)

Le cœur

- 3 c. à soupe de pâte de miso
- 150 g de tofu ferme en dés
- 100 g de shiitakés frais émincés
- 1 c. à soupe de wakamé séché

Pour servir

- oignons verts ciselés
- herbes fraîches (ciboulette, coriandre)
- Champignons frais, carottes en julienne, courgette en julienne, poivrons rouge et jaune, tofu grillé, chou chinois légèrement revenu, fais selon tes envies et tes goûts.

♦ AU FIL DES SAISONS

Réconfortante toute l'année. Plus dense en hiver avec davantage de champignons et de tofu, plus claire et herbacée aux beaux jours, allégée d'un trait de citron.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale le soir, en repas léger ou en entrée qui ouvre le repas. Parfaite les jours de petite forme ou de besoin de recentrage.

♦ CONSERVATION

Le bouillon se garde 2 jours au frais ; réchauffe-le doucement sans le faire bouillir et ajoute le miso au dernier moment, hors du feu.

... ♦ ...

Que le temps transforme en toi l'ancien en sagesse, et que tu reviennes, bol après bol, à ta juste clarté.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Tirer le bouillon

Mets l'eau, le kombu et les champignons séchés dans une casserole. Chauffe doucement sans faire bouillir, puis laisse infuser 20 min hors du feu pour un bouillon clair et profond.

2 Filtrer et garnir

Retire le kombu et les champignons. Réchauffe le bouillon, ajoute les dés de tofu et les shiitakés frais, et laisse frémir doucement 5 min.

3 Réveiller le wakamé

Ajoute le wakamé séché : il se déploie en quelques minutes. Coupe ensuite le feu — le bouillon doit être chaud, jamais bouillant.

4 Faire le bouillon

À partir de l'eau des algues, ajoute des légumes et fais un bouillon. Filtre. Assaisonne de tamari, pas de sel car le miso est salé. Prélève une louche de bouillon, délaye-y la pâte de miso jusqu'à la fondre, puis reverse dans la casserole hors du feu. Ne fais surtout pas rebouillir, pour garder le miso vivant.

5 Servir

Répartis dans les bols, ajoute des légumes crus, des champignons frais, du tofu grillé, parsème d'oignon vert et d'herbes fraîches, ajuste d'un trait de tamari. Sers aussitôt, dans un bol que l'on tient à deux mains.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, prends quelques instants pour installer davantage de silence autour de toi. Verse l'eau dans la casserole et regarde sa transparence. Considère-la comme l'image de ton espace émotionnel avant que les pensées, les souvenirs et les sollicitations de la journée ne viennent l'agiter. Lorsque tu filtres le bouillon, imagine que tu fais le même geste avec une expérience récente. Demande-toi :

Qu'est-ce que cette expérience m'a appris ?

Quelle sagesse puis-je conserver ?

Quel poids n'ai-je plus besoin de porter ?

Au moment de couper le feu, ressens consciemment ce geste. Il représente ta capacité à mettre une limite à l'action, à la volonté, aux pensées répétitives ou au besoin de tout résoudre immédiatement.

Prends enfin le bol entre tes mains et sens sa chaleur. Respire avant la première cuillerée, puis formule intérieurement :

« Je laisse se déposer ce qui m'agite.

Je garde la sagesse de mes expériences,

et je reviens à la paix claire de mon monde intérieur. »



Salade d'algues

et avocat

Salade marine, sésame et avocat



L'INTENTION

Il est des plats qui nous invitent à retrouver la fluidité sans nous perdre dans ce que nous ressentons. Cette salade d'algues et d'avocat est de ceux-là. Le wakamé, d'abord sec et recroquevillé, rencontre l'eau froide, se déploie et retrouve sa souplesse marine. Le concombre apporte une émotion fraîche et transparente, tandis que l'avocat protège au creux de sa chair verte une douceur plus dense et nourrissante. On prépare cette salade lorsque les ressentis se sont contractés, accumulés ou confondus, et que l'on souhaite y remettre du mouvement. Dans ce deuxième portail, purifier ne signifie ni se vider ni devenir insensible. Il s'agit de laisser l'eau réveiller ce qui s'était refermé, d'exprimer ce qui peut circuler et de conserver intacte la tendresse qui nourrit le cœur.

RAPIDE

ENTRÉE

SOLO

CRU

SANS GLUTEN

POUR
2 personnes

PRÉP.
20 min

CUISON
sans

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je rends de l'espace à mes émotions,
je relâche ce qui m'encombre,
et je garde vivante la douceur de mon
cœur. »

Le wakamé, le sentiment qui se déploie

Séché, le wakamé est léger, sombre et contracté. Il semble avoir perdu la fluidité de son milieu d'origine, pourtant sa capacité à se déployer demeure intacte. Quelques minutes dans l'eau froide suffisent pour qu'il gonfle, se colore et retrouve une texture souple. Ce mouvement évoque les sentiments qui se sont repliés après une expérience difficile ou une période de protection. Ils n'ont pas disparu, ils attendent un espace émotionnel suffisamment calme pour s'ouvrir à nouveau sans être forcés.

L'eau froide, réveiller sans brusquer

Ici, aucun feu n'intervient. L'eau froide accomplit seule la transformation de l'algue. Elle accueille, pénètre et assouplit sans imposer d'intensité. Elle représente une réceptivité paisible, capable d'approcher les émotions sans les échauffer davantage. Certaines parts de nous ne demandent ni analyse immédiate ni volonté puissante, mais une présence claire dans laquelle elles peuvent retrouver leur forme naturelle. Cette eau nous enseigne que la purification peut être douce : elle ne combat pas ce qui s'est contracté, elle lui offre les conditions nécessaires pour recommencer à circuler.

Presser doucement, libérer le surplus

Après le trempage, le wakamé doit être égoutté puis pressé entre les mains. Ce geste ne cherche pas à lui retirer toute son eau, car il perdrait alors la souplesse qu'il vient de retrouver. Il évacue seulement ce qui empêcherait la salade de rester nette et équilibrée. Symboliquement, recevoir ses émotions ne signifie pas devoir les conserver toutes, ni laisser chaque ressenti envahir l'ensemble. Il est possible d'accueillir profondément, puis de relâcher ce qui déborde, tout en préservant l'information et la sensibilité essentielles.

L'avocat vert, la tendresse préservée

Sous une peau épaisse et sombre, l'avocat protège une chair verte, tendre et onctueuse, organisée autour d'un noyau central. Il évoque une sensibilité nourrissante qui a besoin d'un cadre pour ne pas être abîmée. Le vert est relié à l'amour, à l'apaisement et aux beaux sentiments. Dans cette recette, l'avocat rappelle que rechercher la clarté ne demande pas de devenir froid ou distant. La purification est juste lorsqu'elle retire la confusion tout en préservant la douceur, la présence affective et la capacité de prendre soin.

♦ LE TISSAGE

« L'eau réveille ce qui s'était replié,
emporte ce qui n'a plus à demeurer,
et laisse la tendresse respirer. »

Cette recette commence par une algue contractée, séparée de l'eau dans laquelle elle avait grandi. Sa forme sèche évoque ces sentiments que nous retenons, comprimons ou mettons en sommeil lorsque nous ne savons pas encore comment les accueillir.

Le wakamé est alors plongé dans l'eau froide. Rien ne lui est arraché, aucune chaleur ne le force à changer. Il reçoit simplement ce dont il avait été privé. Peu à peu, il s'ouvre, reprend du volume et retrouve son mouvement. De la même manière, une émotion contenue peut commencer à se transformer lorsqu'elle rencontre une écoute calme, sans jugement ni précipitation.

Mais toute l'eau absorbée n'est pas destinée à rester. Les mains pressent doucement l'algue pour retirer le surplus. Ce geste distingue la réceptivité de l'accumulation. Accueillir ne signifie pas garder indéfiniment chaque charge émotionnelle. La clarté demande aussi de savoir laisser partir.

Le concombre ajoute son eau fraîche et son croquant, comme un ressenti devenu plus net. L'avocat apporte une douceur protégée, rappelant que la purification ne doit jamais devenir une dureté envers soi. Enfin, la sauce relie l'acide, le salé, le vif et le doux. Elle donne une voix commune à des sensations différentes sans les confondre.

Cette salade enseigne ainsi à traverser l'océan intérieur avec discernement : laisser les sentiments se déployer, reconnaître ce qu'ils révèlent, libérer ce qui déborde et garder, au centre, une tendresse suffisamment vivante pour continuer à aimer.

Que l'eau claire remette du mouvement dans ce qui s'était refermé, et
qu'elle préserve en toi la douceur essentielle du cœur.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes, en entrée fraîche ou en bol léger.

La mer

- 20 g d'algues wakamé séchées (ou une salade d'algues du commerce)
- ½ concombre, en fins demi-lunes
- 1 oignon vert (cébette) émincé

La douceur

- 1 avocat mûr, en tranches
- 1 c. à soupe de graines de sésame (doré et noir)

La sauce sésame

- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- un trait de sirop d'agave (facultatif)

♦ AU FIL DES SAISONS

Idéale aux beaux jours et dès les premières chaleurs, quand le corps réclame du cru et du frais. Plus réconfortante l'hiver avec un avocat bien mûr et un trait de gingembre en plus.

♦ LE MOMENT JUSTE

Parfaite en entrée fraîche, en accompagnement d'un riz vinaigré, ou en bol léger du midi les jours où l'on a besoin de clarté.

♦ CONSERVATION

Meilleure aussitôt assemblée. La salade d'algues et de concombre se garde 1 jour au frais ; ajoute l'avocat et le sésame au dernier moment pour qu'ils restent nets.

... ♦ ...

Que tu saches te rincer à l'eau claire de la mer, et garder pourtant, au creux de toi, ta tendresse intacte.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Réveiller les algues

Fais tremper le wakamé séché dans un grand bol d'eau froide 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il gonfle et reverdisse. Égoutte-le et presse-le doucement entre tes mains.

2

Préparer la fraîcheur

Taille le concombre en fins demi-lunes, émince l'oignon vert. Coupe l'avocat en deux, retire le noyau et détaille la chair en tranches nettes.

3

Lier la sauce

Mélange l'huile de sésame, le tamari, le vinaigre de riz et le gingembre râpé. Goûte, ajuste d'un trait de sirop d'agave si tu aimes l'équilibre doux-salé.

4

Assembler

Dans un bol, réunis les algues, le concombre et l'oignon vert, nappe de sauce et mêle délicatement. Dispose les tranches d'avocat par-dessus, sans les écraser.

5

Parsemer et servir

Sème les graines de sésame doré et noir sur la salade. Sers aussitôt, bien fraîche, dans un bol que l'on tient à deux mains face à la fenêtre.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de plonger le wakamé dans l'eau, observe sa forme sèche, sombre et contractée. Pense à une émotion ou à un sentiment que tu as peut-être retenu pour te protéger. Dépose l'algue dans l'eau froide et regarde-la se déployer sans la toucher ni accélérer le processus. Lorsqu'elle est souple, presse-la doucement entre tes mains : laisse partir le surplus, mais ne cherche pas à tout extraire. En coupant le concombre, accueille la netteté de son eau fraîche. En tranchant l'avocat, observe la chair tendre protégée par sa peau et organisée autour de son noyau. Puis verse la sauce lentement, comme un geste qui relie la clarté, la vivacité et la douceur sans effacer aucune d'elles.



Kitchari doré

détox

Riz et lentilles au curcuma, doux et recentrant



L'INTENTION

Il est des plats qui ne demandent pas d'aller plus loin, mais de revenir à ce qui est simple. Le kitchari doré est de ceux-là. Le riz et les lentilles sont d'abord rincés jusqu'à ce que l'eau perde son trouble, puis ils cuisent ensemble, lentement, dans une chaleur douce qui assouplit leurs contours. On le prépare lorsque les pensées, les émotions ou les sollicitations se sont accumulées au point de brouiller l'écoute intérieure. Sa simplicité ne cherche pas à appauvrir l'expérience, elle crée l'espace nécessaire pour retrouver un rythme plus juste. Dans ce deuxième portail, purifier signifie distinguer ce qui surcharge de ce qui nourrit, relâcher l'excédent, puis réunir ses différentes forces dans une matière douce, claire et suffisamment paisible pour laisser revenir la confiance.

MOYEN

TOUTE HEURE

SOLO

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
10 min

CUISON
30 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse l'eau clarifier ce qui me trouble, je réunis mes forces avec douceur, et je retrouve la lumière simple de mon centre. »

L'eau de rinçage, du trouble au limpide

Au premier rinçage, l'eau se voile aussitôt d'un blanc trouble. Elle emporte l'amidon resté à la surface des grains, puis devient progressivement plus transparente. Le riz et les lentilles ne sont pas dépouillés de leur substance, seul ce qui risquerait d'alourdir ou de troubler leur cuisson est retiré. Ce geste évoque une purification intérieure faite de discernement. Il ne s'agit pas d'effacer ses émotions ou ses expériences, mais de libérer les accumulations superficielles afin de voir plus clairement ce qui demeure essentiel.

Le riz et la lentille, deux rythmes réunis

Le riz basmati est long, clair et structuré, tandis que la lentille corail est petite, ronde et plus prompte à se défaire. Tous deux viennent du règne végétal, relié aux sentiments et aux émotions, mais ils n'expriment pas la même manière de se transformer. L'un conserve davantage la mémoire de son grain, l'autre s'ouvre et fond rapidement. Les cuire ensemble symbolise la rencontre entre différentes dimensions affectives : celles qui ont besoin de garder une forme et celles qui demandent à s'assouplir. L'harmonie naît lorsqu'elles apprennent à partager le même espace.

Le curcuma, une lumière issue des profondeurs

Le curcuma est un rhizome, une partie souterraine de la plante. Caché dans la terre, il contient pourtant une couleur jaune intense qui, une fois libérée, teinte tout le plat. Il représente une compréhension lumineuse née d'un travail effectué dans les profondeurs. Le jaune est relié à la confiance, au rayonnement et à la capacité de manifester avec justesse. Ici, il ne cherche pas à éblouir. Diffusé grain après grain, il rappelle qu'une prise de conscience véritable pénètre progressivement toute notre manière de ressentir, de penser et d'agir.

Le feu doux, une volonté qui sait se modérer

Les épices sont d'abord réveillées par la chaleur, puis le riz et les lentilles mijotent à feu doux. La flamme agit, mais elle ne doit ni brûler le fond ni faire bouillir violemment l'ensemble. Elle représente une volonté présente, régulière et mesurée. Certaines transformations ont besoin d'énergie pour s'accomplir, mais un excès d'intensité ajouterait du trouble au trouble. Le feu doux enseigne à soutenir le processus sans le brusquer, à rester engagé sans s'épuiser et à laisser le temps participer pleinement à la clarification.

♦ LE TISSAGE

« Lorsque l'eau redevient transparente, ce qui compte peut enfin se rejoindre sans se perdre dans le trouble. »

Le kitchari commence par un geste très simple : rincer. Le riz et les lentilles sont plongés dans l'eau, remués, puis égouttés plusieurs fois. À chaque passage, l'eau emporte une part du voile qui l'obscurcissait. Les grains demeurent, mais leur surface se libère.

Ce mouvement nous rappelle que la purification intérieure ne demande pas de rejeter ce que nous sommes. Elle invite plutôt à reconnaître les pensées répétitives, les charges émotionnelles et les sollicitations qui se sont déposées sur notre expérience jusqu'à la rendre moins lisible.

Lorsque l'eau devient claire, le riz et les lentilles peuvent être réunis. Ils possèdent des formes, des textures et des rythmes différents. L'un garde davantage sa structure, l'autre s'ouvre et se fond dans l'ensemble. Pourtant, aucun n'est considéré comme supérieur à l'autre. Chacun apporte une qualité nécessaire à la préparation.

L'eau les enveloppe, le feu les accompagne et le curcuma diffuse sa lumière jusque dans leur matière. Peu à peu, les séparations s'assouplissent. Ce qui était multiple devient un plat unique, non par effacement, mais par intégration.

Le kitchari enseigne ainsi une clarté qui ne divise pas. Nous pouvons distinguer ce qui nous encombre, le laisser partir, puis réunir nos différentes parts autour d'un centre plus paisible. La simplicité devient alors un espace de réorganisation, où les émotions cessent de lutter entre elles et où une confiance douce peut de nouveau rayonner.



Que tu saches laisser partir ce qui trouble ton eau intérieure, afin que tes différentes forces se réunissent dans une clarté douce et vivante.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat unique réconfortant.

La base

- 150 g de riz basmati
- 150 g de lentilles corail (ou mungo)
- 1 oignon, 1 gousse d'ail

Les épices douces

- 1 c. à café de curcuma
- cumin, gingembre frais
- coriandre en poudre
- sel

Pour servir

- coriandre fraîche
- un trait de citron
- une noisette de ghee végétal

♦ AU FIL DES SAISONS

Idéal aux changements de saison et après les périodes d'excès. Plus chaud et épicé en hiver, plus clair et citronné aux beaux jours.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure où l'on a besoin de légèreté : un dîner qui répare, un déjeuner de repos digestif, un repas de convalescence.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais et s'épaissit ; détends-le d'un peu d'eau à la réchauffe. Meilleur fraîchement cuit.

... ♦ ...

Que tu saches, parfois, retirer plutôt qu'ajouter, et retrouver dans le simple ta juste clarté.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Rincer

Rince le riz et les lentilles corail à l'eau claire jusqu'à ce qu'elle soit limpide, pour ôter l'amidon de surface.

2 Réveiller les épices

Fais revenir l'oignon et l'ail dans un peu de ghee végétal, ajoute curcuma, cumin et gingembre, et laisse-les parfumer une minute.

3 Réunir

Verse le riz et les lentilles, enrobe-les d'épices, puis couvre de trois fois leur volume d'eau et porte à frémissement.

4 Laisser fondre

Laisse mijoter à feu doux 25 à 30 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à obtenir une texture douce et fondante, presque une bouillie.

5 Servir

Rectifie le sel, parsème de coriandre fraîche et termine d'un trait de citron. Sers bien chaud, dans un bol que l'on tient à deux mains.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de rincer le riz et les lentilles, observe leurs formes différentes dans le même récipient. Puis verse l'eau et regarde-la devenir trouble. À chaque rinçage, demande-toi simplement ce qui surcharge aujourd'hui ton espace intérieur : une pensée répétitive, une émotion retenue, une sollicitation devenue excessive. Laisse l'eau emporter symboliquement le surplus, sans chercher à retirer l'essentiel. Lorsque tu réunis les grains, les épices et l'eau dans la casserole, pose l'intention d'accorder en toi ce qui possède des rythmes différents. Maintiens ensuite un feu doux et remue sans précipitation. Au moment de servir, prends le bol entre tes mains et accueille sa chaleur comme le signe d'un centre retrouvé.



Tofu croustillant

et sa salade

Tofu doré, crudités et sauces à tremper



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à rester ouverts sans devenir perméables à tout. Ce tofu croustillant est de ceux-là. Blanc, simple et presque neutre, il reçoit d'abord une marinade choisie, puis une enveloppe de quinoa et de farine vient protéger sa tendreté avant le passage au feu. Autour de lui, les crudités gardent leur eau, leur couleur et leur expression première, comme des sentiments que l'on peut reconnaître sans les fondre dans une seule masse. On prépare ce plat lorsque l'on souhaite retrouver une relation plus claire avec ce qui nous influence. Dans ce deuxième portail, purifier signifie discerner ce que l'on laisse entrer, poser une limite sans fermer le cœur, et préserver en soi un espace assez paisible pour recevoir la vie sans se perdre en elle.

MOYEN

DÉJEUNER

À PARTAGER

FRAÎCHEUR

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je choisis ce qui peut m'imprégner,
je protège ce qui demeure tendre en moi,
et je reste ouverte sans me perdre. »

Le tofu blanc, un potentiel ouvert

Le tofu se présente comme un bloc clair, sobre et peu marqué par une saveur propre. Sa blancheur évoque la simplicité, la pureté d'intention et un potentiel encore disponible. Le blanc est relié à l'unité, à la paix, à la clarté et à une puissance créatrice qui n'a pas encore pris forme. Le tofu ne cherche pas à imposer sa présence, mais il n'est pas vide pour autant. Sa réceptivité devient une qualité lorsqu'elle s'accompagne d'un centre stable, capable d'accueillir sans s'effacer.

La marinade, choisir ce qui entre en soi

Le tofu ferme est plongé dans le tamari, les épices et le citron. Sa matière poreuse reçoit progressivement leur sel, leur parfum et leur vivacité. La marinade représente les ambiances, les paroles, les relations et les expériences qui nous imprègnent parfois bien après leur passage. Dans cette recette, elles ne sont pas laissées au hasard : elles sont choisies, dosées et goûtées. La purification commence ainsi par le discernement. Nous ne pouvons éviter toute influence, mais nous pouvons devenir plus conscients de ce que nous laissons pénétrer et nourrir notre monde intérieur.

L'enrobage de quinoa, une limite construite grain après grain

Le quinoa cuit est mêlé à la farine afin de former une pâte capable d'adhérer au tofu. Une multitude de petits grains se rassemble ainsi autour du cœur tendre pour lui donner de la tenue. Cette enveloppe évoque les limites intérieures que l'on construit à travers des gestes simples et répétés : apprendre à dire non, respecter son rythme, écouter un inconfort ou prendre le temps de vérifier ce qui est juste. Une limite saine n'est pas nécessairement dure. Elle se forme patiemment et protège la sensibilité sans l'isoler du monde.

Les crudités et les sauces, ressentir puis choisir

La carotte, le concombre, le radis, le chou rouge et les jeunes pousses restent crus. Appartenant au règne végétal, ils représentent les sentiments et les émotions dans leur diversité. Rien ne les fond dans une longue cuisson : leurs couleurs, leur eau et leur croquant demeurent reconnaissables. Les sauces sont proposées séparément, et chaque bouchée n'y entre que brièvement. Tremper permet ainsi d'expérimenter une saveur sans s'y immerger entièrement. Le geste enseigne à rencontrer une émotion, une relation ou une expérience, puis à revenir consciemment à son propre centre.

♦ LE TISSAGE

« Recevoir n'est pas tout absorber,
se protéger n'est pas se fermer,
la justesse se tient entre les deux. »

Cette recette commence avec un tofu blanc, ferme et presque neutre. Il porte une disponibilité réelle, mais cette ouverture pourrait le rendre dépendant de tout ce qui l'entoure. Sa première étape consiste donc à recevoir une marinade choisie. Le sel, le citron et les épices entrent dans sa matière et lui donnent une voix.

Ce mouvement nous rappelle que nous sommes, nous aussi, continuellement imprégnés par les ambiances, les mots et les sentiments qui circulent autour de nous. La clarté ne consiste pas à rester vierge de toute expérience, mais à discerner celles que nous souhaitons laisser agir en profondeur.

Après l'imprégnation vient l'enrobage. Les grains de quinoa se rassemblent autour du tofu et construisent une enveloppe. Puis le feu la raffermir, sans atteindre la tendreté du cœur. La protection devient visible, stable et vivante. Elle ne rejette pas le monde, elle permet de le rencontrer sans se désagréger.

Autour du tofu, les légumes crus expriment plusieurs nuances émotionnelles. Chacune garde son contour, sa couleur et sa texture. Elles peuvent être observées, goûtées et accueillies sans être immédiatement confondues.

Enfin, les sauces restent à part. Chaque personne choisit sa saveur et la quantité qu'elle souhaite recevoir. Tremper brièvement devient un geste de discernement : entrer en relation, goûter pleinement, puis revenir à soi.

Ce plat enseigne ainsi une purification mature. Il ne s'agit pas de devenir blanc au point de n'avoir plus de couleur, ni croustillant au point de ne plus rien ressentir. Il s'agit de demeurer réceptif, de choisir ce qui nous nourrit et de donner à notre sensibilité une limite assez claire pour qu'elle puisse rester vivante.

Que tu saches accueillir ce qui t'enrichit, laisser à distance ce qui te trouble, et protéger ta douceur sans jamais fermer ton cœur.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat clair à partager.

Le tofu doré

- 400 g de tofu ferme
- 100 g de quinoa bien cuit
- 2 c. à soupe de farine sans gluten
- 1 assiette de farine (pour enrober)
- huile neutre (pour frire)

La marinade

- sauce soja (tamari sans gluten)
- épices au choix
- un trait de citron

Les crudités & sauces

- carotte, concombre, radis
- chou rouge, jeunes pousses
- sauce cacahuète, sauce soja-citron

♦ AU FIL DES SAISONS

Lumineux aux beaux jours avec des crudités croquantes et des sauces fraîches ; en hiver, des légumes plus denses, taillés fin, et une sauce un peu chaude.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal au déjeuner ou en dîner léger à partager, quand on a envie de fraîcheur, de croquant et d'un repas que chacun compose à son goût.

♦ CONSERVATION

Le tofu doré est meilleur tout juste frit, croustillant. Les crudités se gardent 1 jour au frais dans un linge humide ; réchauffe le tofu au four pour lui rendre son croquant.



*Que tu saches rester clair et neutre comme une page,
pour mieux t'imprégner de ce qui est juste, et garder en
toi la fraîcheur du cru.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Faire mariner**
Coupe le tofu ferme en morceaux et fais-les mariner dans la sauce soja et les épices, le temps de préparer le reste.
- 2 Préparer la pâte**
Cuis bien le quinoa, puis mélange-le avec un peu de farine sans gluten pour obtenir une pâte qui colle autour du tofu.
- 3 Enrober**
Enrobe chaque morceau de tofu de cette pâte au quinoa, puis roule-les dans l'assiette de farine pour une enveloppe nette.
- 4 Dorer**
Fais frire dans très peu d'huile neutre, à feu doux puis vif, jusqu'à ce que chaque morceau soit bien croustillant et doré sur toutes ses faces.
- 5 Dresser & partager**
Taille les crudités en bâtonnets frais, range-les autour du tofu doré et pose les sauces à tremper. Sers aussitôt, pour que le croquant reste vif.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de couper le tofu, prends un morceau dans ta main et observe sa couleur claire, sa fermeté et sa sobriété. Demande-toi quelle influence, quelle parole ou quelle ambiance tu souhaites aujourd'hui laisser entrer en toi. Lorsque tu verses la marinade, choisis cette intention avec précision. Puis, en entourant chaque morceau de quinoa et de farine, pense à une limite simple qui protège ta sensibilité sans t'isoler. Observe cette enveloppe se raffermir et dorer dans la poêle, tandis que l'intérieur reste tendre. En taillant les crudités, accueille chaque couleur comme un sentiment différent. Au moment de manger, trempe chaque bouchée consciemment dans la sauce choisie, juste assez pour la goûter, puis reviens à ton centre.



Salade exotique *aux fruits*

Jeunes pousses, fruits frais et noix de pécan



L'INTENTION

Il est des plats qui nous invitent à reconnaître ce qui a mûri sans chercher à le retenir. Cette salade exotique est de ceux-là. Mangue, ananas, fruits de la passion et grenade offrent les couleurs, les jus et les graines d'un accomplissement devenu visible, tandis que les jeunes pousses portent encore la fragilité lumineuse des commencements. On la prépare lorsque l'on ressent le besoin de faire le tri dans son abondance, de discerner ce qui nourrit véritablement et de laisser circuler la joie sans l'accumuler. Rien n'est cuit ni longuement transformé, chaque élément demeure proche de sa nature. Dans ce deuxième portail, purifier signifie recevoir pleinement les fruits de son chemin, les goûter avec gratitude, puis garder assez d'espace intérieur pour que de nouvelles pousses puissent émerger.

RAPIDE

MIDI

SOLO

FRAÎCHEUR

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
sans cuisson

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'accueille les fruits de mon chemin,
je laisse circuler leur lumière. »

Les fruits mûrs, l'accomplissement rendu visible

Le fruit apparaît après un long processus invisible : la graine s'est ouverte, la plante a grandi, fleuri, puis concentré ses ressources jusqu'à produire une chair colorée et nourrissante. C'est un symbole d'aboutissement, de matérialisation, de réussite et d'abondance. Dans cette salade, les fruits ne représentent donc pas seulement une douceur agréable. Ils évoquent les qualités, les compréhensions et les sentiments qui ont atteint une maturité suffisante pour être reconnus, goûtés et partagés, sans être possédés ni conservés au-delà de leur juste saison.

Les graines de grenade et de passion, l'abondance à discerner

À l'intérieur de la grenade et du fruit de la passion se trouvent de nombreuses graines, chacune entourée d'une petite quantité de chair ou de jus. Le fruit accompli porte déjà le potentiel de la génération suivante. Il rappelle ainsi que toute réalisation contient de nouvelles possibilités. Pourtant, ces graines sont nombreuses et demandent à être prélevées, réparties et savourées par petites touches. Elles symbolisent une abondance qui ne doit pas devenir dispersion : parmi tout ce qui pourrait germer, la clarté consiste à reconnaître les projets, les élans et les sentiments que l'on souhaite réellement nourrir.

Les jeunes pousses, les sentiments qui commencent

Mâche, roquette et jeunes feuilles d'épinard sont cueillies au début de leur développement. Leur vert tendre évoque des sentiments nouveaux, encore délicats, qui n'ont pas besoin d'être intensifiés mais accompagnés. Le vert est associé à l'amour, à la détente, à la douceur, au réconfort et à la faculté de cultiver de beaux sentiments. Déposées sous les fruits mûrs, les pousses rappellent que chaque accomplissement doit rester au service de la croissance. Ce que nous avons réalisé peut devenir un terreau pour ce qui commence, plutôt qu'un sommet auquel nous agripper.

L'avocat et les noix de pécan, préserver une base intérieure

Au milieu des fruits juteux, l'avocat apporte une chair verte, douce et plus dense. Sous sa peau protectrice, il conserve une onctuosité nourrissante autour d'un noyau central. Les noix de pécan ajoutent une matière sèche et croquante, issue de l'arbre et concentrée dans un petit volume. Ensemble, ils donnent de la tenue à une salade très fluide. Symboliquement, ils rappellent qu'une ouverture joyeuse a besoin d'un centre et de ressources stables. Purifier ne consiste pas à devenir léger au point de perdre toute consistance, mais à conserver ce qui soutient réellement le cœur.

♦ LE TISSAGE

« Ce qui a mûri peut être goûté,
ce qui commence peut être protégé,
et rien n'a besoin d'être retenu. »

Cette salade réunit deux temps qui semblent opposés. Les fruits ont achevé un cycle : ils se sont colorés, chargés de jus et de graines, puis détachés de la plante qui les a portés. Les jeunes pousses, elles, viennent à peine de quitter la graine et commencent leur mouvement vers la lumière.

Entre les deux se dessine un enseignement de clarté. Nous avons parfois tendance à mesurer notre valeur à ce que nous avons accompli, à accumuler les fruits de nos efforts ou à rester attachés à une réussite passée. Pourtant, un fruit ne demeure vivant que s'il peut être cueilli, partagé et transformé en nouvelle énergie. La découpe révèle les couleurs et ouvre les chairs sans les cuire. Rien n'est dissimulé sous une longue transformation. Les jus deviennent visibles, les graines apparaissent, chaque maturité montre ce qu'elle contient réellement. La vinaigrette vient ensuite réveiller l'ensemble, mais elle est versée sans noyer. Ce geste indique la juste mesure émotionnelle : relier les expériences, leur donner du relief, sans recouvrir leur nature sous un excès d'intensité.

L'avocat et les noix apportent enfin une base plus dense, afin que la fraîcheur ne devienne pas dispersion. Les pousses peuvent alors recevoir les fruits sans être écrasées par eux.

Cette salade nous enseigne à honorer ce qui a abouti, à en recueillir la douceur et les ressources, puis à laisser de la place au cycle suivant. La véritable abondance circule : elle nourrit le présent tout en préparant silencieusement le renouveau.

Que tu accueilles avec gratitude les fruits de ton chemin, sans oublier de protéger les jeunes pousses qui préparent déjà la suite.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée fraîche ou repas léger.

Les pousses

- 2 belles poignées de mâche
- 1 poignée de roquette
- quelques jeunes pousses d'épinard

Les fruits

- 1 mangue mûre
- ½ ananas frais
- 2 fruits de la passion
- les graines d'½ grenade
- 1 avocat

La vinaigrette & la finition

- jus d'1 citron vert
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sirop d'érable
- gingembre frais râpé, sel
- 70 g de noix de pécan

♦ AU FIL DES SAISONS

Au plus juste en fin de printemps et en été, quand les fruits sont gorgés de soleil ; en hiver, on la décline aux agrumes, à la grenade et aux fruits exotiques de saison.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale au déjeuner les jours de chaleur, en entrée fraîche, ou en repas léger quand le corps réclame de la clarté plutôt que de la densité.

♦ CONSERVATION

Se savoure aussitôt préparée, tant que les pousses sont vives et les fruits fermes ; prépare les éléments à l'avance et n'assemble qu'au dernier moment.

... ♦ ...

Que tu saches, parfois, garder les choses crues et claires, et retrouver dans la fraîcheur ta propre lumière.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les pousses

Lave et essore délicatement la mâche, la roquette et les jeunes pousses d'épinard, puis dispose-les en lit léger dans un grand plat creux.

2 Tailler les fruits

Pèle et coupe la mangue et l'ananas en cubes nets, détaille l'avocat en lamelles, égrène la grenade et réserve la pulpe des fruits de la passion.

3 Préparer la vinaigrette

Fouette le jus de citron vert avec l'huile d'olive, le sirop d'érable, un peu de gingembre râpé et une pincée de sel, jusqu'à une émulsion claire.

4 Assembler

Répartis les fruits sur les jeunes pousses, nappe de la pulpe des fruits de la passion, puis arrose d'un filet de vinaigrette sans noyer la salade.

5 Parsemer et servir

Concasse grossièrement les noix de pécan, dispose-les sur le dessus et sers aussitôt, tant que tout reste vif et croquant.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de couper les fruits, observe leur degré de maturité, leur poids, leur couleur et leur parfum. Pense à une qualité, une compréhension ou un projet qui a récemment porté ses fruits dans ta vie. En ouvrant la mangue, l'ananas, la grenade et les fruits de la passion, regarde ce que chacun révèle : une chair généreuse, un jus, un noyau ou une multitude de graines. Dispose ensuite les jeunes pousses avec délicatesse, comme tu offrirais un espace sûr à quelque chose de nouveau. Lorsque tu verses la vinaigrette, reste attentive à la mesure, relier sans noyer. Termine par l'avocat et les noix de pécan, puis contemple l'équilibre entre la maturité des fruits et la fragilité vivante des commencements.



Tarte légère à la pâte de chou-fleur

Tarte aux courgettes, sans gluten



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent que la légèreté ne vient pas du vide, mais d'une matière justement épurée. Cette tarte à la pâte de chou-fleur est de ceux-là. Le légume-fleur est d'abord fragmenté, chauffé puis pressé afin de libérer l'eau qui l'empêcherait de tenir. Pourtant, toute humidité n'est pas rejetée : une eau mesurée revient avec le lin pour relier la pâte, tandis que les courgettes déposent sur le fond leur souplesse végétale. On la prépare lorsque les émotions se sont accumulées au point d'affaiblir notre structure ou de brouiller nos besoins. Dans ce deuxième portail, purifier signifie relâcher le trop-plein sans assécher le cœur, puis offrir aux sentiments une base claire, stable et suffisamment légère pour qu'ils puissent s'exprimer sans nous submerger.

MOYEN

DÉJEUNER

PARTAGE

LÉGER

SANS GLUTEN

POUR
1 tarte

PRÉP.
30 min

CUISON
1 h

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le deuxième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je libère ce qui déborde,
et je donne à mes sentiments une forme
claire. »

Le chou-fleur, un sentiment devenu fondation

Le chou-fleur est à la fois légume et fleur. Il appartient au règne végétal, relié symboliquement aux sentiments et aux émotions, mais il représente également une étape d'épanouissement. Ses nombreuses fleurettes sont rassemblées autour de tiges communes, comme une multitude de ressentis organisés autour d'un même centre. Dans cette recette, la fleur n'est pas seulement contemplée ou déposée en décoration : elle devient la matière même de la pâte. Ce qui relevait du monde affectif se transforme ainsi en support concret, capable de porter et de nourrir une nouvelle construction.

Presser le chou-fleur, libérer le trop-plein émotionnel

Après avoir été mixé et chauffé, le chou-fleur est serré dans un torchon. L'eau s'écoule jusqu'à ce que la pulpe gagne en fermeté. Symboliquement, ce geste ne demande pas de réprimer les émotions, mais de relâcher ce qui s'est accumulé au-delà de notre capacité à le contenir. Une trop grande quantité d'eau détremperait la pâte et l'empêcherait de se maintenir. De même, lorsque les ressentis ne trouvent ni expression ni circulation, ils peuvent fragiliser notre stabilité. Presser avec justesse, c'est reconnaître le débordement et lui offrir une voie de sortie.

Le lin réhydraté, rendre à l'eau sa juste fonction

Une fois l'excédent retiré, les graines de lin gonflées dans une petite quantité d'eau viennent lier la pâte. Ce détail transforme profondément la symbolique : l'eau n'est pas bannie, elle revient sous une forme mesurée et structurante. Absorbée par la graine, elle ne disperse plus la matière, elle l'unit. Ce geste rappelle que les émotions ne sont pas un obstacle à la solidité intérieure. Lorsqu'elles sont accueillies, contenues et comprises, elles deviennent un lien précieux entre les différentes parts de nous-mêmes. La clarté ne naît donc pas de l'insensibilité, mais d'une réceptivité consciente.

La garniture colorée, les sentiments sur une base clarifiée

Courgette, tomate, poivron, oignon et champignons déposent sur le fond leurs couleurs et leurs textures différentes. Le végétal représente ici la diversité des sentiments : la souplesse aqueuse de la courgette, la vitalité rouge de la tomate et du poivron, les couches sensibles de l'oignon, les profondeurs plus discrètes du champignon. La pâte ne cherche pas à effacer cette richesse. Elle lui offre un cercle stable dans lequel chaque émotion peut devenir visible sans envahir l'ensemble. Une fois la base clarifiée, la couleur n'est plus confusion, elle devient expression vivante.

♦ LE TISSAGE

« Toute l'eau ne doit pas être gardée,
toute l'eau ne doit pas disparaître,
la clarté naît de la juste mesure. »

Cette recette commence avec un chou-fleur composé d'une multitude de petites fleurs blanches. Elles sont séparées, réduites en semoule, puis confiées à la chaleur. Ce qui était organisé en bouquet perd sa forme première afin de pouvoir devenir autre chose : une base.

Mais cette matière contient encore trop d'eau pour se tenir. Le torchon reçoit alors le chou-fleur, les mains pressent, et le liquide s'écoule. Ce geste raconte la nécessité de libérer ce qui déborde. Certaines émotions sont justes dans leur essence, mais leur accumulation peut detremper notre espace intérieur, rendre nos choix confus et affaiblir notre capacité à avancer. Pourtant, la recette ne cherche pas la sécheresse. Une petite quantité d'eau revient dans les graines de lin, qui gonflent et deviennent un lien. L'eau émotionnelle change de fonction : elle ne disperse plus, elle rassemble. Ce qui avait besoin d'être évacué l'a été, ce qui peut soutenir la structure est conservé. La pâte est ensuite étalée en cercle et confiée au feu. Elle se raffermi sans devenir lourde. Elle peut alors recevoir les légumes, leurs couleurs, leur eau et leurs différentes expressions affectives. Cette tarte enseigne que purifier son monde intérieur ne signifie pas retirer toute émotion pour devenir blanc, neutre ou inaccessible. Il s'agit de dégager la base, de laisser partir les surcharges, puis d'accueillir les sentiments dans une forme assez claire pour qu'ils puissent être ressentis, distingués et transformés sans nous faire perdre notre centre.



Que tu saches libérer ce qui te submerge, conserver ce qui te nourrit et offrir à tes émotions une base claire où elles puissent fleurir.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 1 tarte moyenne, en plat léger à partager.

La pâte de chou-fleur

- 1 chou-fleur (500 g après mixage)
- 1 c. à café de graines de lin moulues dans 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de tahin
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe d'herbes séchées
- 1 c. à soupe de levure alimentaire, sel

Le coulis et la garniture

- 1 verre de coulis de tomate (ou 3 c. à café de concentré + eau)
- ¼ d'oignon, 2 gousses d'ail, thym, herbes de Provence
- 1 à 2 courgettes, 1 poivron rouge, 1 oignon
- champignons, olives noires
- huile d'olive, sel fumé, poivre

La mozzarella végétale

- 55 g de noix de cajou trempées
- 3 c. à soupe de tapioca, 1 c. à soupe de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe d'huile de coco
- 1,5 c. à soupe de levure, sel fumé, ail en poudre
- 3 c. à soupe d'agar-agar dans 237 ml d'eau

♦ AU FIL DES SAISONS

À la belle saison surtout, quand courgettes, poivrons et tomates sont gorgés de soleil. En hiver, garnis-la de légumes plus doux et d'herbes séchées pour garder sa légèreté.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale au déjeuner léger ou au dîner clair, à partager. Parfaite les jours où l'on veut manger sans se charger, ou après une période de repas trop riches.

♦ CONSERVATION

Se garde 1 à 2 jours au frais et se réchauffe au four pour retrouver son croquant. Meilleure le jour même, quand la pâte est encore ferme.

... ♦ ...

Que tu saches alléger ce que tu portes, et te nourrir sans jamais te charger.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la mozzarella

Mixe les noix de cajou trempées avec levure, ail, sel, citron, vinaigre, huile de coco, tapioca et un peu d'eau. Fais épaissir l'agar-agar dans l'eau, ajoute le mixage, verse dans un récipient et réfrigère.

2 Sécher le chou-fleur

Mixe les fleurettes en semoule fine, chauffe-la au four 15 min, puis presse-la dans un torchon pour en retirer toute l'eau — c'est ce geste qui allège la pâte.

3 Lier la pâte

Mélange le lin gonflé à l'eau avec tahin, moutarde, tamari, levure et herbes, puis incorpore la semoule de chou-fleur jusqu'à une pâte homogène. Étale-la sur 5 mm sur du papier sulfurisé.

4 Cuire le fond

Enfourne à 200 °C environ 25 min, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et se décolle sans casser. Laisse-la prendre sa tenue claire et ferme.

5 Garnir et finir

Couvre de coulis de tomate, de courgettes et légumes crus, parsème de fromage et de mozzarella végétale, ajoute herbes, sel et un filet d'huile. Enfourne 35 min, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de mixer le chou-fleur, observe ses fleurettes réunies autour d'un même cœur. Pense aux différents sentiments qui t'habitent aujourd'hui. Lorsque tu enfermes la semoule chaude dans le torchon, presse progressivement, sans violence. Regarde l'eau s'écouler et demande-toi ce qui, en toi, a besoin d'être exprimé ou relâché pour ne plus alourdir ta structure. Puis prépare le lin avec une petite quantité d'eau. Observe cette eau devenir un lien plutôt qu'un débordement. En étalant la pâte en cercle, retrouve ton centre. Dispose enfin les légumes colorés sans les entasser, en laissant à chaque nuance sa place. Ce geste t'invite à ne pas supprimer tes émotions, mais à les accueillir dans une juste mesure.



Duo *de la mer*

Bouchées végétales iodées façon océan



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à nous transformer sans trahir notre nature. Ce duo de la mer est de ceux-là. La lentille corail, graine terrestre, s'ouvre dans l'eau, se mêle aux algues, au thé fumé et à l'aneth, puis reçoit de l'agar-agar une forme nouvelle. À ses côtés, la tomate, le poivron et l'avocat restent crus, colorés et vivants. On prépare ce plat lorsque l'on souhaite réconcilier en soi deux états, ce qui a déjà été profondément transformé et ce qui demande encore à être ressenti dans sa fraîcheur première. Pour clore ce portail, purifier devient un acte d'alchimie consciente : laisser les mémoires circuler, intégrer une nouvelle qualité sans se perdre, puis faire de la clarté une manière plus respectueuse d'habiter le vivant.

FRAIS

IODÉ

LÉGER

ÉTÉ

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
30 min

CUISSON
15 min

REPOS
~2 h

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre la Purification.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse la vie me transformer sans renier ce que je suis. »

La lentille corail, la Terre qui apprend la mer

Petite graine terrestre, la lentille corail porte une force concentrée sous une forme simple. Décortiquée, elle reçoit rapidement l'eau, s'assouplit et perd une partie de ses contours à la cuisson. Dans cette recette, elle accueille les parfums de l'algue, de l'aneth et du thé fumé jusqu'à devenir l'écho d'une chair marine. Elle ne cesse pourtant pas d'être végétale. Elle symbolise notre capacité à intégrer une nouvelle sensibilité, une culture ou une expérience sans nous effacer. Se transformer ne demande pas de devenir l'autre, mais d'élargir consciemment notre propre expression.

L'algue et l'agar-agar, l'océan qui donne forme

L'océan entre deux fois dans la terrine. L'algue apporte sa saveur iodée, tandis que l'agar-agar, lui aussi issu du monde marin végétal, permet à la préparation de prendre et de se tenir. La mer n'offre donc pas seulement un parfum, elle apporte une structure. Elle représente la profondeur des mémoires affectives et une puissance émotionnelle capable de régénérer et de transformer. Ici, cette profondeur devient constructive : l'émotion ne dissout pas la matière, elle l'aide à trouver une forme nouvelle, stable et partageable.

Le cuit et le cru, deux vérités émotionnelles

La terrine a traversé l'eau, le feu, le mixage, la prise et le repos. Le tartare, lui, demeure cru et doit être préparé au dernier moment. Ces deux états évoquent deux manières de vivre les émotions. Certaines ont besoin de temps, de transformation et d'intégration avant de pouvoir être exprimées clairement. D'autres demandent à être accueillies dans leur fraîcheur immédiate, avant qu'une interprétation ne les déforme. Le duo ne choisit pas entre les deux. Il rappelle qu'une vie intérieure équilibrée sait à la fois transformer ses mémoires et écouter ce qui se présente maintenant.

La tomate rouge et l'avocat vert, l'élan adouci

La tomate et le poivron apportent leur rouge vif, leur jus et leur présence franche. Ils représentent des sentiments vivants, une énergie affective qui cherche à circuler et à s'incarner. L'avocat répond par son vert, sa texture tendre et son noyau protégé. Il introduit la douceur, l'apaisement et une stabilité du cœur. Dans le tartare, la vitalité n'est donc pas laissée seule. Elle rencontre une tendresse capable de la contenir sans l'éteindre. La clarté émotionnelle naît de cet équilibre entre l'élan qui s'exprime et le cœur qui sait l'accueillir.

♦ LE TISSAGE

« La Terre reçoit le langage de la mer, le cru dialogue avec le transformé, et de leur rencontre naît une forme nouvelle. »

Cette dernière recette du portail réunit deux mouvements qui ont traversé tout le chemin de la purification. Le premier consiste à transformer. La lentille corail reçoit l'eau, la chaleur et les parfums marins. Elle est cuite, mixée, puis stabilisée par l'agar-agar. Sa forme initiale disparaît, mais sa substance demeure. Elle devient autre sans renier son origine.

Le second mouvement consiste à préserver. Dans le tartare, les légumes restent crus. La tomate garde son eau rouge, le poivron son croquant, l'avocat sa tendresse. Ils représentent ce qui, en nous, n'a pas besoin d'être longuement corrigé ou analysé, mais simplement reconnu dans sa vérité présente.

L'algue relie ces deux préparations à la mer, ce vaste monde émotionnel où circulent les mémoires individuelles et collectives. Pourtant, la recette ne prélève aucun être marin. Elle reçoit de l'océan une saveur, une inspiration et une structure végétale. Elle rappelle ainsi qu'entrer en relation avec le vivant ne signifie pas nécessairement le posséder.

Lorsque la terrine et le tartare sont dressés côte à côte, aucun ne domine l'autre. Le transformé ne méprise pas le spontané, le cru ne rejette pas ce qui a demandé du temps. Ensemble, ils racontent une clarté plus vaste : savoir ce qui doit être alchimisé, ce qui doit rester vivant, et comment recevoir les qualités de l'autre sans perdre son propre centre.

La purification s'achève alors non dans le vide, mais dans une relation devenue plus consciente, plus libre et plus respectueuse.

Que tu saches accueillir ce qui te transforme sans perdre ton essence, et rencontrer le vivant sans jamais chercher à te l'approprier.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée ou en plat léger.

Terrine de « saumon » végétal

- lentilles corail
- pâtes torsadées corail
- thé fumé
- citron
- algue
- huile d'olive
- aneth
- oignon
- carotte taillée fin
- ail
- 1 c. à café d'agar-agar
- lait végétal

Tartare de tomate

- tomates pelées
- poivron rouge
- persil
- oignon vert
- algue
- citron
- avocat
- moutarde
- ail
- gingembre
- sauce soja (shoyu)

♦ AU FIL DES SAISONS

Un plat de pleine fraîcheur, idéal quand revient la chaleur. En saison fraîche, sers la terrine à température et accompagne d'une salade tiède ; en été, garde tout bien frais et force sur le tartare cru.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un déjeuner léger, une entrée fraîche ou un lendemain de fête, quand le corps réclame du clair et du simple. La terrine se prépare à l'avance, le tartare au dernier moment.

♦ CONSERVATION

La terrine se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur, bien couverte. Le tartare se déguste le jour même : le citron ralentit l'oxydation de l'avocat, garde-le couvert au contact.



Que ce duo iodé te lave de ce qui pèse et te rende, claire, à toi-même.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

La terrine

Cuis les lentilles corail, puis mixe-les au robot avec l'algue, le thé fumé, le citron, l'aneth, l'oignon, l'ail et un peu de lait végétal.

La prise

Fais chauffer avec l'agar-agar délayé pour que la terrine prenne, ajoute les pâtes torsadées non mixées, moule et laisse figer au frais.

Le tartare

Coupe finement les tomates, le poivron, l'avocat et l'oignon vert, assaisonne de citron, d'algue, de moutarde, d'ail, de gingembre et de persil.

Le dressage

Dresse la terrine et le tartare en duo, avec une salade ou un riz en accompagnement.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, pose les ingrédients de la terrine d'un côté et ceux du tartare de l'autre. Observe ce qui devra être cuit, mixé et laissé au repos, puis ce qui restera cru et sera préparé au dernier moment. Pendant que la lentille reçoit les algues et le thé fumé, pense à une expérience qui t'a transformé sans te faire perdre ton identité. Lorsque tu ajoutes l'agar-agar, pose l'intention de donner une forme stable à ce que tu as compris. Puis taille les légumes du tartare avec précision, en accueillant leur eau et leurs couleurs comme des émotions présentes. Au dressage, rapproche les deux préparations sans les mélanger, et contemple leur dialogue silencieux.

P O R T A I L I I I



Vitalité & Feu intérieur

Rallumer le feu intérieur. Remettre le corps en mouvement.
Manger comme on souffle sur une braise qui ne demande qu'à reprendre.

↻ ⋯

L'énergie de ce portail



La Vitalité, c'est l'étincelle qui remet tout en marche. C'est le feu qui couve au creux du ventre et qui, dès qu'on le nourrit, donne envie de se lever, de créer, d'avancer. Dans la nature, c'est le soleil de midi, la sève qui monte, la flamme qui transforme ce qu'elle touche. Dans notre corps, c'est la digestion qui s'allume, la chaleur qui circule, cette énergie franche qui nous fait dire oui à la journée.

Ce portail s'ouvre quand l'élan manque, quand le corps est éteint, quand on traîne une fatigue qui ne dit pas son nom. Il accueille les matins gris, les sorties de convalescence, les périodes où l'on a besoin de retrouver du mouvement et du goût. C'est un portail qui réchauffe, qui colore et qui réveille.

Les ingrédients qui allument



La cuisine de Vitalité est une cuisine vive, épicée et colorée. Elle puise dans ce qui pique doucement, ce qui réchauffe de l'intérieur, ce qui réveille les sens et met le corps en route.

Les épices chaudes - gingembre, curcuma, piment, cumin, poivre - sont les braises de ce portail. Elles activent la digestion, font circuler le sang, et déposent dans le plat cette chaleur qui se diffuse longtemps après la dernière bouchée.

Le tofu et le tempeh dorés à la poêle - croustillants dehors, fondants dedans - offrent une protéine qui soutient l'effort sans peser. C'est le combustible solide d'une journée active.

Les légumes croquants et colorés - poivrons, carottes, brocolis, maïs, oignons - gardent leur mordant et leur éclat. Leurs couleurs vives sont déjà une promesse d'énergie.

Les aromates piquants - ail, oignon, échalote, citronnelle - réveillent le palais et soutiennent les défenses du corps. Ils donnent du caractère, cette pointe qui fait pétiller un plat.

Le feu juste



Le feu intérieur est précieux, mais il demande de la justesse. Trop faible, il laisse le corps engourdi. Trop fort, il brûle et épuise. Tout l'art consiste à l'entretenir comme on entretient un foyer : assez pour avoir chaud, jamais au point de tout consumer.

Dans l'assiette, cela veut dire des plats vivants mais pas agressifs, des épices qui réchauffent sans incendier, du cuit et du cru qui se répondent. La vitalité véritable n'est pas l'agitation : c'est une chaleur stable qui tient toute la journée et qu'on ne paie pas le soir venu.

Cuisiner en conscience, ici, c'est apprendre à doser sa propre flamme.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ◆ Quand tu te sens *éteinte*, sans élan, un peu grise
- ◆ Au sortir d'une fatigue, d'un hiver, d'une convalescence
- ◆ Quand tu as un projet à lancer et besoin de *carburant*
- ◆ Les matins où il faut se mettre en mouvement

- ◆ Quand le froid s'installe et que le corps réclame de la chaleur
- ◆ Quand la joie de faire s'est endormie et demande à se *rallumer*

Le chakra



La Vitalité active le **chakra du plexus solaire** (Manipura), situé au-dessus du nombril. C'est le siège du feu intérieur, de la volonté, de la confiance en sa propre puissance d'agir. Quand il est nourri, on se sent capable, debout, prête à transformer ses intentions en gestes.

◆ Le geste avant la recette ◆

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : pose une main sur ton plexus, juste au-dessus du nombril. Respire en imaginant une petite flamme qui s'y ravive à chaque inspiration, et sens-la grandir doucement. Puis seulement, ouvre la page.

↳ ✧ . . .



Fiesta mexicaine

festive

Chili sin carne, guacamole, maïs grillé et tortilla



L'INTENTION

Il est des plats qui rallument la joie en même temps que le feu. Cette fiesta mexicaine est de ceux-là : un chili rouge et généreux, lentement mijoté, entouré de maïs grillé, de tortillas dorées et d'un guacamole frais. On la prépare lorsque l'élan demande à revenir, mais aussi lorsque l'on souhaite transformer une énergie trop solitaire en force de rencontre. Les haricots donnent un corps stable à la vitalité, les épices réveillent l'action, tandis que l'avocat adoucit ce qui pourrait devenir excessif. Ici, le feu ne cherche ni à impressionner ni à dominer. Il mûrit, se dose et se partage. Dans le portail Vitalité · Feu, ce festin nous invite à retrouver le courage d'agir, puis à faire de notre puissance une chaleur capable de nourrir la vie autour de nous.

MIJOTÉ

GRANDE TABLÉE

FESTIF

SOIR

RÉCONFORT

POUR
4 à 6 personnes

PRÉP.
30 min

CUISSON
45 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre la Vitalité.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je nourris mon feu
sans le laisser me dévorer,
je lui donne une direction juste,
puis je partage sa chaleur dans la joie. »

Le chili mijoté, une force qui prend corps

Le chili réunit dans une même matière les haricots, la tomate, les légumes et les épices. Au début, chaque élément conserve son goût et sa texture. Sous l'action conjointe de l'eau et du feu, les frontières s'assouplissent et les saveurs commencent à circuler. L'assaisonnement s'ajuste progressivement, puis le repos permet au plat de trouver sa profondeur. Cette cuisson enseigne qu'un élan vital ne devient pas immédiatement une force stable. Il a besoin de temps, d'expérience et d'intégration pour cesser d'être une impulsion dispersée et devenir une énergie véritablement nourrissante.

Les haricots rouges, des réserves mises en commun

Le haricot est une graine, un potentiel concentré qui porte en lui des ressources de croissance. Cuit, il s'attendrit tout en conservant sa forme, comme une force intérieure devenue disponible sans perdre sa structure. Réunis en grand nombre dans le chili, les haricots évoquent une vitalité qui ne repose pas sur un seul élément, mais sur la coopération de nombreuses ressources simples. Leur rouge renforce le lien avec l'incarnation, la volonté et le passage à l'action. Ils rappellent que le courage peut être humble, quotidien et collectif, plutôt que spectaculaire ou solitaire.

Les épices et le piment, l'art de régler sa flamme

Paprika, curcuma, épices mexicaines et jalapeño réveillent le plat par petites touches. Leur chaleur stimule les sens et donne une direction plus franche à l'ensemble. Pourtant, le piment exige du discernement : trop peu, il reste imperceptible, trop présent, il couvre toutes les autres saveurs. Le geste de goûter avant d'en ajouter devient alors un apprentissage intérieur. La véritable puissance ne consiste pas à intensifier sans cesse, mais à sentir ce que la situation peut recevoir. Maîtriser son feu, c'est savoir agir avec courage tout en préservant l'écoute, la nuance et la présence des autres.

Le guacamole, la douceur qui accompagne la puissance

L'avocat mûr se laisse écraser jusqu'à devenir une crème souple et enveloppante. Son vert, sa fraîcheur et son onctuosité répondent directement à la chaleur rouge du chili. Il ne cherche pas à éteindre le feu, mais à lui offrir un espace où il peut être accueilli sans devenir agressif. La tomate, le citron, l'oignon et la coriandre maintiennent cette douceur vivante et expressive. Le guacamole rappelle que l'élan d'agir a besoin d'une intelligence du cœur. La tendresse ne diminue pas la puissance, elle l'empêche de se durcir et lui permet de rester féconde.

♦ LE TISSAGE

« Une flamme devient véritablement féconde lorsqu'elle ne cherche plus à briller seule, mais à réchauffer la table entière. »

Cette recette commence dans une marmite où des ingrédients très différents doivent apprendre à agir ensemble. Les haricots apportent leur densité, la tomate son eau rouge, les légumes leurs couleurs et les épices leur intensité. Le feu ne les confond pas immédiatement. Il les accompagne jusqu'à ce que chacun libère une part de lui-même et participe à une saveur commune.

Ce mouvement ressemble à la manière dont la vitalité se construit en nous. Une envie, une émotion, une idée ou une colère peuvent d'abord apparaître comme des forces séparées. Si nous les lançons trop vite dans l'action, elles risquent de se heurter ou de brûler ce qu'elles voulaient servir. Le mijotage invite à leur donner du temps, à écouter leur intensité et à ajuster ce qui doit l'être. Autour du chili, le plat déploie ses équilibres. Le guacamole accueille la chaleur dans une douceur verte. Le riz donne une base calme. Le maïs grillé transforme son potentiel solaire en présence visible. Les tortillas invitent les mains à saisir, partager et participer.

La fiesta devient alors plus qu'une abondance de couleurs. Elle raconte un feu qui a appris à vivre avec les autres. Une puissance personnelle, enracinée et adoucie, peut quitter la marmite intérieure pour devenir courage, générosité et joie communicative. La vitalité n'est plus seulement ce qui nous fait avancer, elle devient ce qui donne envie d'avancer ensemble.

Que ton feu trouve sa juste mesure, afin qu'il éclaire tes actions et réchauffe ceux qui partagent ta table.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes, en plat complet à partager.

Le chili sin carne

- 500 g de haricots rouges trempés une nuit
- 3 litres de coulis de tomate + concentré
- 1 boîte de maïs
- 2 poivrons rouges, 1 courgette
- du chou vert, des aubergines
- 4 oignons
- épices mexicaines, paprika, curcuma
- bouillon de légumes, soyo, Maggi
- sucre, sel, citron, coriandre fraîche

Le guacamole

- des avocats (congelés + frais)
- des tomates, de l'oignon rouge
- de la coriandre fraîche
- le jus d'un citron, du sel
- Des épices au guacamole

Pour servir

- du riz, des tortillas
- une brochette (maïs, courgette, poivrons, oignon)
- déco : poivron rouge, maïs, jalapeños, coriandre

♦ AU FIL DES SAISONS

Un plat de saison fraîche, qui réchauffe quand les soirées se rafraîchissent. En saison chaude, allège-le : plus de brochettes grillées et de guacamole, un chili plus léger, à déguster tiède.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour une grande tablée, un repas du soir convivial, une fête entre amis ou en famille. Le chili gagne à être préparé à l'avance : ses saveurs se révèlent en reposant.

♦ CONSERVATION

Le chili se garde 3 à 4 jours au frais (meilleur le lendemain) et se réchauffe doucement. Le guacamole se déguste frais, couvert au contact ; garde les tortillas à l'abri de l'humidité.

... ♦ ...

Que ce feu partagé réveille la vie en chacun et réjouisse les cœurs réunis.

♦ PRÉPARATION

Étape par étape.

1 Le chili

Fais revenir les oignons et les épices. Ajoute les haricots rouges, le coulis et le concentré de tomate, le maïs et les légumes. Laisse mijoter, puis assaisonne (soyo, Maggi, sucre, sel, citron) et parsème de coriandre.

2 Le guacamole

Écrase les avocats à la fourchette. Ajoute les tomates et l'oignon rouge en petits dés, la coriandre ciselée, le jus de citron et le sel. Goûte et ajuste.

3 Le riz

Cuis le riz nature, à l'eau ou à l'absorption.

4 Les brochettes

Monte les brochettes de légumes (maïs, courgette, poivrons, oignon) et grille-les jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées.

5 Le dressage

Dresse l'assiette : chili, riz, guacamole, brochette et tortillas. Décore de maïs, de jalapeños et de coriandre fraîche.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu fais revenir les oignons et les épices, observe le moment précis où leur parfum commence à se déployer. Accueille cette chaleur comme un élan que tu souhaites remettre en mouvement dans ta vie. Pendant que le chili mijote, regarde les couleurs et les textures se relier sans précipitation. Goûte avant d'ajouter le piment, le sel ou le citron, en te demandant : de quelle intensité ai-je réellement besoin aujourd'hui ? En écrasant l'avocat, sens la matière devenir souple et laisse cette douceur accompagner ta volonté. Puis dispose le chili, le riz, le maïs, les tortillas et le guacamole autour d'une même assiette. Au moment de servir, offre ce plat comme une chaleur disponible, vivante, généreuse et juste.



Ramen

vivifiant

Bouillon parfumé, nouilles, champignons et légumes



L'INTENTION

Il est des plats qui ne forcent pas l'élan, mais lui offrent les conditions nécessaires pour revenir. Ce ramen vivifiant est de ceux-là : une eau profonde doucement réchauffée, parfumée de gingembre, de kombu et de miso, où les nouilles, les légumes et les garnitures dorées retrouvent un mouvement commun. On le prépare lorsque l'énergie semble dispersée ou refroidie, quand il faut se remettre en marche sans se brusquer. Le bouillon reçoit et relie, les champignons libèrent leur profondeur, le tofu se raffermi au contact de la poêle, tandis que la vapeur ouvre le souffle. Dans le portail Vitalité · Feu, ce bol enseigne qu'un feu juste ne cherche pas toujours à brûler davantage. Il sait réchauffer l'eau intérieure, protéger ce qui a mûri et rendre au corps une force souple, progressive et vivante.

MOYEN

REPAS

PARTAGE

RÉCONFORT

VÉGÉTALIEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
30 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je réchauffe doucement ce qui s'était figé, *je rassemble mes forces dispersées*, et je laisse mon élan retrouver son mouvement. »

Le bouillon, l'eau remise en mouvement

Le bouillon commence par une grande quantité d'eau, réceptive et presque neutre. Sous l'action d'un feu doux, elle accueille progressivement le gingembre, l'ail, le kombu et les saveurs végétales. L'eau représente le monde émotionnel, la sensibilité et la faculté de recevoir. Ici, elle n'est ni froide ni agitée, elle frémit. Elle évoque une vie intérieure réchauffée avec mesure, dans laquelle ce qui était figé peut recommencer à circuler. La vitalité ne vient donc pas seulement de la flamme, mais de la rencontre entre une chaleur juste et une réceptivité disponible.

Le miso et le kombu, préserver ce qui a mûri

Le kombu vient de l'océan et porte dans le bouillon une profondeur marine, liée aux émotions et aux mémoires collectives. Le miso, transformé par la fermentation, évoque quant à lui une matière ayant évolué lentement jusqu'à acquérir une saveur plus profonde. Un geste précis les protège : le kombu est retiré après l'infusion et le miso est délayé hors du feu vif. La volonté apprend ainsi à s'arrêter au bon moment. Tout ce qui a mûri en nous ne demande pas davantage d'intensité, mais une attention capable de le préserver et de l'intégrer.

Les nouilles, retrouver un élan souple

Longues, flexibles et mobiles, les nouilles évoquent les chemins, les relations et les pensées qui se prolongent dans le temps. Elles peuvent s'entremêler sans nécessairement former un nœud, à condition d'être cuites avec attention et déposées sans être tassées. Elles représentent une façon d'avancer qui ne repose pas sur la rigidité. Retrouver sa vitalité ne signifie pas toujours aller droit, vite ou avec force. Il est parfois plus juste de suivre une courbe, de contourner un obstacle ou de reprendre un fil interrompu. L'élan vivant sait rester orienté tout en demeurant souple.

Le feu à deux intensités

La recette utilise le feu de deux manières. Sous le bouillon, il reste doux et stable afin de permettre l'infusion. Sous la poêle, il devient plus direct pour dorer le tofu, les shiitaké et le maïs. Cette alternance enseigne que toute action ne demande pas la même intensité. Certaines situations ont besoin de patience, d'autres d'une décision franche qui donne forme et couleur. Le feu conscient sait changer de puissance sans perdre sa direction. Il ne confond pas vitalité et agitation, ni douceur et passivité. Il adapte sa force à ce qui doit être réchauffé, révélé ou consolidé.

♦ LE TISSAGE

« *Le feu juste ne commande pas à la vie, il réchauffe ce qui peut de nouveau circuler et éclaire le prochain mouvement.* »

Ce ramen commence par une eau disponible. Elle ne possède encore ni couleur profonde ni direction particulière. Le gingembre, l'ail et le kombu y sont déposés, puis le feu est maintenu assez bas pour que leurs saveurs puissent se transmettre sans être arrachées. La vitalité se prépare ainsi dans une alliance : l'eau reçoit, le feu révèle.

Lorsque vient le moment d'ajouter le miso, l'intensité doit diminuer. Ce geste est essentiel. La volonté n'est pas seulement la capacité d'augmenter la chaleur, elle est aussi celle de reconnaître une limite et de protéger ce qui a demandé du temps pour mûrir. À côté, la poêle accomplit un autre travail. Le tofu se dore, les champignons rendent leur eau, le maïs affirme sa couleur. Une énergie plus directe donne de la structure, transforme les textures et rend chaque élément pleinement présent. Pourtant, rien ne reste isolé. Les nouilles sont déposées dans le bol, puis le bouillon vient circuler entre elles. Les garnitures rejoignent cette eau commune sans perdre leur forme ni leur couleur.

Le chemin intérieur de la recette devient alors visible : recevoir, réchauffer, laisser remonter, structurer, puis réunir. La vapeur qui s'élève ajoute le mouvement de l'air, comme un premier souffle après une période de ralentissement.

Ce bol rappelle que la vitalité véritable n'est pas une poussée qui épuise. Elle est une coopération entre la sensibilité et l'action, la profondeur et la lumière, la patience et la décision. Un feu bien conduit ne brûle pas la vie intérieure, il lui rend sa mobilité.

Que tu saches rallumer ton élan avec justesse, assez de feu pour avancer et assez de douceur pour rester à l'écoute de la vie.



✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 bols généreux, en repas complet et réconfortant.

Le bouillon

- 1,5 l de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe de miso
- 2 c. à soupe de tamari
- gingembre frais, 2 gousses d'ail
- 1 morceau d'algue kombu
- 2 c. à soupe de beurre de cacahouète
- 1 boîte de lait de coco

Le bol

- 300 g de nouilles ramen
- 200 g de tofu ferme, doré
- 150 g de shiitaké
- 2 pak choï, carotte

Pour servir

- oignon vert ciselé
- huile de sésame, graines
- piment ou huile pimentée

✦ AU FIL DES SAISONS

Souverain en hiver et aux jours froids, plus relevé de piment et de gingembre ; plus léger en saison douce, allégé d'herbes fraîches et de légumes verts vifs.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le soir après une journée intense, ou le midi quand l'élan manque — un repas qui réchauffe, relie et remet en mouvement.

✦ CONSERVATION

Garde le bouillon et les garnitures séparés des nouilles, 2 à 3 jours au frais. Réchauffe le bouillon sans le faire bouillir et assemble au dernier moment.

... ♦ ...

Que la chaleur de ce bol rallume ton feu, et que chaque fil de ta vie retrouve son mouvement.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Bâtir le bouillon

Porte le bouillon de légumes à frémissement avec le kombu, le gingembre tranché et l'ail écrasé. Laisse infuser 20 min à feu doux, puis retire le kombu. Ajoute et délaie le beurre de cacahouète en fin de cuisson et le lait de coco.

2 Parfumer au miso

Hors du feu vif, délaie le miso dans une louche de bouillon chaud avant de le verser, ajoute le tamari, et garde le bouillon juste frémissant sans le faire bouillir.

3 Dorer les garnitures

Fais revenir le tofu en cubes jusqu'à ce qu'il soit doré, puis les shiitaké et le maïs égrené dans un filet d'huile de sésame. Réserve au chaud.

4 Cuire les nouilles

Cuis les nouilles ramen à part, selon le paquet, et fais juste tomber les pak choï une minute dans le bouillon pour qu'ils gardent leur couleur.

5 Composer le bol

Dépose les nouilles, verse le bouillon brûlant, puis dispose tofu, champignons, maïs et pak choï. Termine d'oignon vert, de graines et d'un trait d'huile pimentée.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant d'allumer le feu, regarde l'eau claire dans la casserole et pose une intention simple pour ce que tu souhaites remettre en mouvement. Lorsque le bouillon commence à frémir, diminue la chaleur et observe cette énergie stable, présente sans agitation. En délaissant le miso hors du feu vif, pense à ce qui, en toi, a besoin d'être protégé plutôt que poussé davantage. Puis regarde les shiitaké rendre leur eau et le tofu prendre une couleur dorée. Accueille ces deux mouvements : libérer ce qui était retenu, affermir ce qui doit soutenir l'action. Dispose enfin les nouilles sans les serrer, verse le bouillon et respire la vapeur. Laisse cette chaleur devenir un élan calme, prêt à circuler jusque dans tes gestes.



Aubergine gourmande *au tofu croustillant*

Aubergine farcie, tofu doré et herbes



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à rester ouverts sans devenir perméables à tout. Cette aubergine farcie au tofu croustillant est de ceux-là. Sous sa peau sombre, l'aubergine révèle une chair tendre que l'on creuse, transforme et remplit d'une farce choisie. À ses côtés, le tofu s'imprègne longuement de marinade, puis reçoit une enveloppe dorée qui lui donne structure et présence. On prépare ce plat lorsque la sensibilité a besoin de retrouver un axe, lorsque l'on souhaite accueillir les autres sans abandonner son propre centre. Le four attendrit, la poêle raffermi, la moutarde stimule et l'érable adoucit. Dans le portail Vitalité · Feu, cette recette enseigne que la force véritable n'est ni fermeture ni domination : elle est la capacité de discerner, de poser une limite chaleureuse et d'agir sans perdre sa douceur.

GOURMAND

PLAT

À PARTAGER

VITALITÉ

CROUSTILLANT

POUR
6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISSON
45 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'accueille sans tout absorber,
je protège sans me refermer,
et je donne à ma sensibilité
une direction vivante. »

L'aubergine sombre, une intériorité réceptive

La peau de l'aubergine, presque noire et profondément violette, protège une chair claire, tendre et capable de s'imprégner. Cette couleur sombre évoque ce qui se prépare à l'intérieur, les perceptions discrètes, les sentiments encore difficiles à nommer et les ressources qui n'ont pas encore pris forme. Le violet peut aussi parler de sensibilité, d'intuition et de réceptivité. L'aubergine rappelle ainsi que l'intériorité n'est pas un vide. Elle est un espace riche et créateur, à condition de ne pas laisser toute influence extérieure s'y installer sans discernement.

Creuser puis farcir, choisir ce que l'on accueille

L'aubergine est d'abord ouverte, puis une partie de sa chair est retirée avant d'être coupée, cuisinée et réunie aux autres légumes. Ce que l'on enlève n'est donc pas rejeté, mais transformé avant de revenir sous une nouvelle forme. La cavité ainsi créée devient un espace de choix. Farcir l'aubergine symbolise la capacité de regarder ce qui nous habite, de réorganiser nos émotions et de décider consciemment de ce que nous voulons nourrir. Être réceptif ne signifie pas rester passif, mais participer activement à la construction de son monde intérieur.

Le tofu mariné, recevoir sans perdre sa forme

Le tofu ferme possède une saveur discrète et une grande capacité d'imprégnation. Plongé dans le tamari, le vinaigre de riz, le poivre et l'érable, il reçoit ces différentes tonalités tout en conservant sa structure. Le sel du tamari pénètre lentement la matière, réveille sa saveur et l'aide à exprimer ce qui demeurerait neutre. Cette marinade évoque une réceptivité consciente : laisser une rencontre nous enrichir sans nous dissoudre en elle. On peut accueillir une émotion, une parole ou une expérience, puis choisir la manière dont elle prendra place dans notre identité.

La panure dorée, une limite qui laisse vivre le centre

Après la marinade, le tofu passe successivement dans la farine, le lin épaissi et la chapelure. Plusieurs couches se déposent autour de son cœur tendre, puis le feu les transforme en une enveloppe croustillante. Cette limite protège, donne de la tenue et rend le tofu plus affirmé. Pourtant, elle ne doit pas devenir une armure rigide. Le croustillant est juste lorsqu'il préserve le centre tout en restant agréable à rompre. Il enseigne une protection souple, capable de dire non à ce qui envahit et oui à la relation lorsque celle-ci respecte notre espace.

♦ LE TISSAGE

« *Je ne ferme pas la porte à la vie,
j'apprends à choisir ce qui peut entrer
et ce que je veux laisser grandir en moi. »*

Cette recette commence par une ouverture. L'aubergine est partagée, creusée et rendue disponible. Mais cet espace n'est pas abandonné au hasard. Sa propre chair est travaillée avec les légumes, les herbes et les aromates, puis replacée dans son enveloppe. La réceptivité devient ainsi un acte conscient : accueillir ne consiste pas à laisser entrer toute chose, mais à transformer, discerner et composer.

Le tofu suit un chemin complémentaire. Avant de recevoir sa protection extérieure, il s'ouvre à la marinade. Le sel, l'acidité et la douceur pénètrent sa matière. Il accepte d'être touché, puis le passage dans les différentes couches de panure lui donne une frontière claire. Ce qui a été reçu à l'intérieur peut maintenant être porté avec davantage de fermeté.

Le feu agit différemment sur les deux parties du plat. Dans le four, il attendrit l'aubergine et unit la farce. Dans la poêle, il saisit la panure et lui donne du croquant. Une même énergie peut donc assouplir ce qui résiste et renforcer ce qui manque de tenue. La vitalité devient discernement, elle ne répond pas de manière identique à chaque besoin.

Enfin, la sauce moutarde-érable réconcilie l'affirmation et la douceur. Le plat raconte alors un passage essentiel : ne plus confondre l'ouverture avec l'effacement, ni la protection avec la fermeture. Habiter son centre permet de recevoir la vie, de choisir sa réponse et d'offrir une présence sensible, ferme et chaleureuse.

Que tu saches accueillir avec discernement, protéger ton centre avec douceur et laisser ton feu soutenir une présence pleinement vivante.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en plat à partager.

Les aubergines farcies

- 3 grosses aubergines
- 1 carotte, 2 oignons, 3 gousses d'ail
- une poignée de chou frisé
- 1 steak végété (facultatif)
- 1 cube de bouillon de légumes
- chapelure, persil, oignon vert

Le tofu mariné

- 750 g de tofu ferme
- 5 c. à soupe de tamari
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz, poivre

Panure & sauce

- farine de maïs + farine de blé
- chapelure vegan, paprika
- 8 c. à café de lin moulu (effet œuf)
- 4 c. à soupe de moutarde, 4 c. à café d'érable

♦ AU FIL DES SAISONS

Au cœur de l'été et au début de l'automne, quand les aubergines sont gorgées de soleil. Plus fraîche avec une salade de tomates l'été, plus réconfortante au four aux premiers froids.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un repas de partage, un dîner gourmand entre proches ou un déjeuner du week-end où l'on prend le temps de cuisiner.

♦ CONSERVATION

Les aubergines se gardent 2 à 3 jours au frais et se réchauffent au four. Le tofu pané est meilleur le jour même ; repasse-le à la poêle pour lui rendre son croustillant.



♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Mariner le tofu**
Coupe le tofu en bâtonnets et laisse-les mariner au moins 1 h dans le tamari, le sirop d'érable, le vinaigre de riz et le poivre.
- 2 Préparer la farce**
Coupe carotte en dés, oignons émincés, ail écrasé, chou frisé et la chair des aubergines vidées en cubes. Fais revenir oignons et carotte, ajoute les autres légumes et le steak végété écrasé, arrose d'un bouillon dilué et laisse réduire.
- 3 Garnir et enfourner**
Sale et poivre le fond des aubergines, ajoute un filet d'huile, garnis de la farce, parsème de chapelure, oignon vert et persil. Enfourne 30 à 45 min à 180-200 °C.
- 4 Paner le tofu**
Poêle le tofu mariné jusqu'à évaporation du liquide, laisse refroidir. Mélange le lin moulu à 8 c. à soupe d'eau, laisse reposer 5 min : passe les bâtonnets dans la farine, le lin, puis la chapelure.
- 5 Dorer et servir**
Fais dorer chaque face du tofu à la poêle. Prépare la sauce moutarde-érable avec un filet d'huile d'olive et sers le tout avec une petite salade de chou vert et tomate.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu ouvres l'aubergine, observe le contraste entre sa peau sombre et sa chair claire. En la creusant, demande-toi simplement ce que tu laisses entrer dans ton espace intérieur en ce moment. Prépare ensuite la farce comme un choix conscient : rassemble ce que tu souhaites nourrir, renforcer ou faire grandir. En déposant le tofu dans la marinade, regarde-le recevoir les saveurs sans perdre sa forme. Puis, lorsque tu le passes dans la farine, le lin et la chapelure, pense à une limite que tu aimerais poser avec plus de clarté. Pendant la cuisson, observe le feu attendrir l'aubergine et raffermir le tofu. Deux transformations différentes, pour une même intention : rester sensible, présent et protégé sans te fermer.

Que tu saches recevoir sans te perdre, et garder ton feu vivant, ni éteint ni envahi.



Festin indien

complet

Naan, currys de légumes, riz et lassi



L'INTENTION

Il est des repas qui célèbrent la vie par la diversité de ce qu'ils offrent. Ce festin indien complet est de ceux-là : un curry onctueux où la pomme de terre s'imprègne de coco et d'épices, un riz teinté de jaune, des naans façonnés à la main et un lassi fruité qui rafraîchit l'ensemble. On le prépare lorsque l'on souhaite retrouver une vitalité généreuse, capable de créer, de coordonner et de partager sans s'épuiser. Chaque préparation possède son rythme, sa chaleur et sa texture. Rien ne demande d'être précipité. Dans le portail Vitalité · Feu, ce repas enseigne l'art de conduire plusieurs forces à la fois : donner de l'élan sans perdre son centre, nourrir abondamment sans se consumer, puis s'asseoir à son tour pour recevoir la joie que l'on a contribué à faire naître.

GÉNÉREUX

À PARTAGER

FESTIF

RÉCONFORT

ÉPICÉ

POUR
4 à 6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISSON
45 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'accorde en moi la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu, *je partage mon énergie sans me vider*, et je prends place dans la joie que je crée. »

Le curry de pommes de terre, une force assouplie

Dense et issue de la Terre, la pomme de terre apporte au festin une base stable et concrète. Elle représente ce qui nourrit l'action dans la durée : les ressources simples, le corps, les habitudes qui soutiennent la vie quotidienne. D'abord cuite dans l'eau, puis plongée dans le lait de coco épicé, elle s'imprègne sans se désagréger. La stabilité n'est donc pas rigidité. Au contact de l'eau et du feu, elle devient plus tendre et plus réceptive. Ce curry nous invite à laisser la sensibilité assouplir notre force, afin qu'elle demeure solide sans devenir dure.

Les épices dorées, donner une direction au feu

Curcuma, curry et cardamome ne forment pas un feu unique. Chacune apporte une nuance aromatique, puis la chaleur les réunit et leur permet de se diffuser dans la matière. Le jaune profond du curcuma colore les pommes de terre et le riz, comme une confiance qui ne reste pas intérieure, mais s'étend progressivement aux gestes et aux décisions. Ce feu doré évoque une volonté éclairée, capable d'agir sans brutalité. Les épices enseignent que la puissance peut être précise, nuancée et progressive. Il ne s'agit pas d'intensifier toujours davantage, mais de trouver l'accord qui révèle sans masquer.

Le naan, une matière animée par le souffle

Farine, eau, yaourt et huile sont d'abord séparés. Le pétrissage les rassemble en une pâte compacte, que les mains travaillent jusqu'à lui donner cohérence et souplesse. Le repos permet ensuite à la matière de se détendre, puis la chaleur de la poêle la fait gonfler et dorer. L'élément Air entre ainsi dans une préparation très terrestre. Il crée de l'espace au cœur de la densité. Garni, refermé puis partagé encore chaud, le naan rappelle qu'une structure vivante doit pouvoir respirer. Pour nourrir les autres, il faut une base solide, mais aussi de l'espace, du temps et du souffle.

La table abondante, plusieurs forces en harmonie

Curry, riz, naan et lassi ne sont pas mélangés dans un plat unique. Ils sont préparés séparément, puis réunis sur une même table. Chaque élément conserve sa couleur, sa température et sa fonction, tout en complétant les autres. Cette abondance ne demande pas l'uniformité, mais une organisation consciente. Elle symbolise la capacité de conduire plusieurs élans sans les laisser entrer en compétition. Pourtant, une vigilance demeure : vouloir tout réussir simultanément peut transformer la générosité en épuisement. La table devient véritablement nourrissante lorsque celle ou celui qui cuisine peut aussi s'y asseoir et recevoir.

♦ LE TISSAGE

« Je n'offre pas toute ma flamme au repas, j'en garde assez pour m'asseoir, goûter et partager la chaleur de la table. »

Ce festin ne se construit pas autour d'un seul feu. Il demande de porter attention à plusieurs mouvements simultanés. La pomme de terre cuit d'abord dans l'eau, puis rejoint la douceur du coco et la chaleur des épices. Le riz absorbe lentement son liquide et se colore de jaune. La pâte du naan passe entre les mains, se repose, s'étend, se referme et dore à la poêle. Pendant ce temps, le lassi demeure frais.

Chaque préparation enseigne une manière différente d'utiliser l'énergie. Le curry demande de la patience, le naan une présence manuelle, le riz une juste mesure, le lassi un geste plus fluide. La vitalité ne consiste donc pas à maintenir tous les feux au maximum. Elle réside dans la capacité de sentir lequel doit monter, lequel doit diminuer et lequel peut attendre. Les quatre éléments se répondent. La Terre donne le corps du repas. L'Eau cuit, relie et rafraîchit. L'Air détend la pâte et lui permet de s'ouvrir. Le Feu colore, transforme et révèle les parfums. Aucun ne peut accomplir seul le festin. Lorsque les plats arrivent sur la table, ce qui demandait attention et organisation devient abondance partagée. Mais la transformation n'est complète que lorsque la personne qui a cuisiné cesse d'être uniquement celle qui donne. Elle s'assied, rompt le naan, goûte le curry et reçoit à son tour. La générosité vivante n'est pas un sacrifice, elle est une circulation où chacun nourrit et peut être nourri.

Que ta générosité réchauffe sans te consumer, et que tu saches recevoir pleinement la joie que tu offres.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes, en repas de fête à partager.

Pommes de terre au coco

- 800 g de pommes de terre – Tofu en dés
- 2 boîtes de lait de coco
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- cardamome, curry, curcuma, épices indiennes
- coriandre, sel, poivre

Naan & riz

- 500 g de farine, 1 sachet de levure chimique
- 1 yaourt végétal nature, 50 ml d'huile d'olive
- fromage végétal à tartiner, margarine (cuisson)
- 1 c. à café de sucre, sel, eau
- 300 g de riz blanc
- curcuma, épices indiennes, coriandre

Riz parfumé

- 500 g de riz
- Curcuma et épices indiennes
- Noix de cajou et raisins secs (facultatif)
- Coriandre fraîche

Pois chiches à la tomate

- 300 g de pois chiches
- 2 grosses tomates
- Curcuma et épices indiennes
- Concentré de tomate
- Sirop d'érable

Lassi végétal

- 2 yaourts végétaux (coco ou soja)
- lait végétal
- 1 mangue
- 2 fruits de la passion

♦ AU FIL DES SAISONS

Festin de toute saison, plus chaud et épicé en hiver, allégé d'herbes fraîches et d'un lassi très frais aux beaux jours.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les grandes tablées et les jours de fête : un dîner qui rassemble, un déjeuner long du dimanche, une célébration entre proches.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Mijoter les pommes de terre

Cuis les pommes de terre dans l'eau avec le bouillon, le sel, ½ oignon et l'ail, puis épluchez-les. À part, fais revenir l'oignon émincé, ajoute cardamome et épices indiennes, puis les pommes de terre en gros dés ; laisse mijoter et ajuste, ajoute le lait de coco à la fin.

2 Pétrir le naan

Mélange farine, levure, sel, sucre, yaourt végétal et huile, pétris en ajoutant un peu d'eau jusqu'à une pâte compacte non collante, puis laisse reposer 1 h.

3 Garnir et cuire le naan

Divise en boules, repos 10 min, étale en disques de 10 à 15 cm, garnis de fromage végétal, referme d'un second disque et pince les bords. Cuis quelques minutes de chaque côté à la poêle avec une noisette de margarine.

4 Parfumer le riz

Lave le riz, cuis-le avec son volume d'eau habituel, le curcuma et les épices indiennes ; en fin de cuisson, parsème de coriandre fraîche.

5 Pois chiches

Fais cuire les pois chiches après les avoir mis à tremper toute une nuit. Dans une poêle, fais revenir les pois chiches avec tous les ingrédients sauf le concentré de tomate, ajoute les tomates coupées en dés et, quand tu obtiens une couleur dorée, ajoute le concentré de tomate et enveloppe bien chaque pois chiche.

6 Préparer le lassi

Mixe les yaourts végétaux avec la mangue et les fruits de la passion en dés, détends d'un peu de lait végétal et sucre selon la consistance et le goût. Sers bien frais.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, regarde les différentes préparations et choisis leur ordre plutôt que de vouloir tout faire à la fois. Lorsque tu ajoutes les épices dans la poêle, observe leur parfum se libérer et pose l'intention de donner. Pendant que le curry mijote, baisse le feu et respire quelques instants. Enfin, lorsque tu mixes le lassi, accueille sa fraîcheur comme un rappel : tu n'as pas besoin de rester constamment dans l'action. Dresse la table, puis assieds-toi avec les autres. Toi aussi, tu fais partie de celles et ceux que ce festin est venu nourrir.



Croustillants

façon japonaise

Petits chaussons dorés, sauce à tremper



L'INTENTION

Il est des plats qui naissent lorsqu'une inspiration accepte de changer de forme. Ces croustillants façon japonaise sont de ceux-là : une feuille de riz d'abord sèche et fragile, assouplie par l'eau, puis repliée autour d'une farce de patate douce, de poireau et de sésame aux saveurs de saké, de soyo et d'érable. On les prépare lorsque plusieurs idées cherchent à se rencontrer, mais ont encore besoin d'un axe pour ne pas se disperser. Le triangle donne une direction à cette diversité, tandis que le feu transforme l'enveloppe souple en une forme dorée et affirmée. Dans le portail Vitalité · Feu, cette recette invite à créer sans imiter, à accueillir des influences différentes, puis à les unir avec suffisamment de discernement pour faire émerger une expression personnelle, cohérente et vivante.

MOYEN

APÉRO & PARTAGE

À PLUSIEURS

JOYEUX

VÉGÉTALIEN

POUR

15 samossas

PRÉP.

30 min

CUISON

20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse l'inspiration me traverser, *je lui donne une forme qui m'est propre*, et j'ose la rendre visible dans la matière. »

Le triangle, donner une direction à l'élan

La feuille ronde est coupée, rabattue puis pliée plusieurs fois jusqu'à former un triangle. Ce passage du cercle à une figure orientée représente une énergie qui cesse de tourner sans direction et commence à se structurer. Les trois côtés maintiennent la garniture, tandis que les pointes évoquent un mouvement, un objectif et une capacité d'expansion. Le triangle enseigne que la créativité a besoin d'une forme pour devenir concrète. Une idée peut être riche et généreuse, mais elle ne prend vie que lorsque nous choisissons un axe, une méthode et un geste capable de la matérialiser.

La feuille de riz, s'assouplir sans se dissoudre

Sèche, la feuille de riz est rigide et se brise si l'on tente de la plier. Quelques secondes dans l'eau suffisent pour qu'elle devienne transparente, souple et réceptive. Pourtant, elle ne doit pas y rester trop longtemps, au risque de perdre sa tenue et de devenir difficile à façonner. Elle montre que l'assouplissement demande lui aussi une juste mesure. Recevoir une nouvelle influence ne signifie pas renoncer à sa structure. Il s'agit de laisser l'eau émotionnelle détendre ce qui était trop cassant, afin de pouvoir changer de forme sans perdre sa cohérence intérieure.

La patate douce orangée, une créativité enracinée

La patate douce se développe dans la terre, mais sa chair révèle une couleur orange lumineuse. Elle associe ainsi la profondeur de la matière à une énergie plus chaude, joyeuse et expressive. Râpée finement, elle s'intègre à la farce sans en occuper tout l'espace. Elle apporte une base tendre et légèrement sucrée aux saveurs plus franches du soyo, du saké et de l'ail. Cette racine rappelle que l'invention ne naît pas seulement des idées. Pour devenir féconde, elle doit prendre appui sur le corps, l'expérience, les gestes concrets et le plaisir simple de créer.

Le sésame et la dorure, du potentiel à la manifestation

Chaque graine de sésame contient un potentiel concentré, petit par sa taille mais porteur d'une possibilité de croissance. Répartie dans la garniture et dans la sauce, elle sème de multiples ressources au cœur du plat. Puis vient la cuisson vive. La feuille transparente se colore, se raffermir et devient croustillante. Ce qui était encore souple et presque invisible acquiert une présence dorée. Le feu transforme ici le potentiel en manifestation. Il rappelle qu'un projet ne peut rester indéfiniment à l'état de graine : vient un moment où il faut l'exposer, l'assumer et le laisser rencontrer le monde.

♦ LE TISSAGE

« *L'inspiration ouvre plusieurs chemins, mais c'est le geste conscient qui choisit celui que nous allons incarner.* »

Cette recette commence avec des éléments qui ne semblent pas appartenir au même langage. La forme triangulaire évoque le samossa, tandis que le saké, le soyo, le vinaigre de riz et le sésame orientent la garniture vers d'autres saveurs. Pourtant, rien n'est simplement juxtaposé. Chaque influence traverse une série de transformations avant de trouver sa place.

Les légumes sont râpés, émincés puis attendris au feu. Le saké déglace la poêle, le soyo apporte sa profondeur salée, l'érable sa douceur. Puis la farce doit refroidir. Ce temps d'arrêt est essentiel : une inspiration encore trop chaude ou trop impulsive pourrait fragiliser l'enveloppe qui doit la contenir. La feuille de riz rencontre ensuite l'eau. Elle abandonne sa rigidité sans perdre sa nature. Devenue souple, elle peut recevoir la farce, mais le pliage lui impose une direction précise. À chaque rabattement, le contenu est mieux rassemblé, la forme devient plus nette et le triangle se construit. Enfin, le feu saisit l'ensemble. Il ne crée pas l'idée, il lui donne sa finition, sa tenue et son éclat. La création devient visible, dorée, prête à être partagée avec les mains. Ces croustillants racontent ainsi une vitalité créatrice qui ne copie pas et ne rejette pas. Elle reçoit, transforme, choisit et structure. Elle honore les sources de son inspiration, puis ose produire une forme singulière, suffisamment enracinée pour ne pas se perdre et suffisamment nouvelle pour ouvrir un chemin.

Que tu saches accueillir ce qui t'inspire, lui donner ta forme et oser offrir au monde ce qui ne pouvait naître qu'à travers toi.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 15 samossas, à partager à l'apéro ou en entrée.

La garniture

- 130 g de patate douce, râpée
- 170 g de poireau, émincé fin
- 65 g d'oignon, émincé
- 4 gousses d'ail, râpées
- 3 c. à café de graines de sésame

L'assaisonnement

- 1 c. à soupe de saké
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- huile d'olive

Le pliage et la sauce

- 15 feuilles de riz rondes
- soyo, érable, sucre, vinaigre de riz
- citron, ail, gingembre
- sésame deux couleurs

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfaits à l'automne et en hiver, quand la patate douce est à son meilleur et que l'on a envie de croustillant doré. Se font plus frais l'été avec beaucoup de gingembre et de citron dans la sauce.

♦ LE MOMENT JUSTE

À l'apéro, en entrée festive ou pour un repas à partager. Idéaux quand on cuisine à plusieurs, chacun pliant ses triangles.

♦ CONSERVATION

Meilleurs juste cuits, croustillants et chauds. La garniture se prépare la veille et se garde 2 jours au frais ; plie et cuis au dernier moment.

... ♦ ...

*Que tu saches unir ce qui t'inspire sans perdre ton axe,
et faire du neuf en honorant tes racines.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les légumes

Râpe la patate douce, émince très finement le poireau et l'oignon, râpe l'ail. Garde le sésame à portée de main.

2 Faire revenir

Dans une poêle à feu moyen, fais blondir l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoute le poireau (5 min), puis la patate douce et l'ail.

3 Déglacer et parfumer

Déglace au saké, ajoute sauce soja, sirop d'érable et sésame. Cuis 5 minutes de plus, puis laisse complètement refroidir.

4 Plier en triangle

Réhydrate une feuille de riz, coupe-la en deux, ramène la partie ronde sur la coupe. Dépose 1 c. à soupe de garniture et plie en triangle bien serré.

5 Dorer et servir

Cuis à la poêle huilée à feu vif, ou badigeonne d'huile et enfourne à 230 °C jusqu'à ce que ce soit bien doré. Sers chaud avec la sauce à tremper.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de plier, prends la feuille de riz sèche entre tes mains et ressens sa rigidité. Plonge-la brièvement dans l'eau, puis observe-la devenir souple et transparente. Demande-toi quelle idée, quelle manière de faire ou quelle ancienne certitude aurait aujourd'hui besoin de s'assouplir. Dépose ensuite une petite quantité de farce, sans chercher à trop remplir. À chaque pli, donne une direction plus nette au triangle et pense à un projet que tu souhaites rendre concret. Lorsque les croustillants rencontrent le feu, regarde leur surface se tendre et se dorer. Puis trempe-les dans la sauce vive : créer, c'est aussi accepter que ce que l'on façonne entre en relation avec le monde.



Wrap vitalité

au tofu croustillant

Galette roulée, tofu doré et légumes frais



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à avancer sans nous disperser. Ce wrap vitalité est de ceux-là : une galette souple rassemble autour d'un même axe le tofu doré par le feu, les légumes crus encore pleins d'eau et de couleur, puis une sauce onctueuse qui relie les textures. On le prépare les jours où la vie demande de la mobilité, de la rapidité ou une décision concrète, mais où l'on souhaite rester à l'écoute de ce que l'on ressent. Chaque ingrédient est d'abord posé à sa juste place avant d'être roulé et emporté. Dans le portail Vitalité · Feu, ce repas nomade rappelle que l'élan véritable ne consiste pas à courir plus vite. Il naît lorsque nos forces, nos émotions et nos intentions se rassemblent suffisamment pour avancer ensemble dans une même direction.

RAPIDE

NOMADE

SOLO

CROQUANT

ÉNERGIE

POUR
1 wrap

PRÉP.
15 min

CUISSON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je rassemble ce qui me nourrit,
je garde mon centre
dans le mouvement,
et j'avance sans me quitter. »

La galette roulée, emporter son centre

D'abord ouverte et ronde, la tortilla offre une surface où chaque élément peut être vu et placé. Puis ses côtés sont rabattus et l'ensemble est roulé autour d'un axe central. Elle ne supprime pas les différences, elle leur donne une enveloppe commune pour qu'elles puissent voyager ensemble. Cette forme évoque la capacité de contenir ses forces avant d'agir. Emporter son centre ne signifie pas tout retenir ou se refermer, mais savoir ce qui nous accompagne, ce qui nous soutient et ce que nous choisissons de garder uni lorsque le rythme extérieur s'accélère.

Le tofu croustillant, une volonté qui prend forme

Le tofu ferme est successivement recouvert d'une pâte de farine et de lin, puis de chapelure panko. Au contact de la poêle chaude, cette enveloppe se colore et se raffermi, tandis que le cœur conserve sa tendreté. Le feu donne ainsi au tofu davantage de présence, de structure et de caractère. Cette transformation évoque une volonté qui ose devenir visible sans se durcir intérieurement. La fermeté n'est pas ici une armure, mais une capacité à tenir sa place dans l'action. Une vitalité juste sait s'affirmer tout en préservant un centre souple et réceptif.

Les crudités colorées, des émotions disponibles

Salade, tomate, carotte, concombre, chou mauve, oignon rouge et micro-pousses restent crus. Appartenant au règne végétal, ils peuvent représenter les sentiments et les émotions dans leur expression encore vive. Leur eau n'a pas été chassée par la cuisson, leurs couleurs restent distinctes et leurs textures gardent du croquant. Ils apportent au wrap une fraîcheur qui équilibre le feu du tofu. Cette présence végétale rappelle qu'agir avec vitalité ne demande pas de couper le contact avec son ressenti. Les émotions peuvent rester fraîches, nuancées et présentes, tout en accompagnant une décision ferme.

La coupe en biais, révéler ce que l'on porte

Une fois le wrap roulé, son contenu disparaît presque entièrement sous la galette. La coupe en biais vient alors révéler les couches colorées, le tofu doré et l'organisation intérieure du repas. Ce geste montre que ce que nous portons en nous finit par devenir visible dans notre manière d'avancer. Une action extérieure révèle souvent la qualité de la préparation qui l'a précédée : confusion, surcharge, équilibre ou cohérence. Trancher le wrap n'est pas rompre son unité, mais ouvrir un regard sur ce qui a été rassemblé. L'intérieur organisé peut désormais être vu, partagé et assimilé.

♦ LE TISSAGE

« *Le mouvement juste ne*
m'arrache pas à moi-même,
il emporte avec lui mon corps, mes émotions
et la direction que j'ai choisie. »

Ce wrap commence à plat, dans un espace ouvert où rien n'est encore dissimulé. Les ingrédients sont préparés séparément : le tofu reçoit le feu et prend une enveloppe croustillante, tandis que les légumes restent crus, frais et colorés. Une force d'action et un monde sensible se trouvent ainsi réunis dans la même recette sans devoir devenir semblables.

Avant de rouler, il faut choisir l'ordre et la quantité. Trop peu de garniture laisserait le repas incomplet, trop de matière empêcherait la galette de se fermer. Cette juste mesure raconte déjà la vitalité : savoir reconnaître les ressources nécessaires sans s'encombrer de tout ce qui pourrait être emporté.

La mayonnaise crée ensuite une continuité entre les textures. Puis les côtés sont rabattus, comme pour limiter ce qui risquerait de s'échapper. Le geste ne comprime pas au hasard, il rassemble autour d'un centre. Ce n'est qu'après cette organisation que le wrap peut être soulevé, transporté et mangé en mouvement. La coupe finale révèle les couches. Ce que l'on croyait enfermé apparaît comme une composition claire : le feu doré du tofu, l'eau des légumes, le vert tendre, l'orange vivant et le mauve plus intérieur.

Cette recette enseigne que l'efficacité n'est pas une rupture avec soi. On peut agir vite sans agir mécaniquement, changer de lieu sans perdre son axe, répondre aux exigences de la journée sans abandonner son ressenti. La vitalité devient alors une présence mobile : une force assez structurée pour avancer, assez sensible pour s'ajuster et assez unifiée pour ne pas se disperser en chemin.

————— ◉ —————
Que tu saches avancer avec élan, en emportant ton centre, tes couleurs et tout ce qui te garde pleinement vivant.



✦ INGRÉDIENTS

Pour 1 wrap généreux, en repas nomade.

La galette et le tofu

- 1 tortilla
- 3 morceaux de tofu ferme
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- chapelure panko
- huile pour dorer

Les légumes frais

- quelques feuilles de salade
- 1 tomate, ½ carotte râpée
- concombre, chou mauve
- oignon rouge, micro-pousses

Pour lier

- mayonnaise végétale
- sel, poivre

✦ AU FIL DES SAISONS

Parfait aux beaux jours, quand les légumes croquants abondent ; plus chaud en hiver avec un tofu mariné et des crudités râpées plus denses.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un déjeuner nomade, un pique-nique, un repas pris sur le pouce les jours d'élan où l'on mange en mouvement.

✦ CONSERVATION

À déguster aussitôt roulé pour garder le croustillant. Préparé à l'avance, emballe-le serré et garde-le au frais quelques heures.

... ♦ ...

*Que tu saches rassembler tes forces et avancer léger,
sans jamais perdre le fil de ton ressenti.*

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la panure

Mélange la farine et les graines de lin moulues avec un peu d'eau pour obtenir une pâte fluide. Roule chaque morceau de tofu dedans, puis dans la chapelure panko.

2 Dorer le tofu

Fais chauffer un filet d'huile et dore les morceaux de tofu sur toutes leurs faces, jusqu'à ce que la panure soit croustillante et bien colorée. Réserve.

3 Tartiner la galette

Étale une couche de mayonnaise végétale sur toute la tortilla, jusqu'aux bords, pour lier la garniture et adoucir la rencontre des textures.

4 Garnir de frais

Dépose la salade, la tomate, la carotte râpée, le chou mauve, l'oignon rouge, le concombre et les micro-pousses, en bande au centre de la galette.

5 Rouler et trancher

Pose le tofu croustillant sur les légumes, rabats les côtés, roule bien serré, puis coupe le wrap en deux, en biais, pour révéler les couches.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de garnir la tortilla, pose-la bien à plat et regarde son espace ouvert. Dispose les légumes un à un, en observant leur couleur, leur fraîcheur et leur texture. Demande-toi quelles forces tu souhaites rassembler pour la journée : une décision ferme, un ressenti à écouter, une douceur à préserver. Place le tofu doré au centre comme un axe d'action, puis ajoute la mayonnaise pour relier les contrastes. Rabats les côtés sans écraser la garniture et roule avec une pression régulière. Lorsque tu coupes le wrap en biais, contemple les couches révélées. Que ce geste te rappelle qu'avancer ne demande pas de laisser une partie de toi derrière, mais de réunir suffisamment ton énergie pour l'emporter consciemment.



Burger végétal

plein d'élan

Steak végétal, guacamole et graines germées



L'INTENTION

Il est des plats qui nous invitent à changer sans renier ce que nous aimons. Ce burger végétal est de ceux-là : une forme familière, généreuse et joyeuse, dont le cœur se renouvelle grâce au steak végétal, au guacamole et aux graines germées. On le prépare lorsque l'élan demande à revenir dans la vie quotidienne, non sous la forme d'un grand bouleversement, mais par un choix concret, savoureux et pleinement assumé. Le feu saisit le steak et dore le pain, tandis qu'il laisse à l'éloignement le temps de devenir tendre. Le vert apaise la force, le rouge lui donne mouvement et les jeunes pousses ouvrent un devenir. Dans le portail Vitalité · Feu, ce burger enseigne que l'évolution peut habiter nos habitudes et les transformer de l'intérieur, couche après couche.

MOYEN

PLAT

CONVIVAL

GOURMAND

VÉGÉTAL

POUR
4 burgers

PRÉP.
20 min

CUISSON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je donne un cœur nouveau
aux formes que j'aime, et je fais de mon
plaisir une force vivante. »

Le burger vertical, construire sans surcharger

Le burger se monte de bas en haut. Chaque couche repose sur la précédente et doit trouver sa juste épaisseur pour que l'ensemble reste stable et puisse être saisi. Cette verticalité évoque une construction intérieure : une base, une force centrale, une douceur, des émotions colorées, puis un sommet qui contient l'ensemble. Mais l'abondance demande du discernement. Trop de couches rendent le burger difficile à tenir et à savourer. Il rappelle ainsi que grandir ne consiste pas à accumuler sans fin, mais à choisir des ressources compatibles, capables de former ensemble une présence généreuse et cohérente.

Le pain, une base concrète qui encadre

Le pain ouvre et referme le burger. Ressource simple et fondamentale, il est relié au travail quotidien, à la capacité de produire ce qui nourrit, à l'hospitalité et au partage. Sa partie inférieure soutient la construction, tandis que la partie supérieure lui donne une limite. Légèrement grillé, il devient plus ferme en surface tout en restant moelleux. Cette transformation enseigne qu'une structure vivante doit être assez solide pour contenir, mais assez souple pour être reçue. Le pain rappelle que nos élans ont besoin d'une base concrète : des gestes réguliers, des responsabilités assumées et une matière capable de porter le nouveau.

Le steak végétal, changer le cœur de l'habitude

Placée au centre, cette pièce dense donne au burger sa tenue et sa force rassasiante. Pourtant, elle réinvente le cœur traditionnel du plat par une matière végétale. La transformation ne concerne donc pas seulement l'apparence, mais le centre même de la construction. Doré vivement à la poêle, le steak acquiert une croûte affirmée et une présence plus franche. Il symbolise un choix conscient qui ne reste pas une idée abstraite. Changer le cœur de l'habitude, c'est inscrire ses valeurs dans la matière quotidienne, sans nécessairement renoncer au plaisir, à la convivialité ou à la générosité.

Les graines germées, le futur déjà en mouvement

Une graine contient un potentiel encore concentré. Lorsqu'elle germe, ce potentiel cesse d'être seulement une promesse : il commence à se déployer dans la matière. Les jeunes pousses introduisent ainsi, au cœur d'un plat connu, une énergie de commencement visible. Elles ne remplacent pas toutes les couches précédentes, elles les traversent d'un mouvement neuf. Leur finesse contraste avec la densité du steak et du pain, rappelant que les grandes transformations peuvent commencer par des signes modestes. Une nouvelle habitude, un choix répété ou une idée mise en pratique sont parfois les premières pousses d'une vie différente.

♦ LE TISSAGE

« Je n'ai pas besoin de
rejeter toute mon histoire
pour avancer, je peux transformer son cœur
et laisser le nouveau pousser à travers elle. »

Ce burger commence par une forme connue. Deux pains, une pièce centrale, des sauces et des garnitures se superposent selon une architecture familière. Pourtant, cette répétition n'est pas immobile. Chaque couche y introduit une autre manière de vivre l'habitude.

Le pain conserve la mémoire du repas nourrissant et convivial. Il offre une base stable, mais il encadre désormais un cœur végétal. Le steak poêlé affirme ce choix dans la matière : il ne cherche pas à imiter timidement, il prend sa place, se dore et devient le centre du plat.

Le guacamole apporte ensuite une force différente. Sa douceur verte empêche l'action de se réduire à la fermeté ou à la volonté. Les tomates rouges réveillent l'incarnation et le désir d'agir, tandis que l'oignon, cuit lentement, rappelle que certaines transformations ne supportent pas la précipitation. Dans une même poêle, le steak demande d'être saisi et l'oignon d'être accompagné. La vitalité sait reconnaître ces deux rythmes. Enfin, les graines germées traversent cette construction familière d'une promesse visible. Elles montrent que le futur ne surgit pas toujours en détruisant le passé. Il peut commencer à pousser au milieu de nos gestes ordinaires, puis en modifier progressivement la qualité.

Mordre dans ce burger devient alors un acte d'engagement : recevoir du plaisir sans inconscience, prendre sa place sans chercher à impressionner, nourrir sa force sans accumuler. L'élan nouveau ne flotte plus dans l'intention, il a trouvé une forme quotidienne, concrète et vivante.

*Que tu saches renouveler le cœur de tes habitudes et faire germer,
dans tes choix quotidiens, une force joyeuse et pleinement incarnée.*



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 burgers généreux, en plat convivial.

Les bases

- 4 pains à burger végétaux (sans lait ni œuf)
- 4 steaks végétaux (voir recette dédiée)
- 1 oignon rouge
- huile d'olive, sel, poivre

Le guacamole

- 2 avocats mûrs
- le jus d'½ citron vert
- 1 petite gousse d'ail
- coriandre fraîche, sel

La garniture

- 1 grosse poignée de graines germées
- 2 tomates en tranches
- quelques feuilles de salade
- sauce végétale (mayo végétale + ketchup)

♦ AU FIL DES SAISONS

Vivant toute l'année. Plus solaire en été avec des tomates gorgées de soleil et beaucoup d'herbes, plus réconfortant en hiver avec un steak bien doré et des oignons longuement confits.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un déjeuner convivial, un dîner gourmand entre amis ou un repas du week-end où l'on a envie de plaisir franc et coloré.

♦ CONSERVATION

Le guacamole se prépare à la dernière minute (filme-le au contact, jus de citron dessus). Steaks et pains se gardent à part ; monte le burger au moment de servir.

... ♦ ...

Que tu oses prendre ta place, croquer la vie à pleines dents et faire germer ton élan au cœur du quotidien.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer le guacamole

Écrase les avocats à la fourchette avec le jus de citron vert, l'ail pressé, la coriandre ciselée et le sel. Garde une texture franche, encore un peu en morceaux.

2 Saisir les steaks

Poêle les steaks végétaux dans un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants sur les bords. Réserve-les au chaud.

3 Confire l'oignon

Fais revenir l'oignon rouge émincé à feu doux, sale légèrement, jusqu'à ce qu'il devienne fondant et translucide.

4 Griller les pains

Coupe les pains en deux et fais-les dorer côté mie à la poêle ou sous le grill, pour qu'ils restent moelleux dedans et croustillants dessus.

5 Monter le burger

Sur le pain du bas, étale la sauce végétale, pose le steak, une généreuse cuillère de guacamole, les tomates, l'oignon confit, la salade et une poignée de graines germées. Referme et croque sans attendre.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de monter le burger, dispose chaque élément devant toi : le pain doré, le steak chaud, le rouge des tomates, le vert du guacamole et les graines germées. Observe ce qui appartient à la forme familière et ce qui vient déjà la renouveler. En posant le pain du bas, pense à la base concrète dont ton élan a besoin. Ajoute le steak comme un choix que tu décides d'incarner, puis le guacamole comme la douceur que tu souhaites préserver dans l'action. Dépose enfin les pousses sans les écraser. Referme le burger avec mesure, afin que l'abondance reste possible à tenir. Au moment de croquer, accueille le plaisir comme une énergie consciente, non comme quelque chose dont tu devrais t'excuser.



Plateau à partager

Assortiment de bouchées croustillantes et sauces



L'INTENTION

Il est des plats dont la véritable chaleur naît entre les convives. Ce plateau à partager est de ceux-là : des bouchées dorées aux formes variées, des crudités encore pleines d'eau et de couleur, puis plusieurs sauces dans lesquelles chacun vient librement tremper son choix. On le prépare lorsque l'on souhaite retrouver la joie simple d'être ensemble, sans programme compliqué, autour d'une nourriture qui invite les mains à se rencontrer. Le feu saisit les samossas, les nems, les falafels et les croquettes, mais il doit atteindre leur cœur sans brûler leur surface. Dans le portail Vitalité · Feu, ce plateau rappelle que l'énergie grandit lorsqu'elle circule : chacun reçoit selon son besoin, offre sa présence et participe à créer une chaleur commune, vivante et généreuse.

CONVIVAL

APÉRO

À PARTAGER

FESTIF

GOURMAND

POUR
6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISSON
20 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je dépose ma joie au centre,
je reçois ce qui me nourrit,
et je laisse ma présence réchauffer le
lien. »

Le plateau central, une ressource offerte à tous

Le plateau est placé au milieu de la table, à égale distance des convives. Il ne nourrit pas une seule personne, il rend les ressources visibles et disponibles pour le groupe. Ce centre commun évoque une abondance qui ne s'accumule pas, mais qui circule. Chacun peut s'approcher, choisir et se retirer pour laisser la place aux autres. Le plateau enseigne ainsi une générosité équilibrée : donner sans se vider, recevoir sans tout prendre, faire confiance au fait qu'une ressource partagée avec conscience peut soutenir l'ensemble sans effacer les besoins individuels.

La diversité des bouchées, plusieurs élans dans un même espace

Samossas triangulaires, nems allongés, falafels ronds, croquettes et beignets composent un paysage de formes, de textures et de saveurs distinctes. Aucun élément ne cherche à représenter seul tout le repas. Cette diversité évoque les multiples manières d'exprimer sa vitalité : avancer avec précision, contenir, rayonner, s'adapter ou simplement apporter une présence chaleureuse. Chacun choisit la bouchée qui l'attire, comme il peut reconnaître l'énergie dont il a besoin à un moment donné. L'unité du plateau ne vient pas de l'uniformité, mais de la coexistence joyeuse des différences.

Le croustillant doré, un feu qui atteint le cœur

Les bouchées passent au four ou dans la poêle jusqu'à former une enveloppe ferme, dorée et sonore sous la dent. Pourtant, une cuisson trop vive peut colorer l'extérieur tout en laissant le centre froid. Le croustillant pose alors une question de profondeur : la chaleur est-elle réellement intégrée, ou seulement visible en surface ? Le feu juste ne cherche pas à produire rapidement une belle apparence. Il prend le temps de pénétrer la matière. Il symbolise une vitalité authentique, capable de réchauffer les intentions, les émotions et les actes, plutôt que de simplement afficher de l'enthousiasme.

Les mains qui se rejoignent, une vitalité réciproque

Ce plateau se mange avec les mains. Elles se tendent vers un même centre, prennent une bouchée, la partagent parfois, puis reviennent. La main transforme l'intention en geste concret : offrir, choisir, recevoir, transmettre. Autour du plat, les mouvements se croisent sans que chacun perde sa liberté. Cette chorégraphie simple évoque une vitalité relationnelle où l'énergie de l'un peut réveiller celle de l'autre. Mais elle demande aussi attention et mesure : ne pas se précipiter, ne pas accaparer, remarquer qui n'a pas encore été servi. La joie collective grandit lorsqu'elle reste consciente de chacun.

♦ LE TISSAGE

« Autour d'une ressource commune,
chaque main reçoit librement
et chaque présence nourrit le foyer. »

Cette recette ne commence pas par une assiette individuelle, mais par un espace à composer pour plusieurs personnes. Les bouchées sont cuites séparément, les sauces préparées dans différents bols, les crudités taillées puis regroupées en bouquets. Chaque élément conserve son identité avant de rejoindre le plateau commun.

Le feu accomplit d'abord un travail intérieur. Il dore les enveloppes, raffermir les formes et réchauffe leur cœur. À côté, les crudités restent fraîches, croquantes et pleines de leur eau. Le chaud et le cru s'équilibrent : l'énergie peut être vive sans devenir étouffante, la fraîcheur peut apaiser sans refroidir la rencontre. Les sauces créent ensuite des passages. Chacun associe une bouchée à la saveur qui l'appelle, compose son expérience et découvre parfois un accord inattendu. Le repas commun ne demande donc pas à tous de choisir la même chose. Il offre une base partagée où la singularité demeure possible. Lorsque le plateau arrive au centre, la préparation devient relation. Les mains se tendent, les regards se croisent, les conversations ralentissent ou s'animent. L'abondance ne réside plus seulement dans la quantité, mais dans la confiance qu'il y aura une place et une nourriture pour chacun. Ce plateau raconte ainsi une vitalité qui ne s'impose pas depuis un centre dominant. Elle circule entre les personnes, se ravive par les échanges et revient enrichie. Le véritable feu collectif est celui qui réchauffe chaque présence sans demander à aucune de disparaître dans le groupe.

Que ta joie trouve un centre où se déposer, et qu'en la partageant, elle devienne une chaleur capable de nourrir chacun.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en apéro généreux ou repas partagé.

Les bouchées

- 12 samossas indiens, voir recette page 148
- 12 nems végétaux, voir recette page 280
- Steaks végétaux en galettes et en boulettes, voir recette page 44
- Falafels : 500 g de pois chiches trempés une nuit et égouttés / 1 botte de persil / 1 botte de coriandre fraîche / 1 échalote / 3 gousses d'ail / 2 c. à soupe de cumin en poudre / 1 c. à café de bicarbonate alimentaire / 1 c. à soupe de jus de citron / huile d'olive / 1 c. à soupe de crème de tahin / 1 c. à soupe de sirop d'érable / sel, poivre

Les sauces

- Sauce du dragon, voir recette page 242
- Houmous, voir recette page 192
- Sauce raïta, voir recette page 351

Pour grignoter

- bâtonnets de carotte et concombre
- radis et tomates cerises
- olives

♦ AU FIL DES SAISONS

Festif toute l'année. Plus chaud et épicé en hiver, plus frais et herbacé l'été avec beaucoup de crudités et de sauces acidulées.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un apéro entre amis, une entrée à partager, un dîner convivial où l'on grignote ensemble, ou un buffet de fête.

♦ CONSERVATION

Les sauces se gardent 2 à 3 jours au frais. Les bouchées sont meilleures fraîchement saisies ; réchauffe-les au four pour retrouver leur croustillant.

... ♦ ...

Que ta table soit un feu joyeux, et que ta vitalité grandisse à chaque fois que tu la partages.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les sauces

2 Tailler les crudités

Coupe carottes et concombre en bâtonnets, lave radis et tomates cerises, détaille les quartiers de citron vert. Range-les en bouquets colorés sur un coin du plateau.

3 Falafels

Mixe tous les ingrédients, goûte et assaisonne. Fais cuire les falafels à la poêle ou au four.

4 Saisir les bouchées

Cuis samossas, nems, boulettes et galettes au four chaud ou à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Garde-les chauds.

5 Composer le plateau

Dispose les bouchées par familles, dressées en petits tas généreux, glisse les bols de sauce entre elles et comble les vides de crudités et d'herbes fraîches.

6 Servir et partager

Apporte le plateau au centre de la table, encore chaud et croustillant. Invite chacun à piocher, tremper et goûter à son rythme, le temps d'un long moment partagé.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de dresser le plateau, pense simplement aux personnes qui viendront y prendre place. Dispose les bouchées par familles, sans tout serrer, afin que chaque forme reste visible et facilement accessible. En ajoutant les crudités, observe leurs couleurs fraîches entre les surfaces dorées. Place ensuite les bols de sauce comme des points de rencontre, assez proches pour que toutes les mains puissent les atteindre. Lorsque tu apportes le plateau au centre, ne te presse pas de servir chacun. Laisse le geste de partage commencer naturellement. Observe la circulation des mains, des choix et des paroles. Toi aussi, prends une bouchée et assieds-toi : créer le foyer ne signifie pas rester à son service, mais participer pleinement à sa chaleur.



Samossas indiens

dorés

Chaussons croustillants épicés, sauce fraîche



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à donner une forme juste à notre intensité. Ces samossas indiens sont de ceux-là : une farce de pommes de terre et de petits pois, réveillée par le gingembre, le cumin et le curcuma, puis enveloppée dans une pâte fine et repliée en triangle. On les prépare lorsque l'énergie est présente, mais demande encore à être rassemblée, orientée et rendue partageable. La matière terrestre reçoit les épices, les plis contiennent la farce, puis le feu dore l'extérieur tout en réchauffant le cœur. La raïta fraîche vient enfin équilibrer cette puissance. Dans le portail Vitalité · Feu, le samossa enseigne qu'un élan bien contenu ne perd pas sa force : il mûrit, trouve sa direction et devient une nourriture généreuse que l'on peut offrir.

MOYEN

ENTRÉE

À PARTAGER

FESTIF

ÉPICÉ

POUR
6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISON
25 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je rassemble mon feu, *je lui donne une direction*, et j'en fais une force que je peux partager. »

La pomme de terre et les petits pois, la Terre porte le devenir

La pomme de terre se développe sous la surface et apporte à la farce sa densité, sa douceur et sa tenue. Elle évoque la matière concrète, les ressources simples et la stabilité nécessaire à toute action. Les petits pois, graines rondes et vertes, introduisent un autre mouvement : celui d'un potentiel encore jeune, prêt à croître. Réunis, le tubercule et la graine relient ce qui est déjà solidement matérialisé à ce qui cherche encore à naître. Ils rappellent que l'élan véritable a besoin d'un sol pour s'appuyer et d'une possibilité nouvelle vers laquelle se diriger.

Les épices dans la farce, éveiller la matière de l'intérieur

Curcuma, cumin, garam masala et gingembre ne restent pas déposés à la surface. Ils sont chauffés puis mêlés à la pomme de terre et aux petits pois, jusqu'à imprégner toute la farce. Le feu symbolique entre ainsi dans la matière terrestre et lui donne du relief, une couleur et une direction. Le jaune du curcuma évoque une confiance qui se diffuse progressivement. Les épices enseignent qu'une volonté juste ne se limite pas à une apparence énergétique. Elle doit pénétrer nos choix, nos gestes et nos habitudes, afin que l'action soit animée depuis l'intérieur plutôt que seulement brillante en surface.

Le pliage triangulaire, concentrer et orienter

La feuille de brick est découpée en bande, puis repliée plusieurs fois autour de la farce. Chaque pli resserre l'énergie et précise la forme, jusqu'à faire apparaître le triangle. Cette géométrie évoque la structure, la concentration, la faculté de suivre une direction et de concrétiser un projet. Le geste répété transforme donc une matière étalée en une force organisée. Il rappelle qu'un désir ne devient pas une réalisation par sa seule intensité. Il demande une limite, une discipline et des décisions successives qui l'empêchent de se disperser.

L'enveloppe dorée, protéger sans étouffer

Fine et fragile avant la cuisson, la feuille de brick devient ferme, dorée et croustillante au contact du feu. Elle protège la farce et permet de la tenir dans la main, mais elle doit rester suffisamment délicate pour se rompre sous la dent. Trop tendue, elle se déchire au pliage. Trop remplie, elle laisse échapper son contenu. Cette enveloppe représente une protection vivante, capable de contenir l'intensité sans l'emprisonner. Elle enseigne que les limites justes ne refroidissent pas le feu intérieur. Elles lui offrent une forme stable, afin qu'il puisse mûrir et être transmis sans envahir.

♦ LE TISSAGE

« Ce que je contiens avec justesse ne s'éteint pas en moi, il mûrit jusqu'à pouvoir être donné. »

Le samossa commence par une matière encore ouverte. Les pommes de terre sont écrasées, les petits pois ajoutés, les épices chauffées et mêlées à l'ensemble. La Terre reçoit le Feu. Ce qui était dense mais neutre devient parfumé, coloré et vivant.

Cette énergie ne peut pourtant pas rester dispersée dans la poêle. Une portion de farce est déposée sur une bande de pâte, puis la main commence son travail. Elle replie, tourne, ajuste et recommence. Chaque geste donne une limite supplémentaire à ce qui cherche à déborder. Peu à peu, la farce acquiert une direction et le triangle apparaît.

Contenir ne signifie pas comprimer. Trop de farce ferait éclater l'enveloppe, trop de tension déchirerait la pâte. Le samossa demande une juste mesure entre générosité et maîtrise, puissance et attention.

Le passage au feu accomplit ensuite la transformation visible. La pâte pâle devient dorée, sa souplesse devient croustillante et le cœur reste chaud à l'abri. L'énergie intérieure a désormais une forme que l'on peut saisir, porter à la bouche et offrir aux autres. La raïta termine le chemin. Son eau et son vert accueillent l'intensité sans la combattre. Ainsi, la vitalité n'est ni un feu refoulé ni une force qui déborde. Elle est une puissance structurée, réchauffée jusqu'au centre, puis équilibrée par la douceur afin de devenir pleinement nourrissante.



Que tu saches contenir ton feu sans l'étouffer, l'orienter avec conscience et en faire une force généreuse à partager.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en entrée à partager (environ 12 samossas).

La farce

- 4 pommes de terre, cuites
- 150 g de petits pois
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- gingembre frais râpé
- sel

Les épices

- 1 c. à café de curcuma
- cumin, garam masala
- coriandre fraîche
- 1 trait de citron

Le pliage & la sauce raïta – page 351

- 6 feuilles de brick (ou pâte à samossa)
- huile pour dorer / frire
- 1 yaourt de soja (ou crème de coco)
- concombre, menthe, cumin

♦ AU FIL DES SAISONS

Bon toute l'année, le samossa se fait plus épicé et réconfortant en hiver, plus frais en été avec beaucoup de menthe et de citron dans la raïta.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal en entrée festive, à l'apéritif ou au moment du thé : un plat de partage que l'on déguste à plusieurs, à la main.

♦ CONSERVATION

Meilleurs tout juste dorés et croustillants. Se gardent 1 à 2 jours au frais et se réchauffent au four pour retrouver leur craquant. La raïta se garde 1 jour au frais.

... ♦ ...

Que tu saches donner une forme à ton feu, et le partager doré, croustillant et généreux.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la farce

Écrase grossièrement les pommes de terre cuites. Fais revenir oignon, ail et gingembre, ajoute les épices puis les petits pois, et mêle le tout en une farce parfumée. Rectifie le sel, ajoute coriandre et un trait de citron.

2 Plier en triangle

Coupe chaque feuille de brick en bandes. Dépose une cuillère de farce à une extrémité, puis replie en triangles successifs jusqu'au bout de la bande. Scelle le bord d'un peu d'eau ou d'huile.

3 Dorer

Au four : badigeonne d'huile et cuis à 200 °C 20 à 25 min, en retournant à mi-cuisson. En friture : plonge dans l'huile chaude quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4 Faire la raïta

Mêle le yaourt de soja, le concombre en très petits dés, la menthe ciselée et une pincée de cumin écrasé. Sale légèrement et garde au frais.

5 Servir

Sers les samossas brûlants et croustillants, accompagnés du bol de raïta fraîche. À déguster avec les doigts, en trempant à chaque bouchée.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer le pliage, observe la farce réunie dans le saladier : la densité de la pomme de terre, le vert des petits pois et le jaune des épices. Dépose une cuillère sur la pâte, sans chercher à trop remplir. À chaque pli, sens que tu rassembles une énergie et que tu lui donnes une direction plus claire. Laisse tes mains chercher la juste tension, assez ferme pour tenir, assez douce pour ne pas déchirer. Lorsque les samossas dorent, regarde leur enveloppe se transformer sous l'action du feu. Puis trempe la première bouchée chaude dans la raïta fraîche. Accueille ensemble la force et l'apaisement, l'élan qui agit et la sensibilité qui lui permet de rester juste.



Tarte couronne

aux tomates cerises

Tarte facile, tomates cerises et herbes



L'INTENTION

Il est des plats qui célèbrent une énergie enfin arrivée à maturité. Cette tarte couronne aux tomates cerises est de ceux-là : une pâte ronde accueille une multitude de fruits rouges, gorgés d'eau et de lumière, disposés en cercle puis confiés à la chaleur lente du four. On la prépare lorsque l'on souhaite reconnaître le chemin parcouru, laisser une force intérieure devenir visible ou simplement remettre de la couleur dans le quotidien. La tomate offre son jus, sa douceur et son rouge vivant, tandis que la pâte se raffermi et se dore. Les herbes fraîches viennent ensuite préserver le lien avec le cœur et le souffle. Pour clore le portail Vitalité · Feu, cette couronne enseigne qu'une énergie bien conduite ne s'épuise pas en agitation : elle mûrit, se rassemble et rayonne naturellement.

FACILE

À PARTAGER

ÉTÉ

JOYEUX

VÉGÉTALIEN

POUR
4 à 6 personnes

PRÉP.
15 min

CUISON
45 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le troisième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse mûrir mon feu,
je rassemble sa lumière,
et je la partage sans
avoir à forcer son éclat. »

Les tomates cerises, de petites maturités réunies

La tomate cerise est un fruit, elle porte donc l'aboutissement visible d'un processus de croissance. Petite, ronde et pleine de jus, elle contient à la fois l'eau des émotions et le rouge de l'énergie incarnée. Chacune représente une maturation particulière : une expérience comprise, un désir clarifié, une joie devenue disponible. Réunies en grand nombre, elles montrent que la vitalité ne repose pas toujours sur une grande réalisation spectaculaire. Elle se construit aussi grâce à une multitude de petits accomplissements, de gestes simples et de forces quotidiennes qui, ensemble, créent un rayonnement généreux.

Le rouge, une énergie devenue présence

Le rouge est relié à la vie, au feu, à la volonté, à la motivation, à l'action et à la matérialisation. Il possède aussi une dimension de vigilance : trop intense, il peut devenir colère, agitation ou besoin de s'imposer. Sur cette tarte, le rouge est contenu dans la rondeur des tomates et dans le cercle de la couronne. Il ne déborde pas, il prend place. Cette couleur évoque ainsi une puissance devenue présence : une énergie qui sait ce qu'elle veut nourrir, qui ose se montrer, mais qui n'a plus besoin de dominer pour exister.

La couronne, rassembler son rayonnement

Disposer les tomates en cercle crée une forme continue, centrée et visible depuis tous les côtés. La couronne n'est pas ici un signe de supériorité, mais une manière d'organiser la lumière. Chaque tomate participe à l'ensemble sans perdre sa forme. Le centre reste ouvert ou plus calme, tandis que l'énergie circule autour de lui. Cette composition enseigne que rayonner ne signifie pas occuper tout l'espace. Il s'agit plutôt de rester relié à son centre, de reconnaître ses différentes forces et de leur permettre de former une présence cohérente, offerte à la table plutôt qu'exhibée.

Le four lent, laisser le feu accomplir

La tarte cuit environ quarante-cinq minutes à température modérée. Ce feu n'agit ni dans la précipitation ni dans l'explosion. Il fait éclater certaines peaux, libère l'eau des tomates, concentre leur saveur et donne à la pâte une tenue dorée. Une chaleur trop forte noircirait la surface avant que la base soit vraiment cuite. Le four rappelle ainsi qu'une transformation profonde demande parfois moins d'intensité et davantage de continuité. Le feu juste ne cherche pas seulement un résultat rapide : il accompagne la matière jusqu'à ce que l'intérieur et l'extérieur aient mûri ensemble.

♦ LE TISSAGE

« *Ce qui a mûri dans la chaleur
n'a plus besoin de s'agiter,
il peut simplement offrir sa lumière. »*

Cette dernière recette du portail commence par une forme ouverte : un disque de pâte posé dans le moule, encore pâle, souple et disponible. Une fine couche de moutarde ou de pesto lui donne une première direction, puis les tomates sont disposées une à une, du bord vers le centre.

Ce geste rassemble ce qui était séparé. Chaque fruit porte son propre rouge, son eau et sa maturation, mais tous participent à une même couronne. La vitalité ne se présente plus ici comme une flamme à réveiller ou une force à maîtriser. Elle est devenue une présence organisée, capable d'habiter un cercle sans perdre son centre.

Le four poursuit cette maturation. L'eau contenue dans les tomates se libère, leurs saveurs se concentrent et la pâte acquiert la fermeté nécessaire pour porter l'ensemble. Le feu agit jusqu'au cœur, sans chercher à brusquer la transformation.

Lorsque la tarte sort du four, le basilic frais rejoint la chaleur. Le vert du cœur rencontre le rouge de l'action. La force peut alors rayonner sans se dessécher, célébrer sans se mettre au-dessus, se partager sans s'épuiser.

Découpée en parts, la couronne ne perd pas son unité. Elle devient nourriture pour plusieurs. Ainsi s'achève le portail du Feu : l'élan réveillé, orienté et maîtrisé peut maintenant devenir une lumière incarnée, assez mûre pour nourrir le monde autour d'elle.

Que ton feu mûrisse en une lumière stable, et que ton rayonnement devienne une joie simple à partager.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes, en tarte couronne d'été à partager.

La pâte et la base

- 1 pâte feuilletée végétale (ou brisée végétale)
- 2 c. à soupe de moutarde bio
- ou 3 c. à soupe de pesto végétal
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

La couronne

- Des légumes : courgettes, poivron rouge, poivron vert, olives noires
- 2 c. à soupe de coulis de tomate
- feuilles de basilic frais
- herbes de Provence, thym

Pour servir

- sel et poivre
- un filet d'huile d'olive
- fromage végétal râpé (facultatif)

♦ AU FIL DES SAISONS

Au cœur de l'été, quand les tomates cerises sont gorgées de soleil et pleines de saveur. Hors saison, des tomates cerises rôties plus longtemps concentrent leur sucre.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale pour un déjeuner ensoleillé, un apéritif dînatoire ou un repas à partager en terrasse — partout où l'on veut de la couleur et de la joie.

♦ CONSERVATION

Meilleure tiède, le jour même, quand la pâte est encore croustillante. Se garde 1 à 2 jours au frais et se réchauffe au four pour retrouver son croquant.



Que tu laisses ta vitalité, comme cette tomate, mûrir au feu doux puis rayonner en couronne.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer le fond

Déroule la pâte feuilletée végétale dans un moule et pique-la à la fourchette. Préchauffe le four à 180 °C.

2 Étaler la base

Étale une fine couche de moutarde bio (ou de pesto végétal) sur toute la pâte, juste de quoi la recouvrir, étale un coulis de tomate et arrose d'un trait d'huile d'olive.

3 Dresser la couronne

Range les légumes coupés en cercle serré sur la pâte, en partant du bord vers le centre — comme un anneau de petites flammes.

4 Parfumer

Parsème d'herbes de Provence et de thym, sale, poivre, et nappe d'un filet d'huile d'olive.

5 Cuire et servir

Enfourne à 180 °C environ 45 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les légumes cuits. Parsème de basilic frais et sers tiède ou froid, au centre de la table.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de dresser la tarte, prends un légume dans ta main. Observe sa rondeur, sa peau tendue, son poids et sa couleur. En déposant les légumes sur la pâte, avance du bord vers le centre et laisse chaque fruit trouver sa place dans la couronne. Pense à une force, une joie ou un apprentissage que tu as fait mûrir. Lorsque tu enfournes la tarte, confie au feu ce qui demande encore du temps pour se stabiliser. À la sortie du four, ajoute le basilic frais et respire son parfum. Puis découpe la couronne en parts : ce qui a grandi en toi peut désormais circuler, nourrir et se partager.

P O R T A I L I V



Légèreté
& Joie

Alléger le corps. Laisser entrer l'air et la joie.

Manger comme on respire un matin de printemps.

↻ ⋯

L'énergie de ce portail



La Légèreté, c'est l'air qui circule et qui soulève. C'est cette part de nous qui sait encore rire pour rien, danser dans la cuisine, trouver belle une simple assiette de couleurs. Dans la nature, c'est la brise, le pollen qui voyage, les pétales qui tombent sans bruit. Dans notre corps, c'est la respiration ample, le pas léger, cette sensation délicieuse d'être nourrie sans être alourdie.

Ce portail s'ouvre quand on a besoin de souffle, de fraîcheur et de gaieté. Il accueille les beaux jours, les repas partagés au soleil, les moments où l'on veut manger joliment sans se sentir lestée. Il accueille aussi les jours de gravité, ceux où l'on a besoin qu'un peu de joie revienne par la porte de la cuisine.

Les ingrédients qui allègent



La cuisine de Légèreté est une cuisine fraîche, aérienne et joyeuse. Elle puise dans ce qui pousse au ras du sol et au bout des branches, dans tout ce qui apporte couleur et croquant sans jamais peser.

Les herbes fraîches - basilic, menthe, coriandre, ciboulette, aneth - sont les ailes de ce portail. Une poignée suffit à transformer un plat, à le parfumer, à lui donner cet éclat vert qui réveille l'appétit.

Les salades et jeunes pousses - mâche, roquette, pousses d'épinard, mesclun - apportent la fraîcheur du vivant. Elles se mangent presque sans effort et laissent le corps libre et disponible.

Les fruits et fleurs comestibles - agrumes, fruits rouges, mangue, capucine, souci, bourrache - posent la touche de joie et de beauté. Ils rappellent que manger peut être une fête pour les yeux autant que pour le palais.

Les vinaigrettes vives et les graines - huiles parfumées, jus d'agrumes, graines germées, sésame - relient le tout d'un fil léger et donnent du relief sans alourdir.

La beauté qui nourrit



On oublie souvent que les yeux mangent avant la bouche. Une assiette colorée, dressée avec un peu de soin, nourrit déjà quelque chose en nous avant la première bouchée. La beauté n'est pas un luxe : c'est une forme de tendresse qu'on s'accorde.

La légèreté ne vient pas seulement de ce qu'on mange, mais de la façon dont on le mange : sans se remplir, en goûtant, en laissant de l'air entre les bouchées et entre les mots. Un repas léger et joyeux laisse le corps disponible pour la suite, et le cœur ouvert au partage.

Cuisiner en conscience, ici, c'est faire entrer un peu de jeu et de beauté dans le quotidien.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ✦ Au printemps et en été, quand le corps réclame de la *fraîcheur*
- ✦ Pour les repas partagés au soleil, les pique-niques, les tablées légères

- ◆ Quand tu te sens lourde et que tu rêves de *souffle*
- ◆ Les jours de morosité, quand un peu de couleur ferait du bien
- ◆ Quand tu veux manger joliment sans passer des heures aux fourneaux
- ◆ Pour célébrer une bonne nouvelle, une rencontre, un simple beau jour

Le chakra



La Légèreté active le **chakra de la gorge** (Vishuddha), situé à la base du cou. C'est le siège de l'expression, de la parole juste, de la créativité qui circule librement. Comme l'air qui porte la voix, il nous relie à la joie de nous exprimer et de laisser passer, sans retenir, ce qui demande à être dit ou chanté.

◆ Le geste avant la recette ◆

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : prends trois respirations amples en ouvrant un peu les épaules. Laisse l'air entrer jusqu'en haut de la poitrine, et souris, même légèrement. Sens l'espace que cela crée. Puis seulement, ouvre la page.





Salades arc-en-ciel

composées

Cinq versions, des plus douces aux plus toniques



L'INTENTION

Il est des plats qui nous rappellent que la joie n'a pas besoin d'effacer nos nuances. Cette salade arc-en-ciel accueille les légumes crus, les céréales, les légumineuses et les graines sans les contraindre à devenir semblables. Chacun conserve sa couleur, son eau, sa texture et sa présence. On la compose lorsque l'on se sent alourdi par des pensées trop serrées, lorsque l'on cherche davantage de mouvement, de fraîcheur ou de liberté dans ses choix. Rien ne passe longuement par le feu : le vivant demeure vif, croquant, immédiatement perceptible. Dans le portail Légèreté · Joie, composer cette salade devient un geste d'aération intérieure, celui de reconnaître ses différentes émotions, de leur laisser une place juste, puis de les relier sans les confondre ni se disperser.

FACILE

TOUTE HEURE

SOLO

JOYEUX

SANS CUISSON

POUR
4 personnes

PRÉP.
25 min

CUISSON
—

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'accueille toutes mes couleurs,
je laisse chacune respirer,
et je compose ma joie sans me
dispenser. »

L'arc-en-ciel, la joie rendue visible

L'arc-en-ciel apparaît lorsque la lumière traverse l'eau et révèle les couleurs qu'elle contenait déjà. Dans cette salade, les légumes rendent également visible une diversité intérieure : plusieurs sentiments, élans et qualités peuvent coexister sans s'opposer. La beauté naît précisément de cette pluralité reconnue. L'arc-en-ciel éveille l'émerveillement, la créativité et la part d'enfance encore capable de se réjouir d'une couleur, d'une forme ou d'un simple repas. Il rappelle cependant que la vraie légèreté reste incarnée : la lumière ne fuit pas la matière, elle se laisse voir à travers elle.

Les légumes crus, des émotions encore vivantes

Les légumes appartiennent au règne végétal, relié symboliquement aux sentiments et aux émotions. Ici, ils restent crus, gorgés de leur eau naturelle, fermes ou tendres selon leur nature. Aucune longue cuisson ne vient fondre leurs contours ni uniformiser leurs saveurs. Ils évoquent ainsi des ressentis encore frais, distincts et mobiles, que l'on peut accueillir avant qu'ils ne deviennent lourds ou confus. Leur croquant apporte une présence immédiate au corps : il invite à sentir, à écouter et à reconnaître ce qui nous traverse, avec simplicité, sans dramatiser ni étouffer l'émotion.

Composer sans confondre

Dans une salade composée, les éléments sont réunis, mais chacun conserve son identité. La tomate ne devient pas le concombre, le chou ne se perd pas dans la carotte, les graines demeurent visibles parmi les feuilles. Ce dressage enseigne une forme de relation libre : être ensemble sans se mélanger jusqu'à disparaître. L'espace laissé entre les couleurs fait entrer symboliquement l'élément Air dans l'assiette. Il permet à chaque part de respirer et de s'exprimer. La légèreté devient alors un art de l'organisation souple, assez structurée pour éviter la dispersion, assez ouverte pour accueillir l'inattendu.

La base et les graines, une liberté qui tient

Sous les crudités colorées, le quinoa ou le boulgour apporte une base, tandis que les pois chiches, les edamame et les graines offrent une force plus concentrée. La salade rappelle ainsi que s'alléger ne signifie pas se vider ni renoncer à ce qui soutient. Les grains et les graines portent des potentiels de croissance, des ressources qui attendent d'être activées et partagées. Ils donnent une assise à la fraîcheur du cru. Grâce à eux, la liberté ne devient pas instabilité : elle repose sur une matière nourrissante, discrète mais présente, qui permet à la joie de durer au-delà de l'instant.

♦ LE TISSAGE

« La légèreté naît lorsque chaque couleur
peut respirer,
sans perdre le lien qui la relie aux autres. »

Cette salade commence par une liberté : celle de choisir. Selon la saison, l'humeur ou le besoin du jour, elle peut devenir douce, tonique, tropicale, méditerranéenne ou presque entièrement verte. Elle ne demande pas de suivre une forme figée, mais d'écouter ce qui appelle davantage de fraîcheur, de couleur, de douceur ou d'élan.

Les légumes sont ensuite lavés, taillés et disposés. Le geste donne un contour à ce qui était entier, puis une place à ce qui pourrait se disperser. Chaque morceau devient lisible. De la même manière, une émotion reconnue et nommée cesse souvent d'envahir tout l'espace intérieur. Elle peut exister parmi d'autres ressentis, sans devenir notre unique vérité.

La base de céréales et de légumineuses maintient l'assiette dans la matière. Elle rappelle que la légèreté véritable ne consiste pas à flotter au-dessus de la vie, mais à respirer plus librement tout en restant nourri, présent et relié au corps. Les graines ajoutent les ressources de demain, tandis que les herbes fraîches diffusent leur parfum dans l'air comme une expression subtile. — ○ —

Enfin, la vinaigrette circule entre les éléments et crée le lien. La recette raconte ainsi un chemin simple : observer, choisir, distinguer, disposer, puis relier. La joie ne vient pas d'une agitation colorée, mais d'un accord vivant où chaque part peut être elle-même et participer, sans contrainte, à une harmonie plus vaste.



Une salade composée aux mille couleurs, crue, fraîche et joyeuse.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes — une méthode à composer en cinq couleurs.

La base & les couleurs

- une base : feuilles + 150 g de quinoa ou boulgour
- rouge : tomate, radis, betterave crue
- orange/jaune : carotte, poivron, maïs
- vert : concombre, avocat, jeunes pousses
- violet : chou rouge, oignon rouge

Protéine & graines

- 150 g de pois chiches ou edamame
- graines (courge, tournesol, sésame)
- herbes fraîches (menthe, coriandre, basilic)

La vinaigrette

- 3 c. à s. d'huile d'olive ou de colza
- 1 c. à s. de jus de citron ou vinaigre
- 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

Reine du printemps et de l'été, quand les crudités abondent. En hiver, on la compose plus dense — chou rouge, carotte, betterave, grenade — pour garder la couleur et la joie.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure légère : un déjeuner ensoleillé, un dîner frais, un buffet de fête où chacun pioche selon son envie.

♦ CONSERVATION

Meilleure fraîchement composée. La base de céréale se garde 2 jours au frais ; ajoute crudités, graines et vinaigrette au dernier moment pour le croquant.

... ♦ ...

*Que tu saches offrir de l'espace à toutes tes couleurs,
et faire de leur diversité une joie vivante, libre et
profondément reliée.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Poser la base

Cuis le quinoa ou le boulgour, laisse-le tiédir, puis dépose-le sur un lit de jeunes pousses ou de feuilles croquantes au fond d'un grand saladier.

2 Tailler les couleurs

Découpe les légumes de chaque couleur en petits morceaux nets et réguliers — rouge, orange, jaune, vert, violet — pour que l'arc-en-ciel reste lisible et joyeux.

3 Ajouter la force

Rince les pois chiches ou fais blanchir les edamame, puis répartis-les sur la salade : c'est la protéine végétale qui rend le plat complet et nourrissant.

4 Émulsionner

Fouette l'huile, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une vinaigrette lisse, douce ou plus relevée selon ton humeur du jour.

5 Couronner et varier

Parsème de graines et d'herbes fraîches, arrose de vinaigrette. Décline ensuite à l'envi : douce (avocat, maïs, mangue), tonique (radis, oignon rouge, gingembre), tropicale, méditerranéenne ou verte tendre.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, rassemble les ingrédients devant toi et observe leurs couleurs, leurs formes et leurs textures. Demande-toi simplement : de quelle énergie ai-je besoin aujourd'hui, de douceur, d'élan, d'apaisement, de confiance ou de créativité ? Choisis tes légumes en laissant cette réponse guider ta composition. En les taillant, donne à chacun une forme claire sans chercher une perfection rigide. Dispose-les par zones, en gardant un peu d'espace entre les couleurs. Ajoute la base nourrissante, puis les graines et les herbes fraîches. Lorsque tu verses la vinaigrette, regarde le lien circuler sans effacer les différences. Respire une fois avant de mélanger ou de servir, et accueille cette assiette comme le reflet d'un monde intérieur devenu plus libre, plus lisible et plus joyeux.



Salade d'Asie

aux nouilles

Concombre, herbes et vinaigrette pimentée



L'INTENTION

Il est des plats qui nous apprennent à dénouer sans rompre. Cette salade de nouilles est de ceux-là. Les longs fils de riz passent brièvement par le feu, puis l'eau froide les rafraîchit, les sépare et leur rend leur souplesse. On la prépare lorsque les pensées se sont enchevêtrées, quand les liens, les obligations ou les émotions semblent former un seul bloc difficile à démêler. Autour des nouilles, les légumes crus apportent leur croquant, la menthe ouvre le souffle et la vinaigrette pimentée réveille l'ensemble sans l'alourdir. Dans le portail Légèreté · Joie, cette recette invite à retrouver une mobilité intérieure, à relâcher ce qui était trop serré et à laisser circuler de nouveau les idées, les sensations et les paroles.

MOYEN

FRAÎCHEUR

À PARTAGER

JOYEUX

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
25 min

CUISSON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je dénoue sans couper,
j'assouplis ce qui s'était resserré,
et je laisse circuler un souffle nouveau. »

Les nouilles, les fils qui relient

Longues, fines et souples, les nouilles évoquent les pensées, les relations et les chemins qui traversent notre existence. Elles peuvent s'enchevêtrer, se coller ou former des nœuds lorsqu'elles manquent d'espace et de mouvement. Pourtant, leur longueur demeure intacte après la cuisson et le rinçage. Elles rappellent qu'il n'est pas toujours nécessaire de couper un lien pour retrouver sa liberté. Il suffit parfois de l'assouplir, de lui rendre de l'espace et de laisser chaque fil reprendre son propre mouvement au sein de l'ensemble.

La julienne croquante, retrouver des lignes claires

Concombre, carotte, poivrons et choux sont taillés en longues lamelles fines. Ils répondent ainsi à la forme des nouilles, tout en apportant leur fermeté, leur couleur et l'eau contenue dans leur chair. Cette découpe donne une direction claire aux légumes sans les réduire en matière informe. Elle évoque la capacité à reconnaître les différents sentiments qui accompagnent une pensée ou une relation. Le croquant maintient la présence au corps : même lorsque l'esprit s'allège, il reste relié à la sensation, au réel et à l'instant.

La menthe, un souffle qui s'exprime

La menthe se reconnaît avant même d'être goûtée. Son parfum se diffuse dans l'air, monte vers le visage et ouvre une sensation immédiate de fraîcheur. Ciselée puis dispersée entre les nouilles, elle circule par petites touches dans toute la salade. Elle symbolise une expression subtile, une parole capable de rafraîchir une situation sans la brusquer. Tout n'a pas besoin d'être dit avec intensité pour être entendu. Une présence claire, un mot simple ou une respiration plus ample peuvent parfois remettre davantage de mouvement qu'un long discours.

La vinaigrette pimentée, une vivacité mesurée

Le piment apporte le feu, le citron vert l'acidité, le sucre de coco l'adoucissement, le tamari et le sel une profondeur plus ancienne. Aucun de ces goûts ne suffirait seul à créer l'équilibre. Le feu du piment réveille, mais il doit rester mesuré pour ne pas recouvrir la fraîcheur des herbes et des légumes. Cette sauce enseigne une joie vivante, qui n'est ni agitation ni excitation permanente. Elle garde assez d'intensité pour stimuler l'élan, tout en laissant les autres saveurs, les autres voix et les autres sensibilités continuer d'exister.

♦ LE TISSAGE

« Entre les fils redevenus souples,
l'air retrouve un passage
et la pensée peut respirer. »

Cette recette commence par une transformation brève. Les nouilles sèches rencontrent l'eau chaude et s'assouplissent, mais cette chaleur les rapproche aussi jusqu'à les faire adhérer les unes aux autres. Elles ressemblent alors à ces pensées que l'on a trop longtemps remuées, à ces relations ou préoccupations qui finissent par former un seul nœud intérieur.

L'eau froide intervient au moment juste. Elle ne détruit pas les fils et ne revient pas sur ce qui a été vécu. Elle arrête seulement l'intensité devenue inutile et rend à chaque nouille sa mobilité. Le dénouement ne passe donc pas par une coupure brutale, mais par un changement d'élément, de température et de rythme.

Les légumes crus apportent ensuite leurs lignes colorées, leurs textures nettes et leurs émotions encore vivantes. La menthe ouvre un passage dans l'air, tandis que le tofu grillé conserve une base plus ferme au milieu de toute cette fraîcheur. Enfin, la vinaigrette remet l'ensemble en mouvement. Elle relie le doux, le salé, l'acide et le piquant sans permettre à l'un de dominer les autres.

La salade raconte ainsi un apprentissage précieux : refroidir une réaction sans refroidir le cœur, assouplir un lien sans le nier, clarifier une pensée sans la rigidifier. La légèreté apparaît lorsque chaque fil peut continuer son chemin tout en restant relié à l'ensemble.



Une salade de nouilles de riz fraîche, légumes croquants et herbes, vinaigrette pimentée.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat frais à partager.

Le bol

- nouilles de riz
- concombre télégraphe, carotte
- poivron rouge
- chou vert et chou rouge
- salade, menthe fraîche
- tofu grillé au tamari

La vinaigrette pimentée

- 1 long piment rouge haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 à 4 c. à soupe de sucre de coco
- 1 c. à café de sel, 105 ml d'eau bouillante
- 2 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe de jus de citron vert

Pour servir

- cacahuètes concassées
- quartiers de citron
- 1 wonton frit émietté (facultatif)

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat des beaux jours par excellence, frais et croquant en été. En saison froide, sers les nouilles à peine tièdes et force sur les herbes et le citron vert.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale au déjeuner les jours de chaleur, en entrée fraîche, ou en plat léger du soir quand on veut du cru, du vif et de la couleur.

♦ CONSERVATION

Meilleure aussitôt assemblée. Garde nouilles, légumes et vinaigrette à part au frais, et mélange au dernier moment pour préserver le croquant.



♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Les nouilles

Cuis les nouilles de riz selon le paquet, rince-les aussitôt à l'eau froide et égoutte bien — elles doivent rester souples et fraîches, jamais collées.

2 Le tofu et les légumes

Fais griller le tofu au tamari jusqu'à ce qu'il dore. Taille concombre, carotte, poivron et choux en fine julienne, et cisèle la menthe.

3 La vinaigrette

Dissous le sucre de coco et le sel dans l'eau bouillante, puis ajoute le piment haché, l'ail, le tamari et le jus de citron vert. Goûte, ajuste l'équilibre feu-sel-acide.

4 Assembler

Mélange délicatement les nouilles, les légumes, le tofu et les herbes dans un grand saladier, puis nappe de vinaigrette en soulevant pour bien enrober.

5 Servir

Parsème de cacahuètes concassées et d'un wonton frit émietté. Sers aussitôt, frais, avec des quartiers de citron à presser.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu rinces les nouilles à l'eau froide, observe-les se séparer progressivement sous tes doigts. Ne tire pas dessus, laisse l'eau accomplir son travail et rends doucement de l'espace aux fils. En taillant les légumes en longues lamelles, imagine que tu redonnes une direction claire à ce qui s'était emmêlé en toi. Froisse légèrement une feuille de menthe et respire son parfum avant de la ciseler. Puis prépare la vinaigrette en goûtant chaque équilibre : le feu, l'acide, le doux et le salé. Au moment d'assembler, soulève les ingrédients plutôt que de les écraser. Laisse l'air entrer entre les nouilles et pose simplement cette intention : « Je peux relâcher la tension sans rompre le lien. »



Quinoa gourmand *du soleil*

Quinoa aux légumes rôtis et amandes



L'INTENTION

Il est des plats qui nous montrent que la légèreté peut naître d'une base pleinement nourrie. Ce quinoa du soleil rassemble une multitude de petites graines, des légumes crus, une pomme croquante, des raisins concentrés, des amandes et de jeunes pousses. On le prépare lorsque l'on souhaite avancer, sortir, partager ou simplement retrouver de l'élan sans se sentir lesté. Le quinoa traverse brièvement le feu et l'eau, puis ses grains sont rafraîchis afin de rester distincts et mobiles. Autour de lui, les couleurs, les fruits et les herbes composent une abondance joyeuse qui ne devient jamais masse compacte. Dans le portail Légèreté · Joie, ce plat invite à reconnaître ses ressources, à les répartir avec justesse et à découvrir qu'une richesse bien intégrée peut accompagner le mouvement au lieu de le ralentir.

FACILE

À EMPORTER

SOLO

ESTIVAL

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reconnais les ressources que je porte,
je les laisse circuler librement,
et j'avance nourri sans devenir lourd. »

Le quinoa, l'abondance en petites unités

Le quinoa se présente sous la forme d'une multitude de grains minuscules. Aucun ne paraît imposant, pourtant leur réunion forme une base complète et généreuse. Il évoque des ressources réparties, des qualités simples, des expériences ou des savoirs dont la valeur ne dépend pas de leur taille ni de leur éclat. Une seule graine semble presque invisible, mais l'ensemble nourrit. Le quinoa rappelle que la richesse intérieure n'est pas toujours spectaculaire. Elle peut résider dans de nombreux petits acquis, patiemment rassemblés, suffisamment légers pour être transportés et suffisamment solides pour soutenir le chemin.

La pomme et les raisins, deux visages de la maturité

La pomme apporte une chair fraîche, juteuse et croquante, tandis que le raisin sec offre une douceur plus dense, concentrée par la perte de son eau. Tous deux sont des fruits, ils représentent donc ce qui a mûri et porté un résultat. Pourtant, ils racontent deux manières différentes d'intégrer une expérience. Certaines joies restent vives, immédiates et rafraîchissantes. D'autres se concentrent avec le temps et deviennent une réserve de douceur. Réunies dans la salade, elles rappellent que le passé et le présent peuvent nourrir le même élan sans s'opposer.

Les amandes et les pousses, protéger puis s'ouvrir

L'amande conserve sa force sous une enveloppe résistante. Elle évoque une ressource protégée, un potentiel gardé à l'abri jusqu'au moment où il pourra être offert. Les graines germées montrent l'étape suivante : au contact de l'eau, l'enveloppe s'est ouverte et le mouvement de croissance a commencé. Leur présence conjointe parle du juste rythme de nos possibilités. Certaines demandent encore protection et maturation, tandis que d'autres sont prêtes à émerger. La légèreté consiste aussi à ne pas forcer toutes nos ressources à se manifester au même moment.

Le plat qui voyage, une base intérieure disponible

Cette salade peut être préparée à l'avance, transportée et dégustée dehors, seule ou partagée. Elle ne dépend ni d'un service immédiat ni d'une table formelle pour conserver sa cohérence. Son caractère nomade évoque une stabilité que l'on porte en soi. Lorsque nos ressources sont bien intégrées, nous n'avons pas besoin que tout demeure immobile autour de nous pour nous sentir soutenus. Nous pouvons changer de lieu, de rythme ou de contexte sans nous perdre. La base reste présente, mais elle accompagne le mouvement au lieu de l'empêcher.

♦ LE TISSAGE

« *Ce qui me nourrit n'est pas toujours lourd,
ma richesse peut devenir
une force disponible pour avancer. »*

Cette salade commence avec une multitude de grains presque imperceptibles. Le quinoa ne forme pas un bloc, il crée une base faite de petites unités qui demeurent séparées. Il ressemble à toutes ces ressources accumulées au fil du temps : des gestes appris, des compréhensions, des rencontres, des qualités ou de modestes victoires que l'on oublie parfois de reconnaître parce qu'elles semblent ordinaires.

Le feu rend ces grains accessibles, puis l'eau les rafraîchit et leur restitue leur mobilité. Cette alternance montre qu'une ressource a besoin d'être développée, mais aussi libérée de l'effort qui l'a fait naître. Nous pouvons utiliser ce que nous avons acquis sans porter constamment le poids du chemin parcouru.

Les légumes et la pomme ramènent ensuite la fraîcheur du présent. Les raisins offrent une douceur plus concentrée, tandis que les amandes conservent une force protégée. Les pousses, elles, indiquent que quelque chose commence déjà à s'ouvrir. Ainsi, toutes les ressources ne se trouvent pas au même stade : certaines sont mûres, d'autres conservées, d'autres encore en train d'émerger.

En réunissant ces éléments, le plat devient une abondance aérée. Rien ne domine, rien ne forme une masse compacte. La joie solaire de cette recette ne vient donc pas d'un excès, mais d'une richesse justement répartie. Elle nous apprend à avancer avec ce qui nous nourrit, sans transformer nos acquis, nos souvenirs ou nos sécurités en bagages trop lourds à porter.



Une salade de quinoa colorée, fraîche et solaire, parsemée d'amandes et d'herbes.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en salade complète à partager.

La base

- 200 g de quinoa
- 1 carotte, 1 concombre
- 1 poivron rouge, 1 poivron vert
- tomates, 1 pomme

Le gourmand

- une poignée d'amandes
- raisins secs
- menthe et persil frais
- salade verte, graines germées

La vinaigrette

- jus de citron
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- huile d'olive, gingembre râpé
- sel

♦ AU FIL DES SAISONS

Au sommet de l'été, quand les légumes sont gorgés de soleil. Plus fraîche et herbacée aux grandes chaleurs, on l'enrichit de fruits secs et d'épices douces à l'arrière-saison.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéale pour un déjeuner léger, un pique-nique, un buffet partagé ou un repas du soir que l'on veut joyeux sans être lourd.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais et gagne même à reposer ; ajoute la salade verte et les graines germées au dernier moment.



Que tu reconnais la richesse discrète qui te soutient, et qu'elle devienne une force légère pour accompagner chacun de tes pas.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Cuire le quinoa

Cuis le quinoa à l'eau, puis rince-le à l'eau froide et égoutte-le bien pour qu'il reste léger et que les graines se détachent.

2 Tailler en couleurs

Coupe en petits dés la pomme, les poivrons, le concombre, les tomates et la carotte ; cisèle finement la menthe et le persil.

3 Lier la vinaigrette

Prépare une vinaigrette en fouettant le jus de citron, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive et un peu de gingembre râpé, et assaisonne.

4 Méler

Mélange le quinoa, les légumes, la pomme et les raisins secs, puis nappe de vinaigrette et remue délicatement pour tout enrober.

5 Dresser au soleil

Sers sur un lit de salade verte, parsème d'amandes et de graines germées. Se déguste frais, et n'en est que meilleure préparée à l'avance.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de cuire le quinoa, laisse quelques grains rouler dans ta paume et observe leur petitesse. Pense aux ressources simples que tu possèdes déjà, même si elles semblent modestes. Après la cuisson, rince les grains avec attention et regarde-les se détacher les uns des autres. En coupant la pomme et les légumes en petits morceaux, cherche une taille qui permette à chaque bouchée d'accueillir plusieurs saveurs sans qu'aucune prenne toute la place. Ajoute les raisins, les amandes et les pousses en distinguant ce qui est mûr, ce qui reste protégé et ce qui commence à grandir. Mélange doucement, puis soulève le saladier : sens qu'une nourriture généreuse peut aussi être facile à porter.



Wrap tout léger

sans gluten

Galette, légumes croquants et pesto vert



L'INTENTION

Il est des repas qui nous accompagnent sans interrompre notre mouvement. Ce wrap est de ceux-là : une galette souple accueille le pesto, les légumes crus, l'avocat et les jeunes pousses, puis les rassemble dans une forme facile à tenir et à emporter. On le prépare lorsque l'on aspire à plus de liberté, mais que l'on ne veut ni se disperser ni négliger ce qui nourrit. L'eau assouplit la galette, le vert du basilic apporte sa fraîcheur affective et les légumes gardent leur croquant vivant. Dans le portail Légèreté · Joie, rouler ce jardin devient un apprentissage : créer une limite douce, protéger sans enfermer et porter avec aisance une nourriture colorée, sensible et pleinement reliée au corps.

RAPIDE

MIDI

NOMADE

CRU

SANS GLUTEN

POUR
2 personnes

PRÉP.
20 min

CUISON
0 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je rassemble sans comprimer,
je protège sans retenir,
et j'avance avec ce qui me nourrit. »

La galette assouplie, retrouver sa capacité d'accueil

Lorsqu'elle est sèche ou froide, la galette devient ferme, parfois cassante, et refuse de se plier. Un peu d'humidité ou de vapeur suffit pourtant à lui rendre sa souplesse. L'eau agit ici sur la matière comme la douceur sur nos protections : elle ne les supprime pas, mais les rend plus adaptables. La galette peut alors accueillir la garniture sans se déchirer. Elle rappelle que la véritable ouverture ne consiste pas à perdre sa structure, mais à devenir assez souple pour recevoir le nouveau sans rompre ni se rigidifier.

Rouler, contenir le vivant sans l'écraser

Les légumes sont déposés en bande au centre, puis la galette se replie autour d'eux. Le geste crée une enveloppe, une forme protectrice qui maintient ensemble des textures et des couleurs différentes. Pourtant, il faut doser la pression : roulé trop lâche, le wrap se défait ; serré avec excès, il écrase ce qu'il devait préserver. Cette tension juste symbolise une contenance consciente, capable de donner des limites sans étouffer. La légèreté a parfois besoin d'un cadre, non pour emprisonner la vie, mais pour lui permettre de voyager intacte.

La julienne croquante, une vitalité orientée

Carotte, concombre et poivron sont taillés en fins bâtonnets. Cette forme allongée donne une direction au végétal tout en préservant son eau, sa couleur et sa fermeté. Chaque morceau reste distinct, mais tous s'orientent dans le même sens afin que le wrap puisse se rouler. La julienne évoque ainsi une énergie vivante qui accepte de s'organiser sans perdre sa fraîcheur. Le croquant réveille le corps et maintient la présence dans la matière. Il rappelle que l'élan et la joie peuvent être ordonnés sans devenir rigides.

Le repas nomade, porter son centre avec soi

Ce wrap se mange avec les mains, dehors, en chemin ou au cours d'une journée active. Il n'a pas besoin d'une table longuement dressée pour rester complet et cohérent. Sa forme fermée permet de déplacer le repas sans en disperser le contenu. Il symbolise une stabilité intérieure devenue mobile : lorsque nous savons rassembler ce qui nous nourrit, nous pouvons changer de lieu, de rythme ou de contexte sans perdre notre centre. La légèreté n'est plus une fuite, mais la capacité d'emporter l'essentiel sans transporter tout le poids du monde.

♦ LE TISSAGE

« Une forme douce peut accompagner le
mouvement,
sans enfermer ce qu'elle protège. »

Cette recette commence par une galette encore ferme, qui ne pourrait contenir le moindre ingrédient sans se fendre. Avant de rouler, il faut donc l'assouplir. Quelques gouttes d'eau ou un souffle de vapeur suffisent à transformer sa résistance. Ce premier geste enseigne que certaines structures ne doivent pas être abandonnées, mais rendues plus réceptives.

Le pesto est ensuite étalé sur toute la surface. Il crée une couche de douceur végétale, un fond capable d'accueillir les différences. Les légumes crus sont déposés au centre, chacun avec sa couleur, son eau et sa texture. Ils ne sont pas mélangés jusqu'à disparaître, mais orientés ensemble afin de pouvoir être enveloppés.

Vient alors le geste décisif : rabattre, rouler, maintenir. Il faut sentir la juste pression, assez ferme pour que le wrap tienne, assez douce pour que le vivant conserve son volume et son croquant. Cette mesure raconte une qualité intérieure précieuse : savoir protéger sans contrôler, contenir une émotion sans la refouler, soutenir une relation sans la serrer jusqu'à l'étouffer.

Une fois roulé, le jardin devient mobile. Il peut être tenu dans la main, glissé dans un sac et partagé dehors. La légèreté prend alors une forme concrète : celle d'une vie intérieure organisée avec douceur, suffisamment stable pour accompagner le mouvement et suffisamment ouverte pour continuer à respirer.



Un wrap sans gluten roulé sur son pesto vert et ses légumes croquants en julienne.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 2 wraps généreux, à rouler et emporter.

Wrap

- 90 g de flocons d'avoine
- 2 cs de farine de maïs – sel et poivre
- 70 g d'épinards (facultatif)
- 1 ou 2 verres d'eau selon la consistance

Les légumes croquants

- 1 carotte en julienne
- ½ concombre en bâtonnets
- ½ poivron rouge émincé
- 1 avocat en lamelles
- 1 poignée de jeunes pousses

À rouler

- 2 grandes galettes sans gluten
- Mayonnaise vegan, voir recette page 343

♦ AU FIL DES SAISONS

Au plus juste au printemps et en été, quand les herbes et les légumes croquants abondent. En hiver, garde-le vif avec chou, pomme et betterave crue râpés.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le midi, en repas nomade : un déjeuner emporté, un pique-nique, un en-cas frais après une marche ou une journée active.

♦ CONSERVATION

Meilleur fraîchement roulé. Se garde quelques heures au frais, serré dans un linge ou un papier ; le pesto se conserve 3 jours au réfrigérateur.

... ♦ ...

Que tu trouves la forme douce qui protège ce qui vit en toi, sans jamais l'empêcher de respirer ni d'avancer.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les wraps

Mixe les ingrédients au mixeur ou au blender, cuis les galettes et garnis-les.

2 Tailler le croquant

Coupe la carotte, le concombre et le poivron en fine julienne, l'avocat en lamelles. Garde-les vifs et croquants – c'est le cœur dynamique du wrap.

3 Préparer la galette

Si la galette est ferme, passe-la une seconde sous un linge humide ou au-dessus d'une vapeur douce pour la rendre souple et facile à rouler.

4 Garnir

Étale une belle couche de pesto vert sur la galette, dépose les légumes croquants et les jeunes pousses en bande au centre, sans surcharger les bords.

5 Rouler

Rabats les côtés, puis roule serré en partant du bas. Coupe en deux en biais, presse légèrement, et savoure aussitôt ou emporte au frais.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de garnir la galette, prends-la entre tes mains et observe sa souplesse. Lorsqu'elle résiste, humidifie-la légèrement, puis sens sa matière devenir plus accueillante. En étalant le pesto, imagine que tu prépares un fond de douceur sur lequel les différentes parts de toi pourront se déposer. Place ensuite les légumes dans le même sens, sans surcharger le centre. Au moment de rouler, ajuste la pression : maintiens sans écraser, rapproche sans enfermer. Observe ce qui se passe dans tes mains lorsque la forme commence à tenir. Avant de couper le wrap, pose cette intention : « Je peux donner une structure à ma vie tout en préservant la fraîcheur, l'espace et la liberté. »



Spaghettis de courgette

du jardin

Tagliatelles de courgette crue et tomates cerises



L'INTENTION

Il est des plats qui nous invitent à changer sans nous renier. Ces spaghettis de courgette gardent les longs fils, le plaisir de la sauce et le geste familier d'enrouler, mais remplacent la pâte cuite par un légume cru, frais et gorgé d'eau. On les prépare lorsque l'on sent qu'une habitude demande à évoluer, non parce qu'elle était mauvaise, mais parce qu'une forme plus légère correspond désormais mieux à nos besoins. La courgette est spiralée, les tomates deviennent une sauce rouge et la noix de cajou, attendrie par le trempage, se transforme en crème. Dans le portail Légèreté · Joie, cette assiette enseigne à préserver l'essence du plaisir tout en renouvelant librement la manière de le vivre.

RAPIDE

ÉTÉ

CRU

LÉGER

SANS CUISSON

POUR
2 personnes

PRÉP.
20 min

REPOS
—

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je garde l'essence de ce que j'aime,
j'en transforme la matière,
et j'accueille le neuf avec plaisir. »

La courgette spiralée, transformer sans renier

La courgette entière ne ressemble pas à des pâtes. C'est le passage au spiraliseur qui révèle en elle de longs fils souples, capables d'accueillir une sauce et de reproduire un geste familial. La forme demeure, mais la matière change profondément : le dense devient frais, le cuit devient cru, le grain devient légume. Cette transformation évoque une évolution respectueuse. Nous pouvons conserver le sens, le plaisir ou la beauté d'une ancienne habitude tout en modifiant la façon de l'incarner. Créer du neuf ne demande pas toujours de tout abandonner.

Les longs rubans, un chemin devenu plus souple

Les spaghettis de courgette dessinent des lignes continues qui se courbent et s'enroulent dans l'assiette. Ils évoquent les chemins de pensée, les habitudes et les gestes répétés au fil du temps. Ici, ces lignes ne sont ni rigides ni lourdes : elles restent flexibles, fraîches et pleines d'eau. Elles enseignent qu'un chemin peut continuer tout en changeant de qualité. La continuité ne signifie pas la répétition exacte. Nous pouvons suivre un même désir profond, celui de nous nourrir ou de nous faire plaisir, avec davantage de souplesse et de conscience.

La cajou trempée, la fermeté devenue douceur

Sèche, la noix de cajou est ferme et concentrée. Plongée dans l'eau, elle gonfle, s'attendrit et devient suffisamment souple pour être mixée en crème. L'eau ne lui retire pas ses ressources, elle les rend autrement disponibles. Ce passage symbolise une transformation par la réceptivité plutôt que par la force. Certaines parts de nous n'ont pas besoin d'être brisées pour changer, mais d'être longuement accueillies, hydratées et assouplies. La cajou conserve sa richesse tout en abandonnant sa dureté, puis devient une matière capable de napper, d'unifier et d'adoucir.

Napper au dernier moment, respecter le juste temps

Le sel contenu dans les sauces attire l'eau de la courgette. Si l'on assemble trop tôt, les rubans perdent leur tenue et le plat devient liquide. La recette demande donc de préparer séparément, puis de réunir seulement au moment de servir. Ce détail enseigne la valeur du timing. Une rencontre peut être juste, mais devenir déséquilibrante si elle survient trop tôt ou dure trop longtemps. Respecter le moment permet à chaque élément de conserver ses qualités. La légèreté repose aussi sur cette intelligence : ne pas anticiper inutilement ce qui doit rester frais et distinct.

♦ LE TISSAGE

« *Le nouveau n'efface pas toujours l'ancien,
il peut en recueillir la joie
et lui offrir une matière plus vivante.* »

Cette recette naît d'une ressemblance. La courgette est taillée pour rappeler les pâtes, mais elle ne cherche pas à devenir ce qu'elle n'est pas. Elle reste un légume cru, plein d'eau, de fraîcheur et de vert. Son changement de forme révèle simplement une possibilité jusque-là cachée dans sa matière.

Ce geste nous invite à distinguer l'essence d'une habitude de sa manifestation extérieure. Ce que l'on aimait dans les spaghettis était peut-être la longueur des fils, le plaisir de les enrouler, la générosité d'une sauce ou la convivialité de l'assiette. Rien de cela n'est perdu. Seule la matière se renouvelle afin de répondre autrement aux besoins du présent.

Les deux sauces accompagnent cette évolution. La tomate apporte sa vitalité rouge, tandis que la cajou, assouplie par l'eau, devient une crème douce et enveloppante. Le changement n'est donc ni sec ni privatif. Il conserve l'intensité, la tendresse et le plaisir.

Pourtant, chaque élément doit attendre le moment juste avant d'être réuni. Le sel ferait rendre son eau à la courgette si les sauces étaient ajoutées trop tôt. La recette enseigne ainsi que toute transformation demande du discernement : savoir ce que l'on conserve, ce que l'on modifie et quand l'on assemble.

La légèreté devient ici une fidélité créatrice, celle qui honore un désir ancien tout en lui permettant d'évoluer vers une forme plus fraîche, plus libre et plus consciente.



Des spaghettis de courgette crue, nappés de sauce napolitaine et de béchamel de cajou.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes, en plat cru d'été.

Les spaghettis

- 3 courgettes du jardin, bien fermes
- (taillées en spaghettis au spiraliseur)
- une poignée de tomates cerises
- quelques feuilles de basilic

La napolitaine crue

- 4 tomates mûres
- 2 tomates séchées
- 1 gousse d'ail, basilic
- huile d'olive, herbes, sel, 1 c. à s. de sirop d'érable

La béchamel de cajou

- 100 g de noix de cajou trempées
- un peu d'eau, jus de citron
- 1 c. à soupe de levure maltée
- sel

✦ AU FIL DES SAISONS

Plat d'été par excellence, à faire au plus fort de la saison des courgettes et des tomates. Plus frais encore avec beaucoup de basilic et un trait de citron aux jours de grande chaleur.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal au déjeuner ou au dîner des beaux jours : un repas léger après une journée chaude, une entrée vive ou un plat cru qui ne pèse pas.

✦ CONSERVATION

Se déguste aussitôt, tant que la courgette est croquante. Les sauces se gardent 2 jours au frais ; assemble-les au dernier moment pour que rien ne rende d'eau.

... ✦ ...

Que tu puisses transformer tes habitudes sans renier la joie qu'elles portaient, et donner à l'essentiel une forme nouvelle.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Tailler les rubans

Passer les courgettes au spiraliseur pour obtenir de longs spaghettis verts. Garder les crus, dans un saladier, le temps de préparer les sauces.

2 La napolitaine crue

Mixer les tomates fraîches et séchées avec l'ail, le basilic, un filet d'huile d'olive, les herbes, le sel et le sirop d'érable, jusqu'à une sauce souple et parfumée — attention, quelques tours suffisent.

3 La béchamel de cajou

Mixer les noix de cajou trempées avec un peu d'eau, le jus de citron, la levure maltée et le sel, jusqu'à obtenir une crème blanche et lisse.

4 Napper

Répartir les spaghettis de courgette dans les assiettes et napper-les généreusement des deux sauces, le rouge et le blanc sur le vert.

5 Servir aussitôt

Parsèmer de tomates cerises coupées et de basilic frais, et servir sans attendre, tant que tout est vif, frais et croquant.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Prends une courgette entière dans ta main et observe sa forme simple, encore éloignée des longs rubans qu'elle deviendra. En la passant au spiraliseur, regarde apparaître une possibilité qui était déjà contenue dans sa matière. Pense à une habitude que tu souhaites faire évoluer, puis demande-toi : qu'est-ce que je veux réellement préserver en elle ? Prépare les deux sauces séparément, sans chercher à tout réunir trop vite. Lorsque tu mixes les noix de cajou attendries, sens qu'une ressource peut devenir plus douce sans perdre sa richesse. Nappe les courgettes seulement au moment de servir, en respectant leur fraîcheur et leur tenue. Puis accueille le changement non comme une privation, mais comme une nouvelle manière d'habiter le plaisir.



Tarte spirale

de légumes

Ruban de courgette, carotte et potimarron



L'INTENTION

Il est des plats qui nous rappellent que grandir ne signifie pas avancer en ligne droite. Cette tarte se construit depuis son centre, ruban après ruban, dans un mouvement qui revient sur lui-même tout en s'élargissant. On la prépare lorsque l'on traverse une étape familière, lorsqu'une ancienne question réapparaît ou que l'on a besoin de reconnaître le chemin parcouru sans se croire revenu au même point. L'eau assouplit les légumes les plus fermes, les différentes couleurs apprennent à suivre un mouvement commun, puis la longue chaleur du four les relie sans effacer leurs nuances. Dans le portail Légèreté · Joie, cette spirale invite à évoluer sans raideur, à accueillir les détours et à laisser la beauté naître d'un geste patient, libre de toute exigence de perfection.

LONG

PLAT

PARTAGE

JOYEUX

VÉGÉTALIEN

POUR
4 à 6 personnes

PRÉP.
30 min

CUISON
1 h 30

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reviens sans régresser,
je tourne sans me perdre, et chaque passage
élargit mon chemin. »

La spirale, revenir autrement

La spirale part d'un centre et s'étend progressivement vers l'extérieur. Elle semble repasser près du même endroit, mais chaque cercle se situe un peu plus loin. Elle évoque ainsi une croissance qui ne suit pas une ligne droite. Certaines expériences, émotions ou questions peuvent revenir dans notre vie sans signifier que rien n'a changé. Nous les rencontrons depuis une conscience nouvelle, enrichie par les tours précédents. Cette forme nous invite à ne pas confondre répétition et approfondissement. Revenir sur un thème peut permettre de le comprendre depuis un espace plus vaste.

Le centre, retrouver son point d'origine

La composition commence par une première lamelle placée au milieu de la tarte. Tout le reste s'organise autour de ce point initial. Le centre ne domine pas la spirale, mais lui donne une orientation et une cohérence. Il représente cet espace intérieur auquel nous pouvons revenir lorsque les pensées, les émotions ou les actions se dispersent. Être centré ne signifie pas rester immobile. C'est posséder un point de référence suffisamment stable pour se déployer, explorer et créer sans perdre le lien avec ce qui est essentiel.

L'eau qui rend la courbe possible

La carotte crue possède une structure ferme. Si l'on cherche à la courber directement, elle risque de casser. Un bref passage dans l'eau chaude assouplit ses fibres et lui permet d'épouser la spirale sans perdre sa couleur ni sa tenue. Ce geste enseigne que la souplesse ne s'obtient pas toujours par davantage d'effort. Certaines rigidités ont simplement besoin de réceptivité, de chaleur et d'un temps d'adaptation. S'assouplir ne signifie pas renoncer à sa nature, mais découvrir une manière moins cassante de participer au mouvement collectif.

Les rubans colorés, une harmonie sans uniformité

Courgette verte, carotte orange, potimarron doré, aubergine profonde et poivrons lumineux se placent les uns à côté des autres. Chaque légume garde sa couleur et sa texture, mais accepte de suivre la même courbe. La beauté ne vient donc ni de l'uniformité ni d'une organisation rigide. Elle naît de différences orientées vers un mouvement commun. Cette spirale rappelle que plusieurs émotions, qualités ou personnalités peuvent composer une harmonie sans se ressembler. La joie devient la capacité de reconnaître les contrastes et de leur offrir une place cohérente.

♦ LE TISSAGE

« *Je ne tourne pas en rond,*
je retrouve autrement ce que la vie
m'invite encore à comprendre. »

La tarte commence par une surface vide et un premier ruban placé au centre. Ce geste paraît minuscule, pourtant il contient déjà toute la direction du plat. À partir de lui, chaque lamelle vient prolonger le mouvement précédent. Aucun légume ne peut former seul la spirale entière. La beauté apparaît progressivement, grâce à la continuité des gestes et à la présence de chaque couleur.

Certaines lamelles sont naturellement souples, d'autres résistent davantage. La carotte doit rencontrer l'eau chaude avant de pouvoir se courber. Elle rappelle que nous ne sommes pas tous prêts au même moment ni de la même manière. Une qualité qui semble rigide n'a pas nécessairement besoin d'être supprimée, elle peut demander une autre forme d'accompagnement.

En tournant autour du centre, les rubans repassent près de leur point d'origine sans jamais s'y confondre. Il en va de même dans nos chemins intérieurs. Une émotion ancienne peut revenir, une relation peut réveiller un thème déjà travaillé, une situation peut sembler familière. Pourtant, nous ne sommes plus exactement la personne du tour précédent. Chaque passage peut élargir notre regard et nous aider à répondre avec plus de souplesse.

Le feu vient enfin réunir ce que les mains ont patiemment disposé. La spirale cesse d'être seulement une image, elle devient nourriture. La recette enseigne ainsi que l'évolution demande un centre, de la patience et une liberté suffisante pour laisser les détours participer eux aussi à la beauté du chemin.



Les fines lamelles de légumes enroulées en spirale, depuis le centre vers le bord.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes, en plat principal coloré.

La pâte et la liaison

- 1 pâte brisée (sans beurre, 100 % végétale)
- graines de lin broyées + un peu d'eau
- 500 g de crème de soja cuisine
- moutarde de Dijon

Les légumes en ruban

- 2 grosses carottes
- 2 courgettes moyennes
- potimarron, 1 petite aubergine
- poivron rouge et jaune
- 1 grosse pomme de terre

Pour assembler

- mozzarella végétale
- un peu d'huile d'olive
- sel, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

Splendide en été avec courgettes et aubergines du jardin ; en automne, le potimarron et la carotte réchauffent les couleurs et adoucissent la spirale.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un repas que l'on veut joyeux et partagé : un déjeuner du dimanche, une table d'amis, un plat que l'on apporte fièrement.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 jours au frais et se réchauffe doucement au four pour retrouver son croustillant. Meilleure tiède, le jour même, quand les couleurs sont vives.

... ♦ ...

Que tu accueilles les retours de la vie comme de nouveaux passages, et que chaque tour t'approche d'une conscience plus libre et plus vaste.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la liaison

Laisse décongeler la pâte. Mélange les graines de lin broyées avec un peu d'eau et laisse-les épaissir quelques minutes : elles remplaceront les œufs et lieront la crème.

2 Tailler les rubans

Passe carotte, courgette, potimarron, aubergine et pomme de terre à la mandoline en fines lamelles. Fais bouillir les carottes pour les assouplir ; taille les poivrons à la hauteur du plat.

3 Méler la crème

Mélange la crème de soja, les graines de lin et leur eau, sale et poivre. Cette crème douce viendra napper la spirale et la tenir à la cuisson.

4 Garnir le fond

Pose la pâte dans le plat, pique-la, étale 1 à 2 c. à soupe de moutarde puis une couche de mozzarella végétale. C'est le lit coloré qui recevra le mouvement.

5 Enrouler et cuire

Enroule les légumes en spirale en partant du centre, en t'aidant de pics à brochette. Nappe de crème, puis enfourne environ 1 h 30, jusqu'à ce que tout soit doré et fondant.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer la spirale, regarde les rubans alignés devant toi. Observe ceux qui se courbent facilement et ceux qui résistent encore. Lorsque tu assouplis les lamelles les plus fermes dans l'eau chaude, pense à une situation que tu pourrais accompagner avec plus de douceur et moins de contrainte. Pose ensuite la première bande au centre, puis ajoute les suivantes sans chercher une régularité parfaite. Laisse les couleurs alterner selon ton regard et ton intuition. Lorsqu'une lamelle se déplace ou se chevauche, adapte ton geste au lieu de recommencer. En enfournant la tarte, confie au feu le temps d'intégration nécessaire. Tu peux intérieurement poser cette phrase : « J'avance même lorsque mon chemin dessine des courbes. »



Mezzé ensoleillé

de légumes grillés

Légumes grillés à la libanaise, sur verdure



L'INTENTION

Il est des repas qui créent de l'espace entre les personnes tout en les rapprochant. Ce mezzé est de ceux-là : une variété de légumes grillés, de verdure, d'herbes et d'accompagnements est déposée au centre, afin que chacun puisse choisir, goûter et revenir librement. On le prépare lorsque l'on souhaite partager sans imposer, recevoir sans cérémonie ou retrouver la joie simple d'une table ouverte. Le feu marque les légumes et révèle leur douceur, puis la marinade pénètre leur chair encore tiède. Rien ne forme un bloc unique, chaque élément reste accessible et vivant. Dans le portail Légèreté · Joie, ce mezzé enseigne une convivialité souple, où l'abondance ne surcharge pas et où le lien se nourrit de liberté, de circulation et de présence.

MOYEN

À PARTAGER

CONVIVIAL

ENSOLEILLÉ

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
25 min

CUISON
25 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je partage sans imposer,
je reçois sans retenir,
et je laisse la joie circuler entre nous. »

La multitude, une abondance qui respire

Le mezzé ne rassemble pas toute la nourriture dans une masse uniforme. Il la déploie en petites portions, en couleurs et en saveurs distinctes. Chacun peut ainsi approcher l'abondance sans devoir tout prendre ni tout mélanger. Cette organisation évoque une richesse intérieure suffisamment aérée pour rester accessible. Nous pouvons posséder plusieurs qualités, désirs, émotions ou ressources sans qu'ils deviennent un poids. Lorsque chaque élément trouve sa place et conserve son contour, l'abondance cesse d'être accumulation. Elle devient diversité, liberté de choix et plaisir de découvrir.

Le feu du gril, révéler sans consumer

Aubergine, courgette, poivron et tomate rencontrent une chaleur vive. Le gril marque leur surface, concentre leur goût et attendrit leur chair. Il faut cependant les retourner et rester attentif afin que la caramélisation ne devienne pas brûlure. Ce feu représente une intensité capable de révéler une qualité cachée sans détruire la matière qui la porte. Certaines expériences nous touchent fortement et laissent une marque visible. Lorsqu'elles restent mesurées et conscientes, elles peuvent approfondir notre sensibilité et faire émerger une douceur que nous gardions jusque-là protégée.

La marinade, recevoir après l'ouverture

Les légumes grillés sont déposés encore tièdes dans l'huile, le citron, l'ail, le zaatar et les herbes. La chaleur a assoupli leur chair et créé les conditions nécessaires pour que les parfums pénètrent. Ce geste évoque ces moments où, après une expérience intense, nous devenons plus réceptifs aux enseignements, à l'amour ou au soutien qui nous sont offerts. La marinade ne recouvre pas seulement la surface, elle entre progressivement dans la matière. Elle rappelle que l'ouverture devient féconde lorsqu'elle reçoit une nourriture juste, vivante et bien dosée.

Les herbes fraîches, une parole qui parfume

Menthe et persil sont ciselés puis dispersés dans la marinade et sur le plat. Leur parfum se propage dans l'air avant même que l'on goûte les légumes. Ils apportent une expression légère, subtile et immédiate, semblable à une parole qui détend l'atmosphère ou à un rire qui circule autour de la table. Les herbes ne constituent pas la masse principale du repas, mais elles modifient son ambiance entière. Elles rappellent que de petits gestes relationnels, une attention, un mot aimable ou une présence joyeuse peuvent parfumer profondément un moment partagé.

♦ LE TISSAGE

« *Entre les mains ouvertes,
la nourriture devient rencontre
et l'abondance se fait légère. »*

Le mezzé ne commence pas par l'idée d'un plat unique, mais par celle d'une pluralité. Les légumes sont taillés séparément, grillés selon leur texture, puis réunis sans perdre leur identité. Cette diversité prépare déjà la qualité du partage : chacun pourra regarder, choisir et composer son assiette selon son propre goût.

Le feu transforme ensuite les légumes. Il marque leur peau, assouplit leur chair et concentre leurs saveurs. Pourtant, la cuisson ne constitue pas la dernière étape. Encore tièdes, ils sont déposés dans la marinade. Après le feu vient donc la réceptivité. Ce qui a été ouvert par l'intensité reçoit l'huile qui adoucit, le citron qui clarifie et les herbes qui redonnent du souffle.

Lorsque le plat arrive au centre de la table, aucun convive ne reçoit une portion décidée à sa place. Chacun s'approche librement. Le repas devient un mouvement fait de mains qui se tendent, de plats que l'on rapproche, de goûts que l'on découvre et de paroles qui circulent. Cette liberté n'empêche pas le lien, elle le rend plus vivant.

Le mezzé raconte ainsi une abondance qui ne cherche ni à impressionner ni à rassasier par excès. Il propose plusieurs petites présences, offertes simplement. La joie naît de cette disponibilité : il y a assez pour partager, assez d'espace pour choisir et assez de légèreté pour que la table reste un lieu de rencontre plutôt qu'une obligation.



Un mezzé de légumes grillés sur verdure, huile d'olive, citron et herbes fraîches.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en mezzé à partager au centre de la table.

Les légumes à griller

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 4 tomates fermes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

La marinade ensoleillée

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à café de zaatar
- menthe et persil ciselés
- sel, poivre

Le lit et l'accompagnement

- 1 belle poignée de jeunes pousses
- Mélange de crème de soja, basilic, roquette, sel, poivre, citron, cumin au mixeur.
- houmous (facultatif)
- persil (facultatif)
- graines de grenade

♦ AU FIL DES SAISONS

Pleinement solaire en été, quand les légumes du soleil abondent ; en hiver, fais-le plus chaud, avec des légumes rôtis longuement et davantage d'épices douces.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un déjeuner qui s'étire, un apéritif dînatoire, une table d'amis — partout où l'on veut partager sans façon et laisser la convivialité s'installer.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 jours au frais, les légumes marinés gagnent même en parfum. Sors-les un peu avant de servir pour qu'ils retrouvent leur moelleux.

... ♦ ...

Que ta table reste un espace ouvert, où chacun puisse recevoir librement et ajouter sa propre joie à celle qui circule déjà.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Tailler les légumes

Coupe l'aubergine, les courgettes et les poivrons en lanières ou en larges tranches, et les tomates en deux. Badigeonne-les d'un peu d'huile d'olive et sale légèrement.

2

Griller au feu

Fais-les griller à la plancha, au gril ou au four très chaud, en les retournant, jusqu'à ce qu'ils caramélisent et marquent sans se dessécher — ils doivent rester moelleux à cœur.

3

Préparer la marinade

Mélange huile d'olive, jus de citron, ail écrasé, zaatar, menthe et persil ciselés. Sale, poivre, et goûte : la marinade doit être vive, herbacée et solaire.

4

Faire mariner tiède

Dépose les légumes grillés encore tièdes dans la marinade et laisse-les s'imprégner 10 minutes — la chaleur les ouvre et les parfume en profondeur.

5

Dresser et partager

Étale les jeunes pousses sur un grand plat, dispose les légumes marinés par-dessus, parsème de graines de grenade. Pose au centre de la table, avec houmous et taboulé, et laisse chacun piocher.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de griller les légumes, observe leurs couleurs, leur fermeté et leurs différences. Ne cherche pas à leur imposer exactement le même temps de cuisson. Retourne chacun lorsqu'il est prêt, afin que le feu révèle sa douceur sans le dessécher. Pendant qu'ils sont encore tièdes, dépose-les dans la marinade et mélange-les doucement avec les mains ou deux cuillères. Sens ce passage entre l'intensité du feu et la fraîcheur des herbes. Au moment de dresser, préfère un grand plat ouvert à des portions déjà distribuées. Laisse de l'espace entre les légumes et place le plat au centre. Avant de servir, pense simplement : « J'offre sans imposer, je prends sans accaparer, je participe à la joie commune. »



Tartelettes crues

pastel

Mangue, framboise et chocolat cru



L'INTENTION

Il est des douceurs qui nous invitent à écouter notre désir plutôt qu'à lui obéir aveuglément. Ces tartelettes crues sont de celles-là : de petits cercles de graines et de dattes, remplis d'un crémeux à la mangue, à la framboise ou au chocolat. On les prépare lorsque l'on souhaite célébrer, offrir de la couleur ou retrouver un plaisir simple sans se surcharger. Les noix de cajou s'attendrissent dans l'eau, un bref frémissement active la tenue, puis le froid accomplit lentement la prise. Dans le portail Légèreté · Joie, chaque tartelette devient une invitation à reconnaître la nuance de douceur réellement appelée par le moment, à la recevoir pleinement, puis à s'arrêter lorsque le cœur et les sens se sentent comblés.

MOYEN

DESSERT

CRU

SANS CUISSON

SANS GLUTEN

POUR
12 tartelettes

PRÉP.
30 min

REPOS
2 h au frais

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'écoute la nuance de mon désir,
je choisis la douceur qui me nourrit,
et je la savoure sans chercher
davantage. »

Le petit cercle, une joie contenue

Chaque tartelette possède sa propre forme ronde, complète et clairement délimitée. Elle accueille le crémeux sans le laisser se disperser et offre une portion que l'on peut contempler avant de la goûter. Le cercle évoque ici un espace intérieur réceptif, capable de recevoir le plaisir sans être envahi par lui. La limite n'est ni une interdiction ni une privation, elle permet au goût de devenir précis. Lorsque la douceur possède un contour, elle peut être pleinement rencontrée, savourée et intégrée, plutôt que consommée dans une recherche sans fin.

Les graines et les dattes, le potentiel soutenu par l'expérience

Le fond réunit des graines, qui portent des possibilités de croissance, et des dattes, fruits arrivés à maturité dont la douceur s'est concentrée. Le potentiel encore à développer rencontre ainsi l'expérience déjà acquise. Pressés ensemble dans le moule, ces éléments forment une base ferme sans passer par le four. Ils rappellent qu'une joie légère ne repose pas sur le vide. Elle a besoin d'un socle constitué de ressources, de maturité et de douceur intérieure. Ce fond permet au crémeux délicat de tenir sans s'effondrer.

Les couleurs pastel, une intensité devenue délicatesse

La mangue apporte une lumière jaune orangé, chaleureuse et solaire. La framboise colore le crémeux d'un rose vivant, où l'élan rencontre la sensibilité. Le cacao offre une profondeur sombre, plus intérieure et enveloppante. Pourtant, mélangées à la cajou et au lait de coco, ces couleurs deviennent pastel : elles conservent leur identité tout en perdant leur excès d'intensité. Elles enseignent que la joie peut rayonner sans éblouir, toucher sans envahir et rester profonde sans devenir lourde. À chaque humeur correspond une douceur différente.

Le frémissement et le repos, agir puis laisser prendre

Le crémeux ne reste pas entièrement cru : l'agar-agar demande un bref frémissement pour être activé. La chaleur intervient un instant, puis doit aussitôt se retirer afin de ne pas altérer les fruits. Le froid et le repos prennent ensuite le relais. Cette alternance montre qu'une impulsion suffit parfois à lancer la transformation, mais que la forme se construit ensuite dans l'immobilité. Savoir agir est important, savoir s'arrêter l'est tout autant. La joie a parfois besoin d'élan, puis de silence, pour trouver sa juste consistance.

♦ LE TISSAGE

« *Le plaisir devient léger
lorsqu'il est choisi, accueilli
et pleinement savouré.* »

Cette recette commence par de petites formes vides. Les fonds sont pressés dans les moules, créant autant d'espaces prêts à recevoir. Ils ressemblent à ces moments où un désir apparaît en nous sans avoir encore trouvé son objet précis. Avons-nous besoin de chaleur, de tendresse, de profondeur, de couleur ou simplement d'un instant de beauté ?

Les trois crémeux offrent des réponses différentes. La mangue apporte une joie solaire, la framboise une douceur plus sensible, le chocolat une présence intérieure et réconfortante. Aucun n'est supérieur aux autres. La justesse consiste à reconnaître la nuance qui correspond réellement au moment, plutôt qu'à choisir par automatisme ou à vouloir tout recevoir en même temps.

Le fond de graines et de dattes rappelle que cette douceur repose déjà sur une base nourrie. Il ne s'agit donc pas de réparer un vide intérieur par l'accumulation, mais d'ajouter une note de plaisir à une présence qui existe déjà.

Un bref passage par le feu active la transformation, puis le crémeux doit reposer. La tartelette acquiert sa tenue lorsqu'on cesse d'agir sur elle. Ainsi, la recette relie désir, choix, mesure et repos. Elle nous enseigne que le plaisir conscient ne demande pas de renoncer à la gourmandise. Il invite simplement à écouter assez finement pour reconnaître ce qui nourrit vraiment, à le savourer sans distraction, puis à laisser la satisfaction devenir complète.



Des tartelettes crues aux crémeux pastel de mangue, framboise et chocolat.

♦ INGRÉDIENTS

Pour environ 12 tartelettes, en dessert aérien.

Le fond

- 245 g de mélange de graines
- 150 g de dattes en purée
- 4 c. à soupe d'huile de coco

Crèmeux mangue & framboise

- 120 g de noix de cajou trempées
- 200 ml de lait de coco
- 90 ml de sirop d'érable
- 4 g d'agar-agar
- mangue, framboises, citron
- une pincée de curcuma

Crèmeux chocolat cru

- 120 g de noix de cajou trempées
- 200 ml de lait de coco
- 90 ml de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de cacao cru
- 4 g d'agar-agar

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfaites aux beaux jours, fraîches et fruitées. En été avec la mangue et la framboise de saison, en hiver dans leur version chocolat cru, plus profonde et réconfortante.

♦ LE MOMENT JUSTE

Un dessert léger de fin de repas, une douceur de goûter, ou une note joyeuse pour un moment de fête sans lourdeur.

♦ CONSERVATION

Se gardent 2 à 3 jours au frais, bien couvertes. À sortir quelques minutes avant de servir pour retrouver tout le fondant des crèmeux.



Que tu reconnais la douceur qui correspond vraiment à ton cœur, et que tu la savoures pleinement sans lui demander de combler ce qui appelle une autre nourriture.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Presser les fonds

Mixe les graines avec la purée de dattes et l'huile de coco jusqu'à une pâte qui se tient. Presse-la dans des moules à tartelettes pour former les fonds, puis réserve au frais.

2 Préparer les crèmeux

Pour chaque couleur, mixe finement les noix de cajou trempées avec le lait de coco, le sirop d'érable et les fruits — mangue, citron et curcuma, ou framboises, ou cacao cru pour la version chocolat.

3 Activer l'agar

Verse chaque crèmeux dans une casserole avec l'agar-agar, porte à frémissement une minute en fouettant, puis retire aussitôt du feu pour activer la prise sans cuire les fruits.

4 Garnir

Verse délicatement chaque crèmeux encore tiède sur les fonds refroidis, en lissant la surface. Joue les couleurs pastel d'une tartelette à l'autre, mangue, framboise et chocolat.

5 Laisser prendre

Place au frais au moins deux heures, jusqu'à ce que les crèmeux soient pris et fondants. Décore d'une feuille de menthe, d'un éclat de mangue ou d'une framboise avant de servir.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de garnir les fonds, contemple les trois crèmeux et leurs couleurs. Ne choisis pas immédiatement. Observe ce que la mangue, la framboise et le chocolat éveillent en toi, puis demande-toi : de quelle nuance de joie ai-je réellement besoin aujourd'hui ? Verse ensuite chaque préparation lentement dans son petit cercle, sans chercher à le remplir jusqu'au bord. Lorsque le crèmeux frémit, reste présent et retire-le du feu au moment juste. Puis place les tartelettes au frais et accepte de ne plus intervenir. Au moment de déguster, commence par regarder la couleur choisie, respire son parfum et prends une première bouchée attentive. Laisse le plaisir être entier, même lorsqu'il est petit.



Trio de houmous

trois couleurs

Classique, betterave et courgette-basilic



L'INTENTION

Il est des plats qui nous montrent que l'unité n'exige pas l'uniformité. Ce trio de houmous part d'une seule base de pois chiches, de tahin, de citron et de cumin, puis se divise en trois expressions : l'ivoire du classique, le rose de la betterave et le vert de la courgette au basilic. On le prépare lorsque l'on souhaite partager, jouer avec les couleurs ou accueillir plusieurs humeurs sans devoir en choisir une seule. La graine ferme devient une crème souple, puis chaque portion reçoit une nuance nouvelle sans perdre son essence. Dans le portail Légèreté · Joie, ce trio invite à demeurer fidèle à son centre tout en laissant la vie, les rencontres et les saisons colorer librement notre manière de nous exprimer.

RAPIDE

APÉRITIF

PARTAGE

COLORÉ

SANS GLUTEN

POUR
1 grand bol (×3)

PRÉP.
15 min

CUISSON
—

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je demeure fidèle à mon centre,
tout en laissant la vie
colorer librement mon expression. »

Le pois chiche, une ressource devenue partageable

Le pois chiche est une graine ronde et ferme, porteuse d'un potentiel concentré. Une fois cuit puis mixé, il perd sa forme individuelle pour devenir une matière lisse, généreuse et facile à partager. Cette transformation ne détruit pas sa substance, elle la rend plus accessible. Elle évoque les ressources que nous développons intérieurement puis que nous apprenons à transmettre sous une forme plus douce. Une qualité gardée pour soi reste une graine isolée. Lorsqu'elle est travaillée et assouplie, elle peut devenir soutien, nourriture et lien pour les autres.

Mixer, unir ce qui était séparé

Pois chiches, tahin, huile, citron, ail, cumin et sel possèdent au départ des textures et des saveurs très différentes. Le mixage les rassemble jusqu'à ce qu'aucun élément ne domine visiblement, bien que chacun continue de participer au goût. Ce geste évoque l'intégration de plusieurs parts de soi. Unifier ne signifie pas supprimer les différences, mais leur permettre de former une cohérence nouvelle. La texture lisse du houmous raconte un espace intérieur où les expériences, les émotions et les qualités cessent de s'opposer pour devenir une force disponible.

Les trois couleurs, trois manières d'habiter le moment

Le houmous classique conserve une teinte ivoire, sobre et disponible. La betterave apporte son rose profond issu de la Terre, une vitalité incarnée qui colore toute la crème. La courgette et le basilic offrent un vert frais, lié à la détente, au renouvellement et à l'expression subtile des sentiments. Ces couleurs ne sont pas de simples décorations, elles modifient le goût et l'ambiance de chaque bol. Elles montrent qu'une même essence peut traverser plusieurs états d'âme tout en demeurant reconnaissable et cohérente.

Tremper et partager, entrer librement en relation

Le houmous ne se découpe pas en portions rigides. Il est posé au centre, puis chacun y trempe un morceau de pain ou un légume selon son goût. Le geste crée une relation directe entre la main, la nourriture et le groupe. Chacun choisit une couleur, prélève ce dont il a besoin et laisse le reste disponible. Cette manière de manger évoque une hospitalité sans contrainte, où la nourriture commune n'efface pas les préférences individuelles. La joie circule parce que chacun peut participer librement au même espace.

♦ LE TISSAGE

« Je peux changer de couleur
sans perdre la continuité profonde
de ce que je suis. »

La préparation commence avec une seule base. Les pois chiches, le tahin, le citron et les épices sont réunis jusqu'à former une crème homogène. Ce premier mouvement construit une unité intérieure : plusieurs éléments différents trouvent une manière de coopérer sans qu'aucun ne soit rejeté.

La base est ensuite partagée en trois. Ce geste pourrait sembler la diviser, mais il révèle au contraire sa stabilité. Parce que son identité est déjà constituée, elle peut recevoir la betterave, la courgette ou le basilic sans disparaître. Chaque bol devient différent tout en restant profondément relié aux deux autres.

Il en va de même dans notre vie. Nous ne nous exprimons pas de la même manière selon les saisons, les personnes ou les contextes. Une part de nous peut avoir besoin d'une sobriété ivoire, une autre d'une vitalité rose, une autre encore d'une fraîcheur verte. Ces variations ne sont pas nécessairement des contradictions. Elles peuvent être les différentes voix d'une même conscience qui apprend à s'adapter sans se trahir.

Enfin, les trois bols sont déposés ensemble au centre de la table. Leur diversité devient une invitation plutôt qu'une séparation. Chacun peut goûter, comparer, préférer ou alterner. Le trio enseigne ainsi une joie relationnelle fondée sur une identité souple : demeurer centré, accueillir les influences du moment, puis offrir au collectif plusieurs nuances de sa présence.



Un trio de houmous crémeux — ivoire, rose betterave et vert courgette-basilic.

♦ INGRÉDIENTS

Houmous classique

- 4 louches de pois chiches cuits
- le jus d'1 citron
- 1,5 c. à soupe de cumin
- 3 c. à soupe de tahin
- 3 c. à soupe d'huile de sésame + olive
- 2 gousses d'ail, 1 c. à café de sel

Version betterave

- la base de houmous classique
- 1 petite betterave cuite
- un peu de coriandre en poudre
- 1 trait de sirop d'érable
- (rose vif et terreux)

Version courgette-basilic

- la base de houmous classique
- ½ courgette crue ou tombée
- une poignée de basilic frais
- un trait d'huile d'olive
- (vert tendre et frais)

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfait au printemps et en été, quand la courgette et le basilic sont à leur meilleur. La version betterave réchauffe joliment les tables d'automne et d'hiver.

♦ LE MOMENT JUSTE

L'apéritif partagé par excellence, le pique-nique, le buffet de fête. Aussi en repas léger avec du pain, des crudités et quelques graines.

♦ CONSERVATION

Chaque houmous se garde 3 à 4 jours au frais, dans un bocal couvert d'un filet d'huile. Sors-les un peu avant de servir pour qu'ils soient bien crémeux.

... ♦ ...

Que tu demeures profondément toi-même, tout en laissant chaque saison de ta vie révéler une couleur nouvelle de ton être.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Égoutter

Égoutte bien les pois chiches cuits. Réserve quelques cuillères d'eau de cuisson pour détendre la crème si besoin.

2 Mixer la base

Mixe les pois chiches avec le citron, le cumin, le tahin, les huiles, l'ail et le sel jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse. Ajoute un peu d'eau pour la consistance.

3 Colorer en rose

Prélève un tiers de la base, mixe-la avec la betterave cuite, un peu de coriandre et un trait de sirop d'érable jusqu'à un beau rose vif.

4 Colorer en vert

Prélève un autre tiers, mixe-le avec la courgette et le basilic frais jusqu'à une crème vert tendre et fraîche. Garde le dernier tiers nature.

5 Dresser et partager

Dispose les trois houmous côte à côte ou dans trois bols. Termine d'un filet d'huile d'olive et de quelques olives vertes, et pose au centre de la table.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque le houmous classique est prêt, observe sa couleur et sa texture avant de le diviser. Reconnais cette base commune comme un centre stable. Répartis-la ensuite dans trois bols aussi également que possible. En ajoutant la betterave au premier, regarde le rose se diffuser jusqu'à transformer toute la crème. Dans le second, observe la courgette et le basilic apporter leur fraîcheur verte. Laisse le troisième conserver sa couleur naturelle. Dispose enfin les trois bols côte à côte et remarque ce qui demeure semblable malgré leurs différences. Avant de les poser au centre de la table, formule intérieurement : « Je peux accueillir plusieurs états, plusieurs élans et plusieurs expressions sans me séparer de mon essence. »



Pâtes de sarrasin

de saison

Pâtes de sarrasin et légumes du moment



L'INTENTION

Il est des plats qui nous ramènent à la simplicité du moment présent. Ces pâtes de sarrasin sont de ceux-là : une base sombre, rustique et sobre, accompagnée des légumes que la saison a rendus disponibles. On les prépare lorsque l'on se fatigue de chercher ailleurs ce qui pourrait nous satisfaire, lorsque trop de possibilités encombrant la pensée ou que l'on souhaite retrouver une joie plus calme. Les pâtes cuisent brièvement, les légumes sont saisis à feu vif et la sauce relie le tout sans masquer leur goût. Dans le portail Légèreté · Joie, cette dernière recette enseigne à suivre les cycles, à agir sans s'attarder et à découvrir qu'un repas simple, accordé à ce qui est réellement là, peut offrir une profonde sensation de liberté.

RAPIDE

MIDI & SOIR

SAISON

VIF

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
15 min

CUISSON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le quatrième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je cesse de chercher ailleurs,
j'accueille ce que le présent m'offre,
et j'en fais une joie simple. »

Le sarrasin, une sobriété qui possède sa propre force

Les pâtes de sarrasin se distinguent par leur couleur sombre, leur goût plus rustique et leur présence moins neutre que celle des pâtes classiques. Elles ne cherchent pas à se faire oublier sous la sauce, elles conservent une identité reconnaissable. Le sarrasin évoque ainsi une simplicité qui ne se confond pas avec l'effacement. Être léger ne signifie pas devenir fade ou inconsistant. Une base sobre peut garder du caractère, de la tenue et une force tranquille, suffisamment stable pour accueillir les variations du moment sans perdre sa nature.

Les légumes de saison, les émotions du présent

La recette ne fixe pas une liste immuable de légumes. Petits pois et asperges peuvent apparaître au printemps, courgettes en été, courges ou champignons à l'automne, choux en hiver. Le règne végétal représente ici les sentiments et les émotions tels qu'ils se présentent dans le cycle actuel. Il ne s'agit pas de réclamer une autre saison intérieure, mais de reconnaître ce qui mûrit maintenant. Certains moments sont verts et naissants, d'autres plus solaires, profonds ou dépouillés. Chacun possède une nourriture et une beauté particulières.

La cuisson al dente, garder son axe

Les pâtes sont retirées de l'eau lorsqu'elles sont cuites, mais encore suffisamment fermes pour conserver leur forme. Quelques minutes de trop les rendraient molles et leur feraient perdre leur tenue. Cette cuisson précise évoque une souplesse qui reste reliée à un axe intérieur. S'adapter au présent ne demande pas de se dissoudre dans les circonstances. On peut devenir plus réceptif, plus mobile et plus disponible tout en gardant une structure. La légèreté juste assouplit ce qui doit l'être sans faire disparaître la consistance de l'être.

La sauce légère, relier sans surcharger

Tamari, huile de sésame et citron sont mélangés en petite quantité, puis versés sur les pâtes et les légumes. La sauce apporte du sel, de la profondeur et de la vivacité, mais elle ne doit pas noyer le plat. Elle symbolise un lien discret, capable de réunir les éléments tout en laissant chacun exprimer sa saveur. Les herbes fraîches et les graines ajoutées à la fin apportent encore une circulation subtile et un potentiel de croissance. Relier avec légèreté consiste parfois à faire peu, mais à le faire au moment juste.

♦ LE TISSAGE

« Lorsque je m'accorde au présent,
le peu cesse d'être un manque
et devient un espace de liberté. »

Cette recette ne commence pas par une idée précise de ce qu'elle doit contenir. Elle commence par une observation : quels légumes sont disponibles aujourd'hui ? Quelle saison traverse le jardin, le marché, le corps et le monde intérieur ?

Ce regard transforme déjà la cuisine. Il ne s'agit plus de contraindre le réel à correspondre à une attente, mais de créer à partir de ce qui se présente. Les légumes changent, tandis que la base de sarrasin demeure. La stabilité et le mouvement peuvent ainsi coexister : quelque chose reste assez constant pour soutenir, quelque chose varie assez librement pour éviter la rigidité.

La préparation elle-même demande peu de temps, mais beaucoup de présence. Les pâtes doivent conserver leur tenue. Les légumes rencontrent un feu vif qui révèle leur couleur sans les réduire en matière molle. La sauce relie l'ensemble avec mesure. Chaque geste semble dire : assez pour transformer, pas assez pour alourdir.

Cette dernière recette referme le portail sur une joie moins spectaculaire, mais peut-être plus profonde. Elle ne dépend plus d'une profusion de couleurs ni d'une occasion particulière. Elle se trouve dans l'accord avec la saison, dans la confiance envers les ressources disponibles et dans la liberté de ne pas toujours ajouter davantage.

La légèreté devient alors une manière d'habiter le réel : rester ouvert au changement, garder son axe et recevoir avec gratitude la simplicité du jour.



Des pâtes de sarrasin et leurs légumes de saison, sautés vifs et parsemés de graines.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat léger et de saison.

Les pâtes

- 250 g de pâtes de sarrasin (soba)
- sel pour l'eau de cuisson
- un filet d'huile d'olive

Les légumes du moment

- 500 g de légumes de saison
- (courgette, brocoli, pois, carotte...)
- 1 gousse d'ail, quelques herbes fraîches

La sauce légère

- 2 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- le jus d'un demi-citron
- graines de sésame ou de courge

♦ AU FIL DES SAISONS

Le cœur même de la recette : on change les légumes au fil de l'année — asperges et pois au printemps, courgettes l'été, courge et champignons à l'automne, choux l'hiver.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal au déjeuner comme au dîner, les jours où l'on cherche de la légèreté : un plat vif, frais et nourrissant, prêt en un quart d'heure.

♦ CONSERVATION

Meilleures fraîchement sautées. Se gardent 1 à 2 jours au frais et se mangent alors froides, en salade, relevées d'un trait de citron.

... ♦ ...

Que tu saches accueillir chaque saison telle qu'elle se présente, et découvrir dans la simplicité du réel une joie libre, vivante et suffisante.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Cuire les pâtes

Plonge les pâtes de sarrasin dans une grande eau salée et cuis-les juste al dente, 5 à 7 min. Égoutte-les et rafraîchis-les d'un filet d'eau froide pour garder leur tenue.

2 Préparer les légumes

Lave et taille les légumes de saison en morceaux fins et réguliers, pour qu'ils cuisent vite et restent vifs, croquants et colorés.

3 Saisir vif

Fais-les sauter à feu vif dans un peu d'huile avec l'ail, juste le temps qu'ils s'attendrissent sans se défaire — garde-leur leur fraîcheur et leur éclat.

4 Lier la sauce

Mêle tamari, huile de sésame et jus de citron. Verse les pâtes sur les légumes, nappe de sauce et fais sauter une minute pour tout réchauffer ensemble.

5 Parsemer et servir

Rectifie l'assaisonnement, parsème d'herbes fraîches et de graines grillées. Sers aussitôt, tiède ou à température, léger et accordé au moment.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de cuisiner, rassemble les légumes disponibles et observe-les sans regretter ceux qui ne sont pas là. Regarde leurs couleurs, leur fermeté et le moment du cycle qu'ils représentent. Choisis-les non pour reproduire une recette parfaite, mais pour répondre au présent. Pendant la cuisson des pâtes, reste attentive à leur texture et retire-les lorsqu'elles sont souples sans avoir perdu leur tenue. Saisis ensuite les légumes à feu vif, en les faisant sauter plutôt qu'en les laissant s'affaïssir. Lorsque tu ajoutes la sauce, utilise juste ce qu'il faut pour relier les saveurs. Avant de servir cette dernière recette du portail, respire et pose cette intention : « Ce qui est là aujourd'hui suffit pour créer, me nourrir et me régénérer. »

P O R T A I L V



Cœur & Tendresse

Ouvrir le cœur. Accueillir et donner.

Manger comme on tend la main à quelqu'un qu'on aime.

↳ ...

L'énergie de ce portail



Le Cœur, c'est la chaleur qui relie. C'est cette part de nous qui se réjouit de nourrir les autres, qui met un soin particulier dans un plat parce qu'une personne aimée va le goûter. Dans la nature, c'est la douceur du miel, la rondeur d'un fruit mûr, la tiédeur d'un rayon de soleil sur la peau. Dans notre corps, c'est le centre de la poitrine, ce lieu qui se serre quand on est touchée et qui s'ouvre quand on aime.

Ce portail s'ouvre dans les moments de tendresse et de partage. Il accueille les retrouvailles, les repas en amoureux, les soirées cocooning, les célébrations intimes. Il accueille aussi les jours où l'on a besoin de douceur, où cuisiner pour soi devient une façon de se prendre dans les bras.

Les ingrédients qui réchauffent le cœur



La cuisine de Cœur est une cuisine douce, ronde et généreuse. Elle puise dans ce qui réconforte, ce qui fond, ce qui se partage à plusieurs autour d'une même table.

Les oignons confits et l'érable - longuement fondus, caramélisés, adoucis - portent en eux la patience et la douceur. Ils transforment l'âcre en suave, comme la tendresse adoucit ce qui était dur.

Les fromages végétaux et les pâtes farcies - bûchettes de cajou, raviolis, bao, gyozas - sont les plats du partage. On les prépare avec soin, on les offre, on les déguste ensemble et lentement.

Le lait et la crème de coco - onctueux, enveloppants - apportent cette rondeur grasse et douce qui console. Ils adoucissent les sauces et arrondissent les angles d'une journée difficile.

Les noix et les fruits doux - noix, pécan, pêche, mangue, cranberries - apportent la richesse et la gourmandise. Ils rappellent que se faire plaisir fait partie du soin qu'on se doit.

Cuisiner est un geste d'amour



Il y a une magie discrète dans le fait de cuisiner pour quelqu'un. Avant même qu'un mot soit dit, le plat parle : il dit j'ai pensé à toi, j'ai pris ce temps, tu comptes. C'est sans doute pour cela que les repas faits avec amour nourrissent plus que les autres, même quand la recette est toute simple.

Et cet amour vaut aussi pour soi. Se cuisiner un bon plat, dresser joliment son assiette même quand on est seule, c'est se traiter avec la tendresse qu'on offrirait à un être cher. Le cœur ne fait pas la différence : il reçoit le soin, d'où qu'il vienne.

Cuisiner en conscience, ici, c'est déposer un peu d'amour dans la matière, et le laisser se transmettre.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ◆ Pour les repas en amoureux et les *retrouvailles*
- ◆ Lors des soirées cocooning, quand on a besoin de douceur
- ◆ Pour les célébrations intimes, les anniversaires, les fêtes du cœur
- ◆ Quand quelqu'un que tu aimes a besoin d'être *réconforté*

- ◆ Les jours de chagrin ou de fatigue, quand la douceur soigne
- ◆ Quand tu veux te traiter toi-même avec *tendresse*

Le chakra



Le Cœur active le **chakra du cœur** (Anahata), situé au centre de la poitrine. C'est le siège de l'amour, de la compassion, du lien à soi et aux autres. Quand il est ouvert, donner et recevoir deviennent un même mouvement, et la nourriture redevient ce qu'elle a toujours été : une façon de s'aimer.

◆ Le geste avant la recette ◆

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : pose une main sur ton cœur, au centre de la poitrine. Pense à une personne que tu aimes, ou à toi-même avec bienveillance, et laisse cette chaleur se diffuser dans tes mains. Puis seulement, ouvre la page.





Mahatinito

du cœur

Plat tahitien végétal, tendre et généreux



L'INTENTION

Le mahatinito du cœur rassemble des éléments qui n'ont ni la même forme, ni la même texture, ni la même histoire culinaire. Les macaronis, les haricots rouges, le chou de Chine et les oignons confits sont préparés séparément, puis déposés en couches dans un même plat généreux. On le cuisine pour les grandes tablées, mais aussi lorsque l'on désire retrouver en soi un espace assez vaste pour accueillir plusieurs sensibilités sans demander à aucune de disparaître. Le feu attendrit, l'eau nourrit et le temps permet aux saveurs de se rejoindre. Dans le portail du Cœur, aimer ne signifie pas tout mélanger. C'est reconnaître ce que chacun apporte, offrir une place juste et construire, ensemble, une maison où les différences peuvent devenir richesse commune.

GÉNÉREUX

GRANDE TABLÉE

PARTAGE

RÉCONFORT

VÉGÉTAL

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.

POUR
6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISON
1 h





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'ouvre un espace assez vaste
pour accueillir les différences,
sans effacer aucune voix. »

Les couches, une maison intérieure

Le mahatinito se construit par strates : les macaronis, le chou, les haricots et les oignons confits trouvent chacun leur place. Ils ne sont pas réduits en une masse uniforme, leurs couleurs et leurs textures demeurent reconnaissables. Ces couches évoquent les expériences, les origines et les sentiments qui composent un être ou une famille. Le cœur devient alors une architecture intérieure : il ne demande pas aux différentes mémoires de disparaître, mais leur offre un ordre assez souple pour qu'elles puissent cohabiter sans s'envahir.

Le chou de Chine, faire de la place

Cru, le chou occupe beaucoup d'espace. Ses feuilles sont nombreuses, fermes et légèrement croquantes. Sous l'action de la chaleur, elles s'assouplissent, libèrent leur eau et diminuent de volume. Cette transformation peut représenter ce qui se détend en nous lorsque nous cessons de nous crispier autour de nos émotions. Le chou ne disparaît pas, il devient plus souple et plus disponible. Il enseigne une forme d'accueil qui ne consiste pas à s'effacer, mais à relâcher suffisamment les tensions pour qu'une place réelle puisse être offerte aux autres.

Les oignons confits, la patience relationnelle

Les oignons portent plusieurs couches serrées autour d'un même centre. Leur découpe peut provoquer des larmes, tandis que leur saveur première reste vive et parfois irritante. Ici, ils sont cuits lentement avec le soja, le balsamique et une touche sucrée. Le feu et le temps ne suppriment pas leur caractère, ils l'arrondissent et le rendent partageable. Les oignons confits parlent ainsi de patience relationnelle : certaines sensibilités ne demandent pas à être jugées ou refoulées, mais approchées avec assez de présence pour que leur intensité se transforme en profondeur.

Le tamari, un fil commun

Le tamari traverse plusieurs préparations : il assaisonne les oignons, le chou et les haricots. Chaque élément le reçoit séparément, selon sa propre mesure, avant de rejoindre le plat commun. Issu d'une matière salée et fermentée, il apporte une note profonde qui relie sans uniformiser. Le sel, associé symboliquement aux mémoires anciennes et à la régulation émotionnelle, devient ici un fil de continuité. Il rappelle que ce qui nous unit n'est pas nécessairement une ressemblance extérieure, mais une valeur, une attention ou une intention commune capable de circuler entre les différences.

♦ LE TISSAGE

«Habiter ensemble sans se confondre»

Avant d'être réuni, chaque élément du mahatinito suit son propre chemin. Les haricots trempent puis mijotent, le chou s'assouplit dans sa propre eau, les oignons prennent le temps de confire, les macaronis cuisent à part. Chacun reçoit l'attention particulière dont sa matière a besoin. La tendresse commence peut-être là : ne pas imposer le même traitement à tous, mais reconnaître les rythmes, les résistances et les besoins singuliers. Lorsque vient le moment du dressage, les préparations sont superposées. Elles ne perdent pas leur identité, mais elles cessent d'être isolées. Les pâtes soutiennent, le chou apporte sa souplesse, les haricots offrent leur densité, les oignons déposent leur profondeur douce. Le plat devient une communauté de textures. Le mahatinito raconte ainsi un amour capable de faire maison. Non pas un amour qui absorbe ou qui exige l'uniformité, mais un cœur suffisamment stable pour accueillir plusieurs histoires. Il nous apprend aussi qu'une table généreuse ne consiste pas à donner jusqu'à l'épuisement. Elle naît de ressources préparées avec soin, assemblées avec discernement, puis offertes dans une mesure qui nourrit réellement. Servi au centre, le plat devient enfin un espace de circulation. Chacun reçoit une part du même ensemble, tout en choisissant sa quantité. L'appartenance n'enferme pas, elle donne une place.



Que ton cœur devienne une maison assez vaste pour accueillir les différences, sans jamais demander à l'une d'elles de s'effacer.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en grand plat de partage à monter en couches.

Les oignons & le soja

- 7 gros oignons, 5 gousses d'ail
- 3 poignées de protéines de soja
- tamari, sauce hoisin végétale
- balsamique, sucre de canne (ou érable)

Les haricots rouges

- 1 paquet de haricots rouges bio
- concentré et 500 g de coulis de tomate
- 6 cubes de bouillon de légumes
- sirop d'érable, herbes de Provence

Le chou & le dressage

- 2 choux de Chine
- des macaronis
- persil, coriandre, ciboulette
- huile, sel, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat de fête en toute saison, à servir lors des grandes tablées et des retrouvailles. Plus réconfortant l'hiver, allégé d'herbes fraîches et de crudités aux beaux jours.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les repas nombreux : un déjeuner de famille, une fête, un dîner où l'on veut nourrir beaucoup de cœurs avec une seule grande marmite.

♦ CONSERVATION

Se garde 3 jours au frais et gagne en saveur en reposant — les couches se mêlent. Réchauffe doucement, à couvert, avec un peu d'eau si besoin.

... ♦ ...

Que ta table sache faire de plusieurs héritages une seule maison, et de chaque convive un cœur accueilli.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les bases

Fais tremper les haricots toute une nuit, puis cuis-les avec un peu de sel et 2 cubes de bouillon, et égoutte. Réhydrate les protéines de soja 1 h dans une eau chaude additionnée d'un cube de bouillon.

2 Confire oignons et soja

Fais fondre les oignons émincés à l'huile jusqu'à translucidité, ajoute le soja, 1 ail, 3 c. à soupe de balsamique, du tamari, 4 c. à soupe de sucre, un bouillon dilué, des herbes et 2 c. à soupe de hoisin ; laisse mijoter 15 min, finis au persil.

3 Mijoter les haricots

Fais revenir 1 oignon, ajoute concentré et coulis de tomate, poivre, un bouillon dilué, herbes, un peu de tamari, l'ail et le sirop d'érable ; verse les haricots cuits et laisse mijoter doucement.

4 Tomber le chou

Fais revenir 1 oignon, ajoute le chou de Chine lavé et coupé, du poivre et un peu de tamari, et laisse réduire jusqu'à ce qu'il fonde. Cuis les macaronis à l'eau salée.

5 Dresser en couches

Monte le plat par strates : macaronis, chou de Chine, haricots rouges, oignons confits au soja. Parsème de ciboulette sur le dessus et sers bien chaud, au centre de la table.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de monter le plat, observe les préparations encore séparées. Regarde la densité des haricots, la souplesse du chou, les oignons brillants et les pâtes qui formeront la base. Reconnais que chacune a demandé un temps, une eau et une cuisson différents. En les déposant par couches, évite de les écraser ou de les mélanger trop vite. Laisse à chaque élément sa présence et sa place. Tu peux penser aux différentes sensibilités qui composent ta famille, ton histoire ou ton monde intérieur. Lorsque tu poses le plat au centre de la table, formule simplement cette intention : « Que chacun puisse recevoir ici ce qui le nourrit, tout en restant pleinement lui-même. »



Bûchette tendresse

au pesto

Rouleau de fromage végétal, pesto et tomates séchées



L'INTENTION

Cette bûchette commence par un temps de réception. Les noix de cajou absorbent l'eau, s'assouplissent, puis deviennent une crème fraîche capable d'accueillir le vert du pesto et l'intensité des tomates séchées. La préparation est ensuite enveloppée, roulée avec soin et laissée au repos afin qu'elle trouve sa forme avant d'être offerte en tranches. On la façonne lorsque l'on souhaite dire son affection par un geste concret, mais aussi lorsque l'on a besoin de se rappeler qu'une douceur véritable ne naît pas de l'effacement de soi. Elle reçoit, se rassemble, prend appui sur un axe, puis se partage. Dans le portail du Cœur, cette bûchette invite à donner avec générosité tout en conservant une limite souple et une présence intérieure stable.

MOYEN

À PARTAGER

FÊTE

OFFRANDE

SANS CUISSON

POUR
6 personnes

PRÉP.
25 min

REPOS
2 h +
trempage

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je reçois ce qui m'assouplit,
je donne une forme à ma douceur,
puis je la partage sans me perdre. »

Les noix de cajou trempées, recevoir avant de donner

Sèches, les noix de cajou sont fermes et concentrées. Le trempage leur permet d'absorber l'eau, de s'assouplir et de devenir une crème lisse sans perdre leurs ressources. Cette transformation parle d'une réceptivité féconde. Recevoir ne signifie pas devenir faible ou dépendant, mais accepter ce qui nous rend plus disponible. La cajou nous rappelle que la générosité durable se prépare d'abord dans l'intimité : en laissant entrer le repos, le soutien et la douceur dont nous avons besoin, nous pouvons ensuite offrir une présence plus souple et plus nourrissante.

Le pesto vert, l'amour qui circule

Le pesto apporte à la crème la couleur verte et le parfum vivant du basilic. Dans l'approche symbolique, le vert est relié à l'amour, à la douceur, à l'apaisement et au réconfort. Ici, il ne reste pas posé en décoration : il est étalé au cœur de la préparation et se retrouve dans chaque tranche. Il représente un amour qui circule à travers la matière et imprègne les gestes ordinaires. Son parfum rappelle aussi que certains sentiments se transmettent subtilement, sans discours, simplement par l'atmosphère que crée notre présence.

Envelopper sans emprisonner

Les fines lamelles de courgette, ou les feuilles de riz, forment une enveloppe souple autour de la garniture. Elles rapprochent les éléments et leur donnent une limite, sans constituer une coque dure ou fermée. Envelopper devient un geste de soin : maintenir ce qui est fragile, protéger le temps de la prise, empêcher la dispersion. Mais la préparation reste destinée à être ouverte et partagée. Cette enveloppe rappelle qu'une limite affective juste ne sert pas à enfermer l'autre. Elle crée un espace de sécurité où la proximité peut exister sans confusion ni possession.

Reposer, trancher et partager

Après le roulage, la bûchette doit reposer au frais. Ce temps lui permet de se raffermir et de devenir suffisamment stable pour être découpée nettement. La tendresse aussi a parfois besoin de silence avant de pouvoir être donnée sans se défaire. Puis vient le geste de trancher : le rouleau demeure entier, mais il offre plusieurs portions de lui-même. Chaque tranche révèle les mêmes spirales de couleur. Partager ne diminue donc pas nécessairement ce qui a été construit. Une douceur bien rassemblée peut se distribuer, morceau après morceau, sans perdre son centre.

♦ LE TISSAGE

« Ce qui devient tendre
n'a pas besoin de se dissoudre.
Il peut se tenir, s'ouvrir et se donner
. »

La bûchette raconte un chemin qui commence bien avant le geste d'offrir. Les noix de cajou doivent d'abord rester dans l'eau. Rien ne leur est demandé pendant ce temps, sinon de recevoir. Leur fermeté se modifie lentement, jusqu'à ce qu'elles puissent devenir une crème douce et disponible.

Cette matière assouplie n'est pourtant pas laissée sans direction. Le citron et le sel réveillent sa saveur, le pesto lui apporte le vert du cœur, les tomates séchées déposent une intensité rouge et concentrée. La douceur se construit donc par l'accord de plusieurs forces : la réceptivité, la fraîcheur, l'élan et la profondeur.

Vient ensuite le roulage. Les mains rassemblent la préparation autour d'un axe, sans la serrer au point de l'écraser. Ce geste enseigne une qualité essentielle du lien : être proche sans envahir, contenir sans retenir, soutenir sans contrôler. Le repos consolide cette forme intérieure, comme le temps permet parfois à un sentiment de devenir plus clair et plus stable.

Lorsque la bûchette est tranchée, ce qui était caché apparaît sous forme de spirales. Chaque part contient le même centre, mais elle peut être offerte à une personne différente. La recette nous rappelle ainsi qu'aimer ne demande pas de se donner tout entier d'un seul coup. La tendresse peut se transmettre dans des gestes mesurés, beaux et concrets, qui respectent à la fois celui qui offre et celui qui reçoit.



Une bûchette de fromage de cajou roulée au pesto et tomates séchées, tranchée en spirales.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en offrande d'apéritif ou d'entrée.

Le fromage frais

- 150 g de noix de cajou trempées
- le jus d'½ citron
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1 c. à soupe d'eau, sel

La garniture

- 3 c. à soupe de pesto de basilic
- 6 tomates séchées, hachées
- noix grillées concassées

Pour rouler et servir

- 1 grande courgette en fines lamelles
- (ou feuilles de riz)
- basilic frais, filet d'huile d'olive

♦ AU FIL DES SAISONS

Belle toute l'année en offrande d'apéritif. Plus fraîche et herbacée en été avec beaucoup de basilic, plus généreuse en noix et tomates concentrées aux saisons froides.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les tablées et les fêtes : un apéritif que l'on partage, une entrée que l'on présente, un présent gourmand que l'on apporte chez ceux que l'on aime.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais, bien emballée. Tranche au dernier moment pour des spirales nettes ; sors-la un peu avant pour qu'elle s'assouplisse.

... ♦ ...

Que ta douceur trouve sa forme et son axe, et qu'elle se partage sans jamais s'appauvrir.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Tremper les cajous

Fais tremper les noix de cajou au moins 4 h (ou une nuit) dans l'eau froide, puis égoutte-les. Ce repos les attendrit et leur donne tout leur crémeux.

2 Mixer le fromage

Mixe longuement les cajous avec le jus de citron, la levure maltée, l'eau et le sel, jusqu'à une crème lisse et onctueuse. Réserve au frais 30 min pour qu'elle raffermisse.

3 Préparer la base

Taille la courgette en très fines lamelles à l'économe, fais-les légèrement griller et tiédir ; ou étale une feuille de riz souple. Chevauche-les pour former un rectangle continu.

4 Garnir et rouler

Étale la crème de cajou sur la base, parsème de pesto, de tomates séchées et de noix grillées. Roule serré dans le sens de la longueur pour former une bûchette régulière.

5 Reposer et trancher

Enveloppe la bûchette de film et laisse-la prendre 2 h au frais. Tranche-la en rondelles révélant la spirale verte et rouge, parsème de basilic et d'un filet d'huile.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu égouttes les noix de cajou, remarque leur texture devenue plus souple. Elles ont reçu l'eau sans perdre leur substance. En mixant la crème, cherche une consistance tendre mais suffisamment ferme pour tenir. Étale ensuite le pesto et les tomates sans surcharger la préparation. Au moment de rouler, garde tes mains présentes : serre assez pour rassembler, jamais assez pour écraser. Pendant le repos, accepte de ne plus intervenir et laisse le temps consolider ce que tu as façonné. Enfin, tranche lentement la bûchette et observe les couleurs qui apparaissent. Tu peux poser cette intention : « J'offre ce qui est juste, dans une forme qui prend soin de l'autre autant que de moi. »



Mini tatins

caramélisées

Oignons rouges à l'érable et au thym



L'INTENTION

Les mini tatins commencent dans l'invisible. Les rondelles d'oignon rouge, l'érable, le balsamique et le thym sont déposés au fond des moules, puis recouverts de pâte. Durant la cuisson, ce qui reste caché s'attendrit, se concentre et se colore. Ce n'est qu'au moment du retournement que la garniture sombre et brillante se révèle. On prépare ces petites tatins lorsque l'on ressent le besoin de regarder autrement une expérience vive, non pour la nier, mais pour discerner ce que le temps et la conscience ont pu transformer. L'oignon conserve ses couches, pourtant son piquant devient douceur. Dans le portail du Cœur, la tendresse apparaît ici comme une alchimie patiente : accueillir les larmes, protéger ce qui mûrit et offrir au regard une vérité devenue partageable.

MOYEN

APÉRO & PARTAGE

RÉCONFORT

SUCRÉ-SALÉ

FÊTE

POUR
7-8 tatins

PRÉP.
15 min

CUISON
20 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je ne nie pas ce qui a piqué.
Je lui offre du temps et de la chaleur,
jusqu'à pouvoir le regarder autrement. »

L'oignon rouge, les mémoires en couches

L'oignon rouge se développe sous la terre et se compose de couches concentriques protégées par plusieurs pelures. Cette structure peut évoquer les différentes strates de mémoires émotionnelles qui se sont déposées au fil du temps. Le couper provoque parfois des larmes et trouble momentanément la vision. Dans cette recette, ces réactions ne sont ni recherchées ni refusées. Elles rappellent simplement que certaines profondeurs sensibles ne s'ouvrent pas sans émotion. Le rouge de l'oignon ajoute une force vitale à ce mouvement : quelque chose de vivant demande à être reconnu.

Confire, laisser l'intensité s'attendrir

Les rondelles d'oignon sont chauffées avec l'huile, l'érable et le vinaigre balsamique jusqu'à devenir tendres, brillantes et profondément colorées. Le feu agit avec le temps, sans précipitation. L'érable apporte sa douceur, tandis que le balsamique conserve une acidité qui empêche le plat de devenir écoeurant. Cette alliance ne supprime donc pas les contrastes, elle les équilibre. Confire symbolise la possibilité de rester en présence d'une intensité assez longtemps pour qu'elle change de texture. Ce qui était ferme et piquant peut devenir souple sans perdre toute sa vérité.

La tatin retournée

Pendant la cuisson, la garniture demeure sous la pâte, cachée au regard. Le retournement inverse ensuite l'ordre apparent : le dessous devient le dessus, ce qui était contenu devient visible. Ce geste peut représenter un changement de perspective, mais il ne transforme pas magiquement la réalité. Il révèle plutôt le résultat d'un travail déjà accompli par le temps et la chaleur. Retourner la tatin invite à regarder une expérience depuis un autre endroit intérieur, lorsque nous sommes enfin capables de voir, avec davantage de recul, ce qu'elle a réellement modifié en nous.

Le thym, un souffle dans la douceur

Les petites branches de thym diffusent leur parfum sous l'action de la chaleur. Elles ne constituent pas la matière principale du plat, pourtant leur présence traverse l'ensemble et apporte une note végétale qui équilibre le sucré. Leur parfum peut être relié symboliquement à l'air, aux pensées et à ce qui circule subtilement. Le thym rappelle qu'une transformation émotionnelle a aussi besoin de clarté. La douceur devient plus juste lorsqu'elle reste accompagnée d'une pensée lucide, capable de nommer ce qui s'est passé sans entretenir l'amertume ni déguiser la vérité.

♦ LE TISSAGE

« Ce qui se transforme dans l'ombre
peut un jour être retourné
et regardé sans détour. »

La préparation commence par une matière qui pique, résiste et fait parfois pleurer. L'oignon n'est pas immédiatement doux. Il doit être épluché, tranché, puis confié au feu avec l'érable, le balsamique et le thym. La recette ne cherche donc pas à recouvrir son intensité d'une douceur artificielle. Elle lui offre des conditions dans lesquelles elle peut réellement évoluer.

Les rondelles sont ensuite placées au fond du moule. Elles cuisent hors du regard, sous une pâte qui les contient et les protège. Ce temps caché rappelle que certaines transformations ne peuvent être exposées trop tôt. Elles ont besoin d'un espace intérieur, d'une limite et d'une chaleur mesurée avant de devenir partageables. Puis vient le retournement. Le geste est bref, mais il n'aurait aucun sens sans tout ce qui l'a précédé. Ce n'est pas le renversement qui a transformé l'oignon, il révèle seulement le travail silencieux de la cuisson. De même, changer de regard sur une expérience ne consiste pas à nier la peine vécue. Cela devient possible lorsque l'émotion a été reconnue, traversée et suffisamment intégrée. Présentées en petites formes rondes, les tatin deviennent enfin des bouchées que l'on passe de main en main. Ce qui fut piquant et caché peut alors être offert, non comme une blessure encore ouverte, mais comme une compréhension devenue tendre, lucide et nourrissante.



Des mini tatin d'oignons rouges confits, retournées, dorées et brillantes de jus d'érable.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 7-8 mini tatins, à servir tièdes et à partager.

La garniture confite

- 2 gros oignons rouges
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour confire et parfumer

- quelques branches de thym frais
- un peu de bouillon de légumes
- sel, poivre

La couverture

- 1 pâte feuilletée végétale (sans gluten)

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfaites de l'automne à l'hiver, quand l'oignon rouge est doux et que l'on recherche le réconfort sucré-salé. En été, sers-les à peine tièdes, avec quelques feuilles de roquette.

♦ LE MOMENT JUSTE

À l'apéritif, en entrée ou sur un buffet de partage : un plat de fête et de tendresse, qui se passe de main en main.

♦ CONSERVATION

Meilleures tièdes, le jour même. Se gardent 1 à 2 jours au frais et se réchauffent quelques minutes au four pour retrouver le croustillant de la pâte.

... ♦ ...

Que ce qui t'a piqué ou fait pleurer puisse, retourné avec conscience, devenir une douceur offerte.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préchauffer et trancher

Préchauffe le four à 180 °C. Épluche les oignons rouges et coupe-les en rondelles d'environ ½ cm d'épaisseur.

2 Confire les oignons

Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Ajoute les oignons, fais-les revenir quelques minutes, puis mouille d'un peu de bouillon et ajoute le thym émietté. Laisse confire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement colorés.

3 Garnir les moules

Répartis les oignons et leur jus sirupeux au fond de petits moules à tarte — c'est ce fond caché qui, retourné, deviendra le dessus doré.

4 Recouvrir de pâte

Découpe des cercles de pâte feuilletée à la taille des moules. Recouvre les oignons en rabattant délicatement les bords vers l'intérieur, comme une couverture.

5 Cuire et retourner

Enfourne environ 20 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisse tiédir, puis démoule délicatement en retournant : la garniture confite se révèle. Sers tiède.

♦ LE GESTE CONSCIENT

En épluchant les oignons, observe leurs pelures et leurs couches successives. Si quelques larmes apparaissent, laisse-les simplement passer, sans leur attribuer une histoire particulière. Lorsque les rondelles commencent à confire, regarde leur fermeté diminuer et leur couleur devenir plus profonde. Remarque que la transformation ne se produit ni par la force ni dans l'instant. En les déposant au fond des moules, puis en les recouvrant de pâte, pense à ce qui a parfois besoin d'être protégé avant d'être montré. Au démoulage, retourne chaque tatin avec présence. Accueille ce qui apparaît, sans l'idéaliser : une matière reconnue, travaillée et désormais prête à être partagée.



Wellington

de fête

Feuilleté roulé aux champignons et épinards



L'INTENTION

Le Wellington se construit comme une offrande patiente. Les champignons rendent leur eau et concentrent leur profondeur, les épinards s'assouplissent, les lentilles et les noix donnent au cœur du plat une matière stable. L'ensemble est ensuite rassemblé, enveloppé et confié au feu jusqu'à former une pièce dorée que l'on porte entière à la table. On le prépare pour célébrer, remercier ou manifester son affection par du temps réellement donné. Pourtant, offrir ne signifie pas s'oublier. La farce doit être nourrie, équilibrée et suffisamment ferme avant de pouvoir être partagée. Dans le portail du Cœur, ce Wellington rappelle que la tendresse a besoin d'une intériorité vivante et de limites protectrices. Ce que l'on donne avec justesse ne nous vide pas, il révèle une générosité devenue consciente.

AMBITIEUX

GRAND JOUR

À PARTAGER

FESTIF

GÉNÉREUX

POUR
6 personnes

PRÉP.
40 min

CUISON
45 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je nourris mon cœur,
je l'enveloppe avec discernement,
puis j'offre sans m'abandonner. »

Les champignons, la profondeur qui rend son eau

Le champignon visible émerge d'un réseau plus vaste qui se développe silencieusement dans son milieu. Il évoque ce qui travaille sous la surface, les mémoires, les sentiments profonds et les transformations dont nous ne percevons d'abord qu'une partie. Dans la poêle chaude, sa chair libère beaucoup d'eau. La duxelles ne peut devenir dense qu'après cette évaporation. Le geste enseigne que reconnaître une émotion ne signifie pas la laisser tout envahir. En lui offrant chaleur et espace, ce qui était retenu peut circuler, puis devenir une profondeur assimilable.

Les lentilles et les noix, les ressources du cœur

Les lentilles sont des graines devenues nourriture grâce à l'eau et à la cuisson. Les noix, protégées par leur coque, portent une ressource concentrée que l'on libère en les concassant. Réunies dans la farce, elles offrent de la tenue, de la densité et une texture capable de soutenir les légumes plus tendres. Elles enseignent que l'amour ne repose pas seulement sur le sentiment. Il a besoin de ressources concrètes, d'enracinement et de consistance. Une tendresse durable sait aussi se nourrir, se protéger et prendre appui sur une force intérieure stable.

La pâte feuilletée, protéger sans enfermer

La pâte est composée de fines couches superposées. Elle entoure entièrement la farce, mais sous l'action du feu, ses feuilletés se soulèvent et laissent circuler l'air entre eux. Son enveloppe devient à la fois solide, légère et croustillante. Elle représente une limite affective capable de préserver ce qui est précieux sans devenir une fermeture rigide. Protéger son cœur n'implique pas de le rendre inaccessible. Une enveloppe juste offre un temps de maturation, empêche la dispersion et permet ensuite au contenu d'être présenté au monde dans une forme claire.

Dorer, reposer, puis trancher

Le Wellington est badigeonné, décoré, refroidi quelques instants, puis longuement doré au four. Après la cuisson, il doit encore reposer avant d'être découpé. Chaque étape empêche que la structure se défasse. Enfin, la lame traverse la croûte et révèle les différentes matières du cœur. Ce geste symbolise une ouverture choisie, accomplie au moment juste. On ne montre pas nécessairement son intimité avant qu'elle soit prête. Mais lorsqu'elle est suffisamment stable, elle peut s'ouvrir, se partager et nourrir le lien sans perdre sa cohérence.

♦ LE TISSAGE

« Avant de devenir partage,
la tendresse apprend à se nourrir,
à se contenir et à prendre forme. »

Le Wellington commence par un travail de concentration. Les champignons libèrent leur eau, les épinards sont pressés, les échalotes fondent et les saveurs se resserrent. Rien n'est rejeté par mépris de la sensibilité. Il s'agit plutôt de transformer ce qui, en trop grande quantité, empêcherait la pâte de rester ferme et croustillante.

Cette étape parle d'un discernement affectif essentiel. Accueillir ses émotions ne signifie pas leur donner tout l'espace. Elles peuvent être reconnues, traversées, puis intégrées dans une matière plus stable. Les lentilles et les noix soutiennent alors le cœur végétal, comme nos ressources, nos valeurs et nos limites soutiennent notre capacité d'aimer.

La pâte vient ensuite entourer la farce. Le geste n'est ni une fuite ni un enfermement. Il crée une protection temporaire, une peau souple autour de ce qui doit encore cuire et se consolider. Sous l'action du feu, l'intérieur devient plus uni tandis que l'extérieur se lève et se dore.

Enfin, le Wellington est porté entier à la table. Ce qui a été longuement préparé ne reste pas caché. Il est tranché et distribué, part après part. Le plat enseigne ainsi que l'amour conscient ne consiste pas à s'ouvrir sans limite. Il consiste à prendre soin de son monde intérieur, à lui donner une forme stable, puis à offrir ce qui peut réellement nourrir, sans se vider ni se perdre.



Que ton cœur demeure tendre sous une enveloppe juste, et que ce que tu offres naisse toujours d'une richesse déjà nourrie en toi.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en pièce centrale d'un repas de fête.

La duxelles

- 500 g de champignons de Paris
- 2 échalotes, 2 gousses d'ail
- thym frais, 10 cl de vin blanc
- sel, poivre

Le cœur tendre

- 200 g de jeunes épinards
- 150 g de lentilles vertes cuites
- 60 g de noix concassées
- 1 c. à soupe de moutarde

L'enveloppe

- 1 pâte feuilletée végétale
- un peu de lait végétal (dorure)
- graines de sésame ou pavot

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat des grandes tablées d'automne et d'hiver, des fêtes de fin d'année. En version plus claire, on l'allège l'été d'herbes fraîches et de pâte plus fine.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les repas de fête, les grandes réunions, les jours où l'on veut offrir une pièce centrale et marquer l'occasion d'un plat porté entier à table.

♦ CONSERVATION

Meilleur tout juste sorti du four, croûte croustillante. Se réchauffe au four (jamais au micro-ondes) pour retrouver son croustillant. La farce se prépare la veille.

... ♦ ...

Que ce que tu offres au centre de la table garde toujours, sous sa croûte dorée, un cœur tendre et vivant.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Réduire la duxelles

Hache finement champignons, échalotes et ail. Fais-les revenir avec le thym jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore, déglace au vin blanc et laisse réduire à sec. Laisse refroidir.

2 Préparer le cœur

Fais tomber les épinards à la poêle, presse-les pour ôter l'eau, puis mêle-les aux lentilles, aux noix et à la moutarde. Sale, poivre, et lie le tout en une farce souple.

3 Former le rouleau

Étale la pâte feuilletée. Dépose la duxelles puis le cœur d'épinards en boudin régulier au centre, puis roule fermement pour enfermer la farce, soudure dessous.

4 Dorer

Badigeonne tout le feuilleté de lait végétal, incise légèrement le dessus en croisillons et parsème de graines. Réserve au frais 15 min pour que la pâte se raffermisse.

5 Cuire et partager

Enfourne à 200 °C pendant 40 à 45 min, jusqu'à ce que la croûte soit profondément dorée. Laisse reposer 10 min, porte entier à table et tranche devant les convives.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque les champignons rendent leur eau, laisse-les cuire sans chercher à accélérer le processus. Observe leur volume diminuer et leur saveur se concentrer. Presse ensuite les épinards avec délicatesse, assez pour retirer l'excès d'humidité, jamais pour les réduire à une matière sans vie. En déposant la farce sur la pâte, veille à ce qu'elle soit équilibrée et stable. Roule sans écraser, puis soude soigneusement l'enveloppe. Tu peux penser à une limite que tu souhaites poser avec davantage de tendresse. Au moment de trancher le Wellington, accueille ce qui apparaît : un cœur protégé, mûri par le feu et maintenant capable de se donner sans se défaire.



Petits nuages

vapeur

Baozi moelleux, cuits à la vapeur



L'INTENTION

Les petits nuages vapeur naissent d'une pâte travaillée, puis laissée au repos afin qu'elle puisse respirer, lever et devenir souple. Chaque portion accueille en son centre une farce de légumes, d'oignons et de haricots, avant d'être refermée par des plis patients. Dans le panier, la vapeur enveloppe les baozi d'une chaleur humide et indirecte qui les transforme sans les saisir ni les durcir. On les prépare lorsque l'on souhaite offrir du réconfort tout en respectant l'espace intérieur de chacun. Leur rondeur protège, mais leur pâte reste légère et aérée. Dans le portail du Cœur, ils rappellent qu'une tendresse juste ne presse pas, ne retient pas et ne décide pas à la place de l'autre. Elle entoure, réchauffe et laisse grandir.

MOYEN

À PARTAGER

RÉCONFORT

VAPEUR DOUCE

GÉNÉREUX

POUR
8 baozi

PRÉP.
45 min

CUISSON
25 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'enveloppe sans étouffer,
je protège sans retenir,
je laisse le cœur respirer. »

La pâte levée, une douceur qui respire

La pâte est longuement pétrie, puis laissée sous un torchon afin que la levure puisse agir. Durant ce repos, elle se remplit de fines bulles d'air, augmente de volume et devient plus souple. Cette expansion évoque une tendresse qui ne comprime pas. Pour devenir moelleuse, la matière doit pouvoir respirer et disposer d'un temps où rien ne la force. La pâte enseigne qu'un climat affectif sécurisant n'enferme pas l'être aimé. Il lui offre au contraire l'espace nécessaire pour se développer, trouver sa propre forme et révéler son potentiel.

La forme ronde, contenir un cœur vivant

Chaque disque de pâte est garni au centre, puis refermé sur lui-même. Sa rondeur forme un espace protégé, sans angle ni rupture. Elle peut évoquer le foyer, l'accueil et une intimité suffisamment contenante pour recevoir ce qui est sensible. Pourtant, le baozi n'est pas un contenant vide : il porte une farce dense et colorée. Sa douceur extérieure ne nie pas la complexité du dedans. Cette forme rappelle que l'on peut présenter un visage paisible tout en abritant une vie intérieure riche, profonde et pleine de contrastes.

La farce réunie, plusieurs émotions accueillies

Les oignons confits, les haricots rouges et le chou de Chine suivent d'abord des transformations séparées. Les oignons s'attendrissent, les haricots mijotent jusqu'à devenir denses, le chou réduit et devient souple. Chaque végétal, relié symboliquement aux sentiments et aux émotions, conserve sa texture tout en rejoignant un même cœur. Leur réunion ne gomme pas leurs différences. Elle montre qu'un espace affectif stable peut accueillir plusieurs ressentis à la fois : la douceur, la force, la vulnérabilité ou l'intensité, sans qu'aucun soit obligé de dominer l'ensemble.

La vapeur, une force indirecte et bienveillante

La vapeur naît de la rencontre entre l'eau et le feu. Elle s'élève, circule dans le panier et transforme la pâte sans qu'elle touche directement la flamme. L'eau évoque la réceptivité et les émotions, le feu l'action et la volonté, l'air la circulation et le souffle. Leur accord produit une chaleur douce qui gonfle au lieu de brûler. Cette cuisson enseigne qu'il est possible d'agir avec puissance sans devenir dur. La tendresse consciente n'est pas passive : elle transforme profondément, mais choisit une manière respectueuse de le faire.

♦ LE TISSAGE

« La tendresse n'est pas une main qui retient,
mais un espace chaud
où chacun peut respirer. »

Le baozi raconte d'abord une expansion silencieuse. La pâte est pétrie, couverte, puis laissée au repos. Sous le torchon, elle travaille sans être observée. L'air s'y installe peu à peu et transforme une matière dense en un nuage souple. Ce temps rappelle que le cœur a besoin de calme pour s'ouvrir. On ne peut pas presser une confiance, une guérison ou un sentiment sans risquer de les durcir.

La farce est ensuite déposée au centre. Elle réunit des légumes et des graines cuits de manières différentes. Les émotions qu'ils représentent ne sont ni exposées sans protection, ni enfouies jusqu'à disparaître. Elles sont accueillies dans une enveloppe assez solide pour les contenir et assez souple pour s'adapter à leur forme.

Les doigts remontent les bords de la pâte et les rapprochent pli après pli. Refermer devient alors un geste de soin, à condition de ne pas trop serrer. Le baozi doit garder l'espace nécessaire pour gonfler pendant la cuisson.

Enfin, la vapeur unit l'eau, le feu et l'air dans une transformation douce. Elle ne saisit pas brutalement la pâte, elle la traverse et la soulève. Lorsqu'il est ouvert ou mordu, le baozi révèle son cœur chaud. Il enseigne ainsi que la protection véritable ne cache pas éternellement. Elle prépare l'intimité à se révéler au moment juste, dans un climat où chacun peut recevoir librement.



Que ta tendresse offre un espace assez doux pour protéger le cœur, et assez vaste pour le laisser respirer.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 8 baozi moelleux, à partager tièdes.

La pâte nuage

- 1 sachet de farine Banh Bao (ou T45)
- 200 ml de lait végétal
- 1 sachet de levure de boulanger
- 100 g de sucre clair non raffiné
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- un peu de farine de riz

La farce – oignons & haricots

- 1,5 oignon confit (tamari, balsamique)
- 1 boîte de haricots rouges
- concentré et coulis de tomate
- ail, sucre complet, bouillon
- coriandre, oignon vert, poivre

La farce – chou de Chine

- 1 chou de Chine émincé
- 4 c. à soupe de tamari
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive, poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

Réconfortant toute l'année. Plus chaud en hiver avec une farce épicée et fondante, plus frais aux beaux jours avec beaucoup de coriandre et d'herbes vives.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure de partage : un goûter salé, un dîner convivial, un en-cas tiède tenu au creux de la main, ou un repas où l'on cuisine ensemble.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais et se réchauffe très bien à la vapeur, qui leur rend tout leur moelleux. Se congèlent une fois cuits.



Que tu saches offrir, sous une douceur toute simple, la générosité tranquille de ton cœur.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Lever la pâte

Prépare la pâte selon le paquet, en délayant la levure et le sucre dans le lait végétal. Pétris 10 min, ajoute l'huile de sésame, pétris encore 10 min, puis laisse reposer 1 h sous un torchon.

2

Confire les oignons

Fais revenir les oignons en lamelles, mouille d'eau et de bouillon, ajoute tamari, balsamique et herbes, et laisse confire 10 min à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

3

Mijoter les haricots

Fais revenir le demi-oignon, ajoute les haricots rouges, les tomates, l'ail et les épices, et laisse mijoter pour réduire le liquide en une farce dense et parfumée.

4

Réunir le cœur

Saute le chou de Chine au wok avec tamari, ail et poivre jusqu'à ce qu'il réduise. Mélange les trois farces sans leur jus – garde-le pour tremper les baozi à table.

5

Façonner et cuire

Forme un boudin de pâte, divise en 8, étale chaque disque en gardant de l'épaisseur, garnis et referme délicatement. Cuis à la vapeur 20 à 25 min dès l'ébullition. Sers tiède.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Pendant le pétrissage, sens la pâte passer progressivement de la résistance à la souplesse. Ne cherche pas à la contraindre, accompagne plutôt son mouvement sous tes paumes. Après le repos, observe son volume et l'air qu'elle a accueilli. Lorsque tu déposes la farce au centre, garde une bordure suffisante pour pouvoir refermer sans forcer. Remonte la pâte pli après pli, comme si chaque pli disait : « Tu peux être accueilli ici. » Dans le panier vapeur, espace légèrement les baozi afin qu'ils puissent gonfler sans se gêner. Au moment de servir, place le jus à part et laisse chacun choisir la manière dont il souhaite recevoir cette saveur



Bouchées *du partage*

Galettes garnies de ricotta végétale et poivrons



L'INTENTION

Ces bouchées sont composées comme de petites attentions. Une galette ferme reçoit une ricotta végétale assouplie par l'eau, puis une lanière de poivron transformée par le feu et quelques herbes fraîches. Chaque élément est posé avec mesure, afin que la bouchée demeure équilibrée et puisse passer simplement d'une main à l'autre. On les prépare pour accueillir, ouvrir un repas ou faire sentir à quelqu'un qu'une place lui a été préparée. Leur générosité ne vient pas de la quantité, mais de la précision du geste. Dans le portail du Cœur, elles rappellent que la tendresse peut se distribuer sans s'épuiser, en présences modestes et sincères. Elles invitent également à recevoir sans culpabilité, car le lien ne se crée pas seulement lorsque l'on offre, mais lorsque l'autre accepte de prendre.

MOYEN

APÉRITIF

À PARTAGER

CONVIVAL

SANS GLUTEN

POUR
6 personnes

PRÉP.
25 min

REPOS
2 h

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je donne avec mesure,
je reçois avec confiance,
et je laisse le lien circuler. »

Les noix trempées, une fermeté devenue réceptive

Les noix de macadamia et de cajou sont naturellement fermes et concentrées. Immergées plusieurs heures dans l'eau, elles absorbent peu à peu l'humidité et deviennent suffisamment souples pour être mixées. L'eau ne les brise pas et ne leur retire pas leurs ressources. Elle leur permet de changer de texture. Cette transformation évoque une réceptivité qui n'est ni passivité ni dissolution. On peut se laisser toucher, soutenir ou aimer sans perdre sa substance. La tendresse commence parfois par la permission de recevoir ce qui nous rend plus souple et plus disponible.

La galette croustillante, une limite qui soutient

La petite galette forme le socle de la bouchée. Sa texture sèche et croustillante contraste avec la crème et les légumes fondants qu'elle supporte. Elle rappelle qu'un geste d'amour a besoin d'une base concrète : une parole tenue, une présence régulière, une limite claire ou un engagement réalisable. Sans cette structure, la garniture se disperserait ou détremperait le support. La fermeté n'est donc pas l'ennemie de la tendresse. Lorsqu'elle est juste, elle lui offre un endroit stable où se déposer et devenir visible.

Le poivron rôti, une chaleur devenue tendresse

Le poivron rouge ou jaune est d'abord ferme, croquant et gorgé d'eau. Le feu du four assouplit sa chair, concentre sa saveur et fait apparaître de légères zones dorées. Le rouge apporte au plat une énergie d'action et de chaleur incarnée, tandis que le jaune évoque ici une lumière plus joyeuse et offerte. Le feu ne supprime pas la couleur du fruit, il la révèle autrement. Le poivron rôti représente ainsi une intensité qui a mûri : une force devenue chaleureuse, capable de vivifier la relation sans l'envahir ni la brûler.

La bouchée tendue, donner et recevoir

La bouchée tient dans les doigts et se mange en quelques instants. Elle ne cherche pas à imposer une abondance excessive. Elle propose une quantité accessible, que l'autre peut recevoir librement. Lorsque la main qui offre rencontre celle qui prend, le lien devient un mouvement dans les deux directions. Donner sans permettre à l'autre de recevoir réellement peut rester un geste centré sur soi. Ces bouchées rappellent que la tendresse consciente suppose une circulation : offrir avec simplicité, accueillir la réponse sans l'exiger et savoir, à son tour, accepter ce qui nous est tendu.

♦ LE TISSAGE

« Entre la main qui donne
et celle qui reçoit,
la tendresse devient vivante. »

La préparation commence par un temps où les noix ne font rien d'autre que recevoir. Plongées dans l'eau, elles s'assouplissent lentement et deviennent capables d'accueillir le citron, le sel et les herbes. Avant de pouvoir être offertes sous forme de ricotta, elles ont elles-mêmes été nourries par un élément extérieur. Cette première transformation éclaire tout le mouvement de la recette. On ne peut pas donner indéfiniment sans recevoir. La tendresse véritable circule. Elle traverse l'être, l'assouplit, puis devient disponible pour autrui. Sur la galette croustillante, la ricotta apporte sa douceur, tandis que le poivron rôti dépose une chaleur rouge ou dorée. La fermeté, le crémeux et le fondant ne cherchent pas à se remplacer. Ensemble, ils forment une bouchée complète, dans laquelle la limite soutient, la douceur accueille et le feu réchauffe. Chaque portion est assemblée séparément. Ce soin individuel dit : « J'ai préparé une place pour toi. » Pourtant, la garniture n'est pas accumulée sans mesure. Trop chargée, la bouchée deviendrait difficile à tenir et à recevoir. L'amour lui aussi demande une juste quantité, adaptée au moment et à celui à qui il est destiné. Enfin, les bouchées passent de main en main. Leur accomplissement n'est pas seulement d'avoir été préparées, mais d'être données, reçues et partagées. Le lien naît dans ce passage simple, lorsque chacun accepte tour à tour d'être celui qui offre et celui qui accueille.



Que tu saches offrir ta tendresse sans te vider, et recevoir celle qui t'est tendue sans la minimiser ni la repousser.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes, en apéritif à partager.

La ricotta végétale

- 100 g de noix de macadamia
- 100 g de noix de cajou
- 1 c. à soupe de levure maltée
- jus de citron, sel, herbes fraîches
- De l'eau entre 100 et 150 ml selon la texture désirée

Les crackers – peu importe les quantités

- Des grains de toutes sortes selon vos envies
- Sirop d'érable ou d'agave, dattes
- Levure alimentaire, graines de lin, graines de sésame
- Épices, herbes de Provence, ail en poudre sel, poivre
- Huile d'olive, huile de noix

Le montage

- 12 petites galettes de céréales
- ciboulette et basilic
- oignons frits (facultatif)
- Tomate déshydratée / Aubergine déshydratée

♦ AU FIL DES SAISONS

À sa pleine saveur en été, quand les poivrons sont gorgés de soleil. En hiver, remplace-les par des poivrons confits ou des tomates séchées pour garder la chaleur.

♦ LE MOMENT JUSTE

L'apéritif partagé, le moment d'accueil où l'on tend à boire et à grignoter. Idéal pour ouvrir un repas convivial ou prolonger une rencontre.

♦ CONSERVATION

La ricotta se garde 3 jours au frais en pot fermé ; les poivrons rôtis aussi. Monte les bouchées au dernier moment pour garder la galette croustillante.

... ♦ ...

*Que tu saches offrir ta tendresse par petites bouchées,
et la recevoir de même, à pleines mains.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Tremper les noix

Fais tremper macadamia et cajou plusieurs heures dans l'eau froide, puis égoutte-les bien. Ce temps de repos rend la crème onctueuse.

2

Mixer les galettes

Mixe les ingrédients des galettes, et passe soit au four très doux ou au déshydrateur, jusqu'à obtenir des galette crouquantes.

2

Mixer la ricotta

Mixe les noix avec un peu d'eau, la levure maltée, le citron et le sel jusqu'à une texture de ricotta granuleuse. Incorpore les herbes fraîches ciselées.

4

Garnir

Dépose une cuillère de ricotta sur chaque galette, puis couronne d'une lanière de poivron mûri. Pose chaque élément avec soin, sans surcharger.

5

Offrir

Parsème d'herbes fraîches et, si tu veux, d'un éclat d'oignons frits. Dispose les bouchées sur une ardoise et tends-les, une à une, à ceux que tu aimes.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant le montage, aligne les galettes et observe l'espace disponible sur chacune. Dépose une cuillère de ricotta, juste assez pour apporter de la douceur sans fragiliser le socle. Pose ensuite le poivron rôti et quelques herbes, en laissant chaque couleur et chaque texture rester visible. Ce geste peut t'inviter à réfléchir à ta manière de donner : offres-tu ce qui est réellement utile, ou parfois davantage que l'autre ne peut recevoir ? Lorsque les bouchées sont prêtes, tends-en une avec simplicité, sans attendre une réaction précise. Puis, lorsque quelqu'un t'en offre une à son tour, accepte-la pleinement. Laisse la tendresse circuler dans les deux directions.



Wontons dorés

à partager

Raviolis croustillants, sauce à tremper



L'INTENTION

Le wonton commence comme une fine feuille ouverte, prête à recevoir. En son centre viennent se déposer le chou, la carotte, le tofu, les shiitakés et les herbes, puis les bords sont humidifiés, rapprochés et soigneusement soudés. Chaque petit paquet est ensuite confié à une chaleur vive qui transforme sa surface claire en enveloppe dorée et croustillante, tandis que son cœur demeure tendre. On prépare ces wontons lorsque l'on souhaite offrir sans tout exposer, protéger sans rendre inaccessible. Leur forme rappelle qu'une intimité peut posséder un seuil, une limite que l'on franchit avec respect. Dans le portail du Cœur, ils enseignent que la tendresse ne consiste pas à se livrer sans discernement, mais à ouvrir ce qui est précieux dans un espace de confiance et de partage.

MOYEN

À PARTAGER

CONVIVIAL

FÊTE

VÉGÉTAL

POUR
4 personnes

PRÉP.
30 min

CUISON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je protège ce qui m'est précieux,
sans fermer le passage par lequel l'amour
peut circuler. »

La feuille ouverte, un espace de réception

Avant le pliage, la feuille de wonton est une surface fine, claire et disponible. Posée au creux de la main, elle attend ce qui viendra l'habiter. Cette ouverture évoque un cœur réceptif, capable d'accueillir les sentiments et les expériences sans les absorber indistinctement. La quantité de farce doit rester mesurée : trop peu, le centre manquerait de substance, trop, l'enveloppe ne pourrait plus se fermer. La feuille enseigne ainsi que l'accueil véritable possède une juste capacité. Recevoir ne signifie pas tout prendre, mais discerner ce qui peut être contenu avec soin.

Le pli soudé, créer un seuil protecteur

Les bords sont humidifiés puis pressés l'un contre l'autre. L'eau assouplit la pâte et permet l'adhésion, tandis que la pression scelle le contenu. Ce geste crée un seuil entre le dedans et le dehors. Le cœur du wonton n'est ni abandonné sans protection, ni enfermé dans une coque infranchissable. Il est rendu transportable et partageable. Le pli rappelle qu'une limite affective juste ne coupe pas la relation. Elle indique simplement la manière respectueuse d'approcher ce qui est intime, afin que l'ouverture ne devienne ni intrusion ni dispersion.

Le cœur végétal, plusieurs sensibilités réunies

Chou, carotte, tofu, shiitakés, gingembre et herbes sont hachés puis mêlés en une farce commune. Appartenant au règne végétal, ils peuvent représenter différentes nuances du monde émotionnel. Le chou apporte ses feuilles rassemblées, la carotte une douceur enracinée, les champignons une profondeur plus silencieuse, tandis que les herbes offrent leur expression subtile. Le tofu reçoit les assaisonnements sans perdre sa matière. Ensemble, ils composent un cœur complexe dans lequel plusieurs sentiments peuvent cohabiter, être reconnus et participer à une même nourriture.

La sauce commune, une proximité libre

Les wontons sont disposés autour d'un bol de sauce dans lequel chacun peut tremper sa bouchée. Le centre est partagé, mais le geste demeure individuel. Chacun choisit sa sauce, sa quantité et son rythme. Cette organisation évoque une intimité collective qui respecte l'autonomie. Être réunis autour d'un même cœur ne signifie pas recevoir tous de la même manière. La sauce devient un espace de rencontre disponible, une saveur commune que l'on peut approcher librement. Le lien est proposé, jamais imposé, et la convivialité naît de cette circulation souple.

♦ LE TISSAGE

« Une limite juste ne ferme pas le cœur,
elle indique le chemin
par lequel il peut être rencontré. »

Le wonton nous place d'abord devant une feuille ouverte. Tout semble possible, mais tout ne peut pas y être déposé. La farce doit être préparée avec finesse, puis mesurée pour que la pâte puisse encore se refermer. Cette première étape nous enseigne que l'accueil a besoin de discernement. Un cœur généreux ne se définit pas par la quantité qu'il accepte, mais par la qualité de l'espace qu'il sait offrir.

L'eau vient ensuite relier les bords. Elle assouplit et permet la soudure. Le pli crée une frontière, mais cette frontière prépare le partage. Sans elle, la farce se disperserait dans l'huile. Trop serrée ou mal ajustée, elle risquerait de se rompre. La protection juste demande donc présence et précision.

Puis vient le feu vif. L'enveloppe se raffermie et prend une couleur dorée, tandis que le centre reste tendre. Le wonton devient l'image d'un être capable de rencontrer l'intensité sans laisser son cœur se dessécher.

Enfin, les petits paquets sont déposés au centre de la table. Chacun en prend un, choisit sa sauce et découvre la farce en croquant l'enveloppe. Ce qui était protégé accomplit alors sa véritable fonction : non pas rester caché, mais pouvoir être offert dans une forme suffisamment sûre pour être reçu.



Que tes limites protègent ce qui t'est précieux, tout en laissant toujours un passage ouvert à la rencontre et au partage.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée à partager ou en apéritif convivial.

L'enveloppe

- 1 paquet de feuilles de wonton
- un peu d'eau pour souder
- huile de friture

La farce végétale

- chou vert, carotte, oignon
- tofu, champignons shiitake
- ail et gingembre frais

Herbes et service

- coriandre, oignon vert, persil
- sauce nuoc-mâm végétale (voir fiche)
- ou sauce chili sucré

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfait toute l'année pour les tablées et les fêtes ; la farce s'adapte aux légumes de saison, plus verte au printemps, plus douce et racinaire en hiver.

♦ LE MOMENT JUSTE

À l'apéritif, en entrée à partager ou au centre d'un repas convivial, quand on a envie de réunir et de voir les mains se croiser.

♦ CONSERVATION

Meilleurs juste frits, dorés et croustillants. La farce crue se prépare la veille ; les wontons pliés se congèlent crus et se fient sans décongeler.

... ♦ ...

Que tu saches protéger ce qui t'est tendre sans jamais cesser de l'offrir.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Préparer la farce

Hache finement le chou, la carotte, l'oignon, le tofu et les shiitakés. Mélange-les avec l'ail, le gingembre râpé et les herbes ciselées, jusqu'à une farce parfumée et homogène.

2

Plier

Dépose un peu de farce au centre de chaque feuille. Humidifie les bords d'un doigt mouillé et referme en chassant l'air, en soudant bien – c'est le geste du pli, lent et attentif.

3

Frir

Chauffe l'huile. Plonge les wontons par petites fournées et laisse-les dorer jusqu'à ce que l'enveloppe soit croustillante et la couleur du soleil.

4

Égoutter

Sors-les avec une écumoire et pose-les sur un papier absorbant, le temps qu'ils tiédissent un peu – dehors croustillants, dedans encore tendres.

5

Partager

Dispose-les au centre de la table, autour d'un bol de sauce nuoc-mâm végétale ou de chili sucré. Sers-les chauds, pour que chacun y trempe sa part.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Prends une feuille de wonton dans ta main et ressens sa finesse. Dépose la farce au centre sans la surcharger, en laissant autour d'elle l'espace nécessaire au pliage. Humidifie les bords avec ton doigt, puis chasse doucement l'air avant de les souder. Tu peux penser à une limite que tu aimerais poser sans fermer ton cœur. Lorsque les wontons entrent dans l'huile, reste pleinement présent. Observe leur couleur et retire-les dès qu'ils sont dorés. Enfin, place-les autour de la sauce commune. Regarde chacun choisir sa bouchée et son rythme : offrir, c'est aussi respecter la manière dont l'autre souhaite recevoir.



Gyozas fondants *aux champignons*

Raviolis japonais poêlés, sauce soja



L'INTENTION

Les gyozas demandent que l'on ralentisse. Les champignons, le chou et les aromates sont d'abord hachés, saisis et débarrassés de leur eau, puis la farce doit refroidir avant d'être déposée dans les disques de pâte. Chaque rond est replié en demi-lune et scellé par une succession de petits plis. Enfin, le dessous est doré au feu, avant que l'eau et la vapeur ne viennent attendrir le reste. On prépare ces gyozas lorsque l'on souhaite prendre soin d'un lien par des gestes patients plutôt que par de grandes déclarations. Dans le portail du Cœur, ils montrent que la tendresse sait attendre que l'intensité retombe, rapprocher sans écraser et unir fermeté et souplesse dans une même relation vivante.

LONG

À PARTAGER

FAIT MAIN

MÉDITATIF

VÉGÉTALIEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
40 min

CUISSON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je laisse retomber l'intensité,
puis je relie avec patience
ce qui peut désormais se rencontrer. »

Refroidir la farce, attendre le moment juste

Après la cuisson, la farce ne peut pas être immédiatement enfermée dans la pâte. Encore chaude, elle la fragiliserait, la rendrait collante ou difficile à sceller. Il faut donc attendre. Ce temps simple porte une grande sagesse affective : certaines conversations, décisions ou rapprochements ne peuvent se faire lorsque l'émotion est encore brûlante. Laisser refroidir ne signifie pas devenir froid ou indifférent. C'est offrir à l'intensité le temps de retrouver une température relationnelle plus juste, afin que ce qui doit être relié puisse l'être sans se déchirer.

La demi-lune, deux bords mis en relation

Le disque de pâte est replié en deux pour former une demi-lune. Deux côtés d'un même cercle se rapprochent et créent ensemble un espace intérieur. Cette forme évoque une relation dans laquelle chacun conserve sa position tout en participant à une unité commune. Les bords se touchent, mais ils ne se dissolvent pas l'un dans l'autre. La demi-lune enseigne que l'amour peut unir sans confondre. Il crée un contenant partagé à partir de deux présences qui acceptent de se rencontrer, de s'ajuster et de soutenir ensemble ce qui leur est confié.

Les plis successifs, la confiance construite

Le bord du gyoza est scellé par une série de petits plis. Aucun d'eux ne suffit seul, mais leur répétition finit par créer une fermeture solide. Le premier geste peut être hésitant, les suivants deviennent plus réguliers. Ces plis ressemblent aux actes quotidiens qui construisent la confiance : écouter, tenir une parole, revenir après un désaccord, demander pardon, respecter un besoin. La solidité du lien ne vient pas nécessairement d'un moment exceptionnel. Elle naît souvent d'attentions modestes, répétées avec patience, jusqu'à former une continuité suffisamment fiable pour contenir la relation.

Le feu et la vapeur, fermeté et douceur réunies

La cuisson commence par le feu direct, qui dore et raffermi le dessous du gyoza. Puis l'eau est versée dans la poêle et le couvercle retient la vapeur, qui cuit doucement le dessus. La même préparation reçoit donc deux mouvements complémentaires. Le feu donne une base et une limite, l'eau assouplit, l'air fait circuler la chaleur. Cette alliance montre que la tendresse ne demande pas de choisir entre force et douceur. Une relation vivante a besoin d'un appui ferme, mais aussi d'une réceptivité capable d'attendrir ce qui risquerait de devenir trop sec.

♦ LE TISSAGE

« La confiance ne se ferme pas d'un seul geste,
elle se construit pli après pli,
dans la patience du quotidien. »

Avant de devenir un gyoza, chaque élément doit trouver sa juste disposition. Les légumes sont hachés afin que la farce puisse se répartir régulièrement. Les champignons rendent leur eau, le chou s'assouplit et les aromates libèrent leur chaleur. Puis tout s'arrête un moment : la farce refroidit.

Ce repos marque un seuil essentiel. On ne peut pas rapprocher deux bords lorsque ce qu'ils doivent contenir est encore trop brûlant. Le temps ne retire pas la profondeur de la farce, il la rend simplement compatible avec une enveloppe plus sensible.

Le disque est ensuite replié en demi-lune. Les doigts rapprochent les bords et forment une succession de plis. Chaque geste ajuste, soutient et consolide le précédent. Lorsque plusieurs personnes plient ensemble, leurs rythmes diffèrent et les formes ne sont pas parfaitement identiques. Pourtant, tous les gyozas peuvent tenir et nourrir. La relation n'exige pas la perfection, elle demande une intention commune et une attention renouvelée.

La cuisson réunit enfin deux qualités opposées. Le feu crée une base croustillante, puis la vapeur attendrit la pâte. Le gyoza ne choisit pas entre fermeté et douceur, il les porte ensemble.

Il nous rappelle ainsi que les liens solides ne sont ni rigides ni flous. Ils savent poser une base, laisser circuler la sensibilité et se réparer par de petits gestes patients.



*Que tu saches laisser retomber ce qui est trop brûlant, puis construire
tes liens pli après pli, avec fermeté, souplesse et patience.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, à plier à plusieurs mains.

La pâte

- pâtes à gyoza (rondes)
- un peu d'eau pour sceller
- 1 c. à café de maïzena (cuisson)

La farce

- 400 g de champignons mélangés
- quelques feuilles de chou vert
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 poignée de coriandre ciselée

L'assaisonnement

- huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- sel, poivre, 1 pincée de piment

♦ AU FIL DES SAISONS

Parfait de l'automne à l'hiver, quand les champignons abondent et que l'on a envie de cuisiner longtemps au chaud. En été, allège la farce et accompagne de crudités croquantes.

♦ LE MOMENT JUSTE

Un plat à partager : un repas convivial où l'on plie à plusieurs, un dîner qui prend son temps, un apéritif généreux à piocher au centre de la table.

♦ CONSERVATION

Les gyozas crus se congèlent très bien à plat puis en sachet ; cuis-les sans décongeler. Une fois poêlés, ils se mangent dans la foulée, croustillants.

... ♦ ...

Que tu saches relier les choses et les êtres par de petits gestes patients, et sceller sans jamais étouffer.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Hacher fin

Hache finement les champignons, le chou, l'oignon, l'ail et le gingembre — une farce régulière se plie et se scelle bien mieux.

2 Saisir la farce

Fais-les revenir à l'huile de sésame jusqu'à évaporation complète de l'eau, puis assaisonne de sauce soja, sirop d'érable, graines de sésame, coriandre, sel, poivre et piment.

3 Laisser refroidir

Laisse la farce refroidir avant de garnir : tiède, elle détremperait la pâte et rendrait le pliage difficile.

4 Plier

Garnis chaque pâte d'une cuillère de farce, humidifie les bords à l'eau, replie en demi-lune et forme de petits plis pour bien sceller — sans serrer à l'étouffée.

5 Poêler

Fais dorer le dessous à l'huile, ajoute un peu d'eau additionnée de maïzena, couvre et laisse l'eau s'évaporer jusqu'à une fine couche croustillante. Sers aussitôt avec la sauce soja.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Après avoir cuit la farce, étale-la dans un plat et laisse-la refroidir sans chercher à gagner du temps. Observe comment sa chaleur diminue tandis que sa matière reste profonde et parfumée. Prends ensuite un disque de pâte, dépose une petite quantité au centre et replie-le en demi-lune. Forme les plis lentement, sans chercher à rendre chaque gyoza identique. Laisse tes mains apprendre par la répétition. Pendant la cuisson, écoute le grésillement du feu, puis son apaisement lorsque l'eau est ajoutée. Ressens en toi ces deux forces, celle qui pose une base et celle qui assouplit. Toutes deux peuvent servir l'amour lorsqu'elles sont bien accordées.



Raviolis du cœur

aux shiitaké

Raviolis chinois, sauce gourmande



L'INTENTION

Ces raviolis portent un cœur sombre dans une enveloppe claire. Le chou, les shiitakés, la carotte, les herbes et le tofu sont finement réunis, puis déposés au centre de chaque feuille et scellés par un geste patient. Plongés dans l'eau frémissante, les raviolis descendent d'abord vers le fond, disparaissent un moment, puis remontent lorsqu'ils sont prêts. On les prépare lorsque l'on désire rencontrer une émotion, une mémoire ou une vérité plus profonde sans la brusquer. La sauce ajoute le sel, l'acidité du vinaigre noir, la douceur du sésame et le feu du piment. Dans le portail du Cœur, ce plat enseigne que la tendresse véritable ne se limite pas au doux. Elle peut accueillir l'ombre, traverser l'intensité et laisser remonter ce qui demande à être reconnu.

MOYEN

À PARTAGER

FÊTE

GOURMAND

RÉCONFORT

POUR
4 personnes

PRÉP.
40 min

CUISON
10 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je descends vers ce qui est profond,
sans forcer sa révélation,
et j'accueille ce qui remonte avec
douceur. »

Le tofu, recevoir sans se perdre

Le tofu possède une couleur claire, une saveur discrète et une matière capable de s'imprégner des assaisonnements qui l'entourent. Dans la farce, il accueille le soja, le sésame, les herbes et les saveurs du shiitaké, tout en conservant une certaine tenue. Il représente une réceptivité consciente, capable d'écouter et d'intégrer sans s'effacer. Au milieu d'éléments plus marqués, il crée de l'espace et adoucit l'ensemble. Le tofu enseigne que l'ouverture du cœur n'est pas une absence de personnalité, mais une disponibilité qui reste reliée à sa propre nature.

L'enveloppe claire et la farce sombre

Le ravioli présente à l'extérieur une pâte pâle et délicate, tandis que son cœur est composé d'ingrédients plus sombres et plus intenses. Ce contraste rappelle qu'un être lumineux n'est pas dépourvu de profondeurs, de contradictions ou de mémoires difficiles. La clarté véritable n'exige pas d'exposer ni de nier toutes ces dimensions. Elle leur offre une forme dans laquelle elles peuvent être contenues, transformées et partagées. L'enveloppe ne cherche pas à faire croire que l'intérieur est uniforme. Elle crée simplement un espace de rencontre entre la douceur visible et la densité cachée.

Descendre puis remonter dans l'eau

Plongés dans l'eau frémissante, les raviolis descendent au fond du récipient. Ils y restent un moment, hors du regard immédiat, puis reviennent naturellement à la surface lorsque la cuisson les a transformés. L'eau, reliée symboliquement aux émotions, devient ici un espace de maturation. Rien ne sert de tirer les raviolis vers le haut avant qu'ils soient prêts. Ce mouvement enseigne le respect du rythme intérieur. Certaines émotions ont besoin de descendre dans les profondeurs de la conscience avant de pouvoir remonter sous une forme plus claire et plus assimilable.

La sauce contrastée, aimer plusieurs vérités à la fois

La sauce mêle le sel de la sauce soja, l'acidité sombre du vinaigre noir, la chaleur de l'huile pimentée, la douceur du sucre et l'onctuosité du sésame. Aucun goût ne suffit seul à définir l'ensemble. Leur équilibre permet à la sauce d'être vive, profonde et enveloppante. Elle symbolise une relation capable de contenir plusieurs vérités émotionnelles : la douceur, le désaccord, la passion, la vulnérabilité et la nécessité de poser une limite. Aimer en conscience ne consiste pas à supprimer les contrastes, mais à les reconnaître et à leur donner une juste proportion.

♦ LE TISSAGE

« Ce qui descend dans les profondeurs
ne disparaît pas toujours, parfois, cela
apprend simplement à remonter autrement. »

La préparation des raviolis commence par une rencontre entre le clair et le sombre. La feuille de pâte semble simple et presque nue. La farce, elle, rassemble le shiitaké réhydraté, le chou, la carotte, le tofu et les herbes. Elle porte plusieurs textures, plusieurs intensités et une profondeur qui ne sera visible qu'après la première bouchée.

Les mains déposent cette matière au centre puis scellent les bords. Le geste n'emprisonne pas une émotion pour l'oublier. Il lui offre un contenant suffisamment stable pour qu'elle puisse traverser l'eau sans se disperser.

Lorsque les raviolis sont plongés dans la casserole, ils descendent. Ce passage vers le fond évoque les moments où une émotion, une mémoire ou une compréhension se retire temporairement de la surface. Vouloir la ramener trop vite risquerait d'interrompre son processus. Le cœur possède aussi son propre temps de cuisson. Puis les raviolis remontent d'eux-mêmes. Leur pâte est devenue tendre et légèrement translucide. Ce qui était caché peut désormais être deviné, approché et reçu.

La sauce vient enfin accueillir cette remontée par un accord de contrastes. Elle ne transforme pas la profondeur en douceur uniforme. Elle lui donne du relief, du feu et un espace d'expression.

Ces raviolis enseignent ainsi qu'aimer profondément consiste parfois à accompagner une descente, attendre sans forcer, puis recevoir avec présence ce qui revient à la lumière.



*Que tu puisses accompagner avec tendresse ce qui descend en toi, et
accueillir sans crainte ce qui remonte lorsqu'il est prêt.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, à façonner et partager.

L'enveloppe

- feuilles de wonton
- un peu d'eau pour sceller les bords

La farce

- 2 tasses de chou vert haché
- 5 shiitaké séchés ramollis et mélange champignons
- ½ tasse de carotte hachée, 85 g de tofu ferme
- oignon vert, ail, coriandre, persil, poireau
- huile de sésame, sauce soja, Maggi, sucre
- vinaigre de riz, sel, poivre blanc, sauce nioc mam végétal voir page 345

La sauce gourmande voir page 348

♦ AU FIL DES SAISONS

¼ tasse d'eau de cuisson, sel au goût

Réconfortants toute l'année, ces raviolis se font plus généreux et pimentés en hiver, plus frais en été avec beaucoup d'herbes et un trait de vinaigre clair.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéals pour un repas que l'on façonne et partage à plusieurs : un dîner de fête, des retrouvailles, une tablée où chacun met la main à la pâte.

♦ CONSERVATION

Crus, les raviolis se congèlent bien sur un plateau fariné. Cuits, ils se gardent 1 à 2 jours au frais ; réchauffe-les à la vapeur. La sauce se prépare à l'avance.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Préparer la farce

Hache finement le chou, les shiitaké ramollis, la carotte, le tofu et les herbes, puis mélange le tout. Assaisonne de sésame, soja, Maggi, sucre, vinaigre de riz, sel, poivre.

2

Façonner

Dépose un peu de farce au centre de chaque feuille de wonton, humidifie les bords du bout du doigt et referme en chausson, en pressant bien pour sceller le cœur à l'intérieur.

3

Cuire

Plonge les raviolis dans une eau frémissante (ou cuis-les à la vapeur) et laisse-les cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, tendres et translucides.

4

Préparer la sauce

Mélange la sauce soja, le vinaigre noir, l'huile de piment, la pâte de sésame, le sucre et l'ail.

5

Servir

Dispose les raviolis dans les bols, nappe-les de sauce et parsème d'oignon vert ciselé et de graines de sésame. Sers aussitôt, bien chaud, à partager.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de garnir les feuilles, observe la différence entre la pâte claire et la farce plus sombre. Dépose une petite quantité au centre, puis humidifie les bords et referme-les sans écraser leur contenu. En plongeant les raviolis dans l'eau, regarde-les descendre et résiste à l'envie de les manipuler sans cesse. Laisse l'eau et la chaleur accomplir leur travail. Lorsqu'ils remontent, accueille ce mouvement comme un signe de maturation, non comme une urgence. Prépare ensuite la sauce en goûtant chaque contraste avant de les réunir. Ajuste le piment, le sel ou l'acidité afin qu'aucune saveur n'envahisse les autres. Le cœur aussi peut contenir plusieurs vérités en équilibre.



Que tu saches refermer la tendresse autour de ce qui est profond, et offrir ton cœur sans perdre ta lumière.



Fromages végétaux à partager

Fromages maison à base de noix et fruits frais



L'INTENTION

Ces fromages végétaux commencent par des matières simples et concentrées : noix de cajou, tofu, tahin, patate douce, herbes et épices. Certaines doivent recevoir l'eau, d'autres être mixées, chauffées, égouttées ou laissées au frais avant de révéler leur texture. On prépare ce plateau lorsque l'on souhaite retrouver la convivialité d'un plaisir ancien tout en lui donnant une forme plus accordée à ses valeurs présentes. Chaque préparation possède son identité, du crémeux au ferme, du frais au fumé, mais toutes sont réunies au centre d'une même table. Dans le portail du Cœur, elles enseignent qu'une fidélité vivante ne copie pas le passé. Elle en reconnaît la douceur, transforme ce qui doit évoluer et transmet l'essentiel sous une forme nouvelle, généreuse et consciente.

MAISON

PARTAGE

APÉRITIF

CONVIVAL

VÉGÉTAL

POUR
un plateau

PRÉP.
30 min

REPOS
2 à 5 h

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je garde ce qui m'a nourri,
je transforme ce qui doit évoluer,
et je transmets l'essence avec amour. »

La noix trempée, s'ouvrir sans perdre ses ressources

Sèche, la noix de cajou est ferme et concentrée. L'eau pénètre lentement sa matière, l'assouplit et la rend disponible au mixage. Elle ne lui enlève ni sa richesse ni sa substance, elle lui permet d'adopter une autre texture. Cette transformation évoque une ouverture du cœur qui ne demande pas de renoncer à soi. Recevoir de l'aide, de l'amour ou une nouvelle compréhension peut nous rendre plus souples sans nous dissoudre. La noix trempée enseigne qu'une fermeté ancienne peut devenir tendresse lorsqu'elle accepte d'être rejointe.

Égoutter et laisser prendre, respecter le temps intérieur

Le fromage frais est placé dans un linge pour perdre lentement son excès d'eau, tandis que les autres préparations reposent plusieurs heures au froid. Rien ne peut être forcé sans altérer leur consistance. Ces temps d'attente rappellent que certaines transformations affectives s'accomplissent dans le silence. Égoutter ne signifie pas rejeter l'émotion, mais laisser partir ce qui empêche la matière de se tenir. Le froid, quant à lui, n'est pas une absence de cœur : il offre ici le calme nécessaire pour que la préparation trouve sa cohésion.

Plusieurs textures, plusieurs manières d'aimer

Crémeux, ferme, frais, fumé, râpé ou fondant, chaque fromage offre une expérience différente. Aucune texture ne résume à elle seule le plateau. Cette diversité évoque les multiples expressions de la tendresse : écouter, rassurer, encourager, protéger, laisser de l'espace ou simplement partager une présence silencieuse. Aimer ne consiste pas à reproduire toujours le même geste. Le cœur conscient sait s'adapter au moment et à la personne, sans perdre l'intention profonde qui l'anime. La diversité devient richesse lorsqu'elle demeure reliée à une même qualité d'attention.

Le plateau au centre, une mémoire devenue partage

Les différentes préparations sont finalement réunies sur un même plateau. Chacun peut choisir, goûter, rompre un morceau ou tartiner selon son envie. Ce service conserve le geste ancien de la convivialité, tout en renouvelant sa matière. Le plateau devient un lieu où la mémoire familiale rencontre les choix présents. Il rappelle que nous ne sommes pas obligés de rompre avec tout ce qui nous précède pour évoluer. Nous pouvons préserver le lien, la joie et le rituel, puis les offrir autrement à ceux qui viennent après nous.

♦ LE TISSAGE

« Honorer ce qui nous a nourris
ne consiste pas à le figer, mais à lui permettre
de rester vivant. »

Ces fromages végétaux commencent par une mémoire. Celle d'un plateau posé au centre de la table, des morceaux que l'on coupe, des saveurs que l'on compare et du temps qui s'étire entre les convives. La recette ne rejette pas cette expérience. Elle en recueille l'essentiel : la convivialité, le plaisir et la sensation d'avoir sa place auprès des autres.

Mais la matière change. Les noix reçoivent l'eau et deviennent crème, le tofu accueille les herbes, la patate douce apporte sa couleur, l'agar donne une forme, le linge retire doucement le surplus. Chaque préparation emprunte un chemin différent pour atteindre sa juste texture.

Ce processus montre qu'une tradition peut évoluer sans perdre son âme. La fidélité profonde ne réside pas dans la répétition exacte des gestes anciens, mais dans la conscience de ce qu'ils cherchaient à transmettre. Lorsque la forme héritée ne correspond plus à nos valeurs, le cœur peut devenir créateur. Il conserve le lien tout en inventant une expression nouvelle. Sur le plateau, les textures se côtoient sans se confondre. Chacun choisit ce qu'il souhaite recevoir. La diversité ne fragmente pas la table, elle l'enrichit.

Ainsi, ce plat raconte une transmission apaisée : remercier ce qui nous a nourris, transformer ce qui demande à l'être, puis tendre à notre tour une nourriture devenue plus juste pour nous.



Que tu saches préserver l'essence de ce qui t'a nourri, tout en lui offrant une forme nouvelle, fidèle à ton cœur d'aujourd'hui.

♦ INGRÉDIENTS

Pour un plateau à partager — trois versions au choix, à multiplier selon l'envie.

Vromage provençal

- 270 g de noix de cajou
- 1 citron et demi, 3 c. à café d'ail
- 3 c. à café d'herbes de Provence
- 9 c. à soupe de levure alimentaire
- 3 c. à café d'agar-agar, 180 ml d'eau
- huile d'olive, huile de noix, sel

Mozzarella & cheddar

- 55 g de noix de cajou par version
- 3 c. à soupe de fécule de tapioca
- citron, vinaigre de cidre, huile de coco
- levure, ail en poudre, sel (fumé pour le cheddar)
- patate douce + paprika (cheddar)
- agar-agar dans 200 ml d'eau

À tartiner & parmesan

- 230 g de tofu soyeux, crème de tahin
- citron, oignon, ail, basilic (à tartiner)
- 110 g de noix de cajou crues (parmesan)
- 3 c. à soupe de levure (parmesan)
- ail en poudre, sel, poivre (parmesan)

♦ AU FIL DES SAISONS

sel et poivre

Un plateau de toute saison : plus frais et herbacé aux beaux jours, plus dense et fumé l'hiver. À adapter au gré des fromages et des envies de la tablée.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les apéritifs qui s'attardent, les plateaux de partage, la fin d'un repas entre proches — partout où l'on veut tendre un morceau à celui qu'on aime.

♦ CONSERVATION

Les fromages pris se gardent quelques jours au frais ; le parmesan râpé tient 3 à 4 semaines en pot. Sors-les un moment avant de servir pour qu'ils retrouvent leur tendresse.



Que tu saches garder l'essence vivante de ce qui t'a nourri, et la tendre, recrée, à ceux que tu aimes.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Tremper les noix

Pour les vromages, fais tremper les noix de cajou une nuit (ou 4 h, ou bouillies) afin qu'elles deviennent assez tendres pour se mixer en crème lisse.

2

Mixer puis prendre

Mixe les noix avec tous les ingrédients sauf l'agar et son eau, ajuste le sel. Fais chauffer l'eau et l'agar, ajoute le mixage et tourne à feu doux 5 min, puis verse en moules, tiédis et réfrigère 2 h.

3

Mozzarella & cheddar

Mixe tous les ingrédients sauf l'agar et son eau (pour le cheddar, inclus la patate douce cuite). Fais épaissir l'agar dans l'eau à feu doux, ajoute le mixage, fouette jusqu'à une pâte semi-épaisse et laisse prendre 3 à 5 h au frais.

4

Le frais à tartiner

Mixe le tofu soyeux avec le tahin, le citron, l'oignon, l'ail et le basilic, puis mets à égoutter dans un linge quelques heures au frais avant de démouler.

5

Le parmesan & le plateau

Pour le parmesan, mixe simplement les noix crues, la levure, l'ail, le sel et le poivre, et garde en pot (3 à 4 semaines au frais). Démoule les fromages pris et dresse-les ensemble, au centre, à partager.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Prends une noix de cajou sèche entre tes doigts et observe sa fermeté. Après le trempage, touche-la de nouveau et ressens ce que l'eau a rendu possible. Pendant le mixage, laisse la matière devenir plus lisse sans chercher à accélérer chaque étape. Lorsque tu ajoutes l'agar ou que tu places une préparation dans le linge, pense à ce qui, en toi, a besoin soit d'une structure, soit de laisser partir un surplus. Respecte ensuite le temps de prise. Au moment de composer le plateau, ne cherche pas l'uniformité : laisse chaque fromage montrer sa texture et sa personnalité. Pose-les ensemble comme plusieurs manières d'aimer réunies autour d'une même intention.



Faux-gras *de fête*

Terrine végétale festive, façon foie gras



L'INTENTION

Le faux-gras porte une mémoire familière : celle des tables de fête, des retrouvailles et de la terrine que l'on tranche pour la partager. Mais cette mémoire reçoit ici une matière nouvelle. Les noix de cajou s'assouplissent dans l'eau, les oignons deviennent fondants sous un feu très doux, les châtaignes et les haricots apportent leur densité, puis le froid donne à l'ensemble sa tenue. On prépare cette terrine lorsque l'on souhaite honorer un héritage sans se détourner de ce que son cœur reconnaît aujourd'hui comme juste. Il ne s'agit pas d'effacer le passé, mais d'en préserver la joie en transformant ce qui créait de la souffrance. Dans le portail du Cœur, l'abondance devient ainsi une générosité réconciliée avec le vivant.

MOYEN

FÊTE

À PARTAGER

FESTIF

SANS GLUTEN

POUR
1 terrine

PRÉP.
25 min

REPOS
12 h au frais

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le cinquième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je recueille la joie de l'héritage,
je transforme ce qui blessait,
et je célèbre sans me trahir. »

La cajou, une graine dure qui s'assouplit dans l'eau

La noix de cajou est une graine concentrée, dense et fermée. Une nuit entière dans l'eau suffit à la rendre tendre : elle n'a rien perdu d'elle-même, elle a seulement accepté de s'ouvrir. Mixée longuement, elle abandonne ses contours et devient crème. Ce passage du dur au fondant rappelle que la transformation ne demande pas de se renier : elle demande du temps, de l'eau et de la patience. Ce qui semblait compact peut devenir une douceur partageable, sans qu'aucune part de la matière ne soit perdue.

Le beurre de cacao, une richesse qui ne blesse pas

Le gras est ici donné par la fève de cacao et par la noix de coco, fondus doucement au bain-marie. Liquides à la chaleur, fermes au froid, ce sont eux qui tiendront le faux-gras. Le luxe change de source sans rien perdre de son intensité : il ne vient plus d'un animal gavé, mais d'un fruit et d'une graine qui donnent leur matière sans souffrance. Faire fondre est d'ailleurs un geste de patience, une chaleur juste et jamais brûlante, qui révèle la matière au lieu de la forcer. La fête garde sa générosité, elle change seulement ce dont elle est faite.

Le miso et le shiitaké, la mémoire longue du goût

Le miso a fermenté des mois avant d'arriver dans le bol, le shiitaké a séché jusqu'à concentrer tout son parfum, la truffe vient d'un sous-sol invisible. Ces trois-là portent la profondeur, cette saveur ronde et longue que l'on croyait réservée aux plats d'origine animale. Ils rappellent que le goût le plus dense naît presque toujours du temps et de l'ombre, jamais de la force : ce que l'on nomme raffinement n'est souvent que du temps rendu visible. Une tradition, elle aussi, gagne en profondeur lorsqu'on la laisse mûrir plutôt que lorsqu'on la brusque.

Le cylindre roulé, une abondance partageable

La préparation est déposée sur un film huilé de curcuma, roulée en cylindre, nouée à ses deux extrémités, puis laissée une nuit au froid. Elle devient alors une forme stable que l'on peut trancher, et chaque rondelle garde la richesse de l'ensemble. Cette forme évoque une abondance qui a accepté une limite et peut, grâce à elle, se distribuer équitablement : le luxe n'est plus l'excès, mais le soin et le temps donné. Chacun reçoit sa part, et personne n'a eu à payer pour cette générosité.

♦ LE TISSAGE

« Ce que le cœur reconnaît comme précieux
peut être conservé,
même lorsque sa forme doit changer. »

Certaines traditions nous parviennent chargées de plusieurs mémoires. Il y a la joie des retrouvailles, les tables décorées, les gestes répétés d'année en année. Mais il peut aussi y avoir des pratiques qui ne correspondent plus à la conscience que nous avons développée.

Le faux-gras se tient précisément à cet endroit : entre fidélité et transformation. Il ne cherche pas à effacer le plaisir du rituel. Il en garde le fondant, la tranche, le pain toasté et la place au cœur du repas de fête. Mais il choisit d'autres matières pour porter cette mémoire.

La cajou s'assouplit dans l'eau, le beurre de cacao et l'huile de coco donnent leur onctuosité, le miso et le shiitaké déposent la profondeur, le champagne apporte sa note de fête. Chaque ingrédient participe à une recreation qui ne copie pas, mais qui respecte l'intention profonde de la célébration : réjouir, réunir et offrir.

Le repos au froid donne ensuite au mélange une cohésion nouvelle. Ce qui n'était qu'une crème fluide devient une forme stable, prête à être tranchée. La transformation intérieure suit parfois le même chemin : une valeur ressentie doit mûrir avant de devenir un choix concret.

Lorsque le rouleau est enfin coupé, l'ancien rituel demeure reconnaissable, mais son énergie a changé. La fête ne repose plus sur une contradiction entre plaisir et conscience. Elle devient une abondance réconciliée, où la joie peut se déployer sans que le vivant soit sacrifié.



Que tes célébrations gardent toute leur joie, tout en devenant des espaces où ton cœur, tes valeurs et le respect du vivant peuvent enfin s'accorder.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 3 faux-gras de 200 g — trempage la veille, repos une nuit.

La base fondante

- 305 g de noix de cajou bio (poids sec)
- 54 g de beurre de cacao désodorisé bio
- 54 g d'huile de coco raffinée sans odeur
- 30 g de crème de tahin bio

Le parfum de fête

- 45 g de miso blanc bio
- 60 ml de champagne brut
- 15 g de levure maltée en flocons
- 1 c. à café d'huile de truffe

La touche finale

- ½ c. à café de shiitaké séché en poudre
- 1 c. à café de sel, ½ c. à café de poivre fin
- enrobage : 3 c. à soupe d'huile de coco + ⅛ c. à café de curcuma

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat des grandes tablées d'hiver — Noël, fin d'année, repas de fête. L'été, sers-le plus finement tranché, avec des herbes fraîches et un filet d'huile d'olive.

♦ LE MOMENT JUSTE

En entrée de fête, sur un pain toasté ou un blini, avec un chutney d'oignons ou de figues. Le geste du rouleau que l'on tranche et que l'on partage.

♦ CONSERVATION

Se garde 4 à 5 jours au frais, bien serré dans son film, et se bonifie la première journée. Se congèle.



*Que tes fêtes restent généreuses sans jamais blesser,
et que ta table soit un pont tendre entre l'ancien et le
nouveau.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Tremper la cajou

Fais tremper les noix de cajou une nuit entière, puis égoutte-les. Mixe-les d'abord au petit robot pour les réduire finement, puis transfère-les dans le grand bol.

2

Fondre les corps gras

Fais fondre le beurre de cacao au bain-marie avec l'huile de coco. Pèse tous les autres ingrédients à l'avance et remue le champagne pour en chasser les bulles.

3

Mixer très lisse

Réunis dans le mixeur la purée de cajou, les corps gras fondus, le miso, le tahin, le champagne, la levure maltée, l'huile de truffe, le shiitaké, le sel et le poivre. Mixe longuement, vitesse 1 puis 2, jusqu'à une crème parfaitement lisse.

4

Rouler les cylindres

Mélange l'huile de coco et le curcuma. Étale un film alimentaire, badigeonne-le de ce gras doré, dépose environ 200 g de préparation, forme un cylindre et noue les deux extrémités.

5

Laisser figer

Place au frais une journée ou une nuit. Pendant la première heure et demie, retourne les cylindres toutes les 30 minutes. Déguste bien frais.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, évoque intérieurement une table de fête de ton histoire. Reconnais ce que tu souhaites en préserver : la joie, les retrouvailles, le soin apporté au repas. Puis observe ce que tu choisis aujourd'hui de transformer. Pendant que le beurre de cacao fond doucement, laisse le temps faire son travail sans le presser. Lorsque tu mixes, regarde les formes séparées devenir une matière commune et lisse. En roulant chaque cylindre, souviens-toi que tu donnes une forme nouvelle à un héritage ancien. Pendant la nuit de repos, laisse cette phrase t'accompagner : « Je peux honorer ce qui m'a été transmis sans reproduire ce qui n'est plus juste pour moi. »

P O R T A I L V I



Intuition & Vision intérieure

Faire silence. Écouter ce qui parle en dedans.
Manger comme on tend l'oreille à une voix très douce.

↳ ✧ ...

L'énergie de ce portail



L'Intuition, c'est la sagesse qui parle bas. C'est cette connaissance qui ne passe pas par la tête, ce savoir du corps qui sait avant qu'on raisonne. Dans la nature, c'est le silence de la forêt, la nuit qui révèle les étoiles, le champignon qui pousse à l'ombre, loin des regards. Dans notre corps, c'est l'espace entre les sourcils, cette zone calme qui s'éclaire quand on cesse de s'agiter.

Ce portail s'ouvre dans les temps de retrait et d'écoute. Il accueille l'automne, les soirées d'intériorité, les périodes de méditation et de questionnement. Il accueille aussi les moments où l'on a besoin de ralentir pour entendre, enfin, ce que l'on sait déjà au fond de soi.

Les ingrédients qui éveillent



La cuisine d'Intuition est une cuisine sobre, profonde et contemplative. Elle puise dans ce qui pousse dans l'ombre et le silence, dans tout ce qui a une saveur subtile qu'il faut prendre le temps de goûter.

Les champignons - shiitake, pleurotes, champignons de Paris, cèpes - portent en eux la sagesse de l'ombre. Nés sans lumière, riches et terreux, ils donnent aux bouillons cette profondeur qui invite au recueillement.

Le sarrasin et le sésame noir - sombres, denses, anciens - apportent une nourriture franche et minérale. Leur couleur de nuit relie aux profondeurs et nourrit le système nerveux.

Les bouillons longuement mijotés - misos, dashis végétaux, infusions salées - réchauffent du dedans et apaisent. On les boit lentement, à petites gorgées, comme une méditation tiède.

Les plats simples et épurés - peu d'ingrédients, peu d'artifices - laissent place à l'essentiel. Moins il y a de bruit dans l'assiette, mieux on entend ce que le corps réclame vraiment.

Cuisiner à l'écoute



L'intuition en cuisine, c'est l'art de poser le livre de recettes et de se fier à ce qu'on sent. Une pincée de plus ? Un temps de cuisson un peu plus long ? Souvent, le corps sait. Il suffit d'un peu de silence pour entendre sa réponse.

Cela demande de ralentir : goûter en cours de route, regarder, sentir. Les plats de ce portail ne se précipitent pas, ils mijotent, ils infusent, ils prennent le temps de révéler ce qu'ils ont à dire. Et nous, pendant ce temps, nous réapprenons à écouter.

Cuisiner en conscience, ici, c'est faire confiance à ce qui sait en nous sans bruit.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ◆ En automne, quand la nature se *recueille*
- ◆ Lors des périodes de méditation, de retrait, de questionnement
- ◆ Le soir, quand on cherche le calme avant la nuit

- ◆ Quand le mental tourne en rond et que tu cherches une *réponse* en toi
- ◆ Quand tu as besoin de ralentir et de simplifier
- ◆ Avant une décision importante, pour laisser parler ton *intuition*

Le chakra



L'Intuition active le **chakra du troisième œil** (Ajna), situé entre les sourcils. C'est le siège de la vision intérieure, du discernement, de la perception subtile. Quand il s'éclaire, on voit plus clair sans avoir besoin de chercher, et l'on retrouve confiance dans sa propre boussole intérieure.

◆ Le geste avant la recette ◆

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : ferme un instant les yeux et porte ton attention entre tes sourcils. Respire calmement, sans rien chercher, et laisse le silence se faire.

Puis seulement, ouvre la page.





Sushi

arc-en-ciel

Makis colorés, bouchée par bouchée



L'INTENTION

Le sushi arc-en-ciel se prépare dans le temps long et l'attention fine. La veille, tomates et poivrons sont confiés à une marinade d'algues, de citron et de sel, où ils absorbent lentement une mémoire marine. Le lendemain, le riz est travaillé encore chaud, les légumes sont taillés avec précision et chaque couleur trouve sa place dans le rouleau. On prépare ce plat lorsque l'on souhaite apaiser le bruit mental et retrouver une perception plus subtile. Rien ne s'impose, tout se révèle par des signes : une texture devenue souple, un parfum qui s'approfondit, un grain qui se tient. Dans le portail de l'Intuition, cette recette invite à écouter ce qui se transforme silencieusement et à reconnaître le moment juste où l'invisible peut enfin prendre forme.

POUR

4 personnes

DONNE

24 sushis

PRÉP.

1 h

REPOS

La veille





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je ralentis pour percevoir
ce qui se transforme en silence,
et je laisse mes sens guider le geste
juste. »

La marinade nocturne, une information reçue dans le silence

Les tomates et les poivrons reposent plusieurs heures dans une eau parfumée d'algues, de sel, de citron et d'aromate. Pendant ce temps, aucune action visible n'est nécessaire. Pourtant, leur goût, leur texture et leur parfum évoluent profondément. Cette transformation évoque les compréhensions qui mûrissent lorsque le mental cesse d'intervenir. L'eau reçoit, le sel pénètre, l'algue transmet sa note marine. L'intuition agit souvent ainsi : non comme une voix spectaculaire, mais comme une information subtile qui imprègne progressivement la conscience jusqu'à devenir reconnaissable.

Le nori, la profondeur condensée

Le nori naît dans l'eau puis devient une feuille sombre, fine et sèche. Il porte ainsi la trace de plusieurs états : l'immersion, le séchage, puis le retour au contact du riz humide. Sa couleur presque noire évoque ici ce qui demeure hors du regard conscient, les perceptions encore enfouies et les connaissances intérieures qui n'ont pas trouvé leurs mots. En enveloppant le sushi, le nori ne masque pas les ingrédients, il les rassemble. Il symbolise une profondeur capable de contenir l'information jusqu'à ce qu'elle puisse être approchée, découpée et reçue.

Le riz chaud, sentir le moment juste

Après la cuisson, le riz doit être assaisonné et travaillé lorsqu'il est encore chaud et souple. Trop tôt, il brûle les mains et résiste au geste. Trop tard, il durcit et perd sa capacité à adhérer. Cette matière demande donc une présence attentive, capable de reconnaître une fenêtre précise. Le riz enseigne que l'intuition ne dispense pas d'observer le réel. Elle s'appuie au contraire sur une lecture fine des signes concrets. Sentir le moment juste, c'est accorder son action au rythme de la matière plutôt que chercher à la forcer selon une idée préconçue.

Rouler et trancher, concentrer pour voir clair

Le roulage rassemble le riz, les légumes, les herbes et la marinade autour d'un axe commun. La natte exerce une pression régulière, assez ferme pour unir, mais jamais assez forte pour écraser. Puis le couteau humide tranche le rouleau en bouchées distinctes. Ces deux gestes sont complémentaires : rouler concentre l'expérience, trancher permet de la lire. Symboliquement, l'intuition demande parfois de réunir plusieurs perceptions diffuses avant de discerner leur sens. La clarté ne vient pas de la dispersion, mais d'une attention rassemblée, suivie d'un geste précis qui révèle l'organisation intérieure.

♦ LE TISSAGE

« *Ce qui est subtil ne se prouve pas toujours en premier,
cela se perçoit, se vérifie
et prend peu à peu une forme claire. »*

Le mouvement de cette recette commence dans l'eau et dans la nuit. La tomate et le poivron entrent dans la marinade avec leur identité propre. Ils n'en ressortent pas transformés en une autre matière, mais porteurs d'une qualité nouvelle, reçue par imprégnation. Ils deviennent capables d'évoquer la mer sans renier leur origine végétale.

Cette alchimie ressemble au fonctionnement de l'intuition. Une information intérieure ne remplace pas ce que nous sommes. Elle vient colorer notre perception, ajouter une dimension, révéler un lien que nous ne voyions pas encore.

Le lendemain, cette compréhension subtile doit rencontrer la matière. Le riz demande un geste précis et un timing juste. Les légumes doivent être taillés, les couleurs ordonnées et le rouleau suffisamment tenu. L'intuition ne reste donc pas une impression vague. Elle se vérifie dans la qualité du geste, dans la cohérence de l'ensemble et dans ce qui tient réellement lorsque l'on tranche.

Le sushi réunit ainsi la réceptivité de l'eau, la profondeur sombre de l'algue, la chaleur du riz et la précision de la main. Il enseigne que la vision intérieure naît souvent de cette alliance : recevoir sans se dissoudre, écouter sans se perdre, puis traduire ce qui a été perçu dans une forme claire, simple et partageable.



Que tu saches entendre les informations les plus subtiles, puis leur donner une forme juste, précise et fidèle à ce que tu ressens profondément.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 24 sushis (4 personnes en plat principal). À démarrer la veille. Prévoir : Une natte de bambou (makisu), un bol d'eau froide, un torchon humide, et beaucoup de patience.

POUR LA MARINADE

- 2 belles tomates fermes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 cs de tartare d'algues
- 1 cs d'algue nori émietlée
- Le jus d'1 citron
- 1 cs de sel marin
- 3 cs d'eau de cornichons
- 2 gousses d'ail dégermées
- 100 ml d'eau filtrée

POUR LE RIZ

- 400 g de riz à sushi
- 500 ml d'eau filtrée
- 3 cs de vinaigre de riz
- 1 cs de sirop d'érable
- 1 cc de sel marin

POUR LES GARNITURES

- 6 feuilles d'algue nori
- 1 avocat mûr
- 1 concombre télégraphe
- 2 carottes
- 1/2 chou rouge
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Algue wakamé selon goût
- Graines de sésame doré et noir
- 1 mangue (en saison)

POUR LA MAYO AU SÉSAME

- 3 cs d'huile de sésame grillé
- 2 cs de sirop d'érable
- 2 cs de sauce soja (ou tamari)
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 1 cs de graines de sésame doré

♦ AU FIL DES SAISONS

Toute l'année. En été, plus de crudités, mangue et concombre. En hiver, carotte, chou rouge et betterave crue râpée, plus terriens.

♦ LE MOMENT JUSTE

Un jour où l'on a du temps. Le sushi ne se presse pas : c'est un plat de rituel, à faire seul en silence ou à plusieurs, en atelier.

♦ CONSERVATION

Se déguste le jour même, à température ambiante. Le riz refroidi au réfrigérateur durcit et perd son âme : ne jamais le réfrigérer.

... ❖ ...

*Que ma main soit lente, et que chaque grain trouve sa place.
Ce qui est bien roulé tient sans se serrer.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 La marinade, la veille

Pèle les tomates (30 s à l'eau bouillante puis eau glacée, la peau s'enlève seule) et les poivrons (four 200°C, 20 min, puis sous film 10 min). Coupe en tranches épaisses. Mélange tous les ingrédients de la marinade dans un bocal, immerge les légumes, ferme et laisse reposer une nuit au frais. Le végétal apprend la mer pendant son sommeil.

2 Le riz, travaillé chaud

Règle absolue : le riz se travaille chaud. Rince jusqu'à ce que l'eau soit claire. Cuis (environ 12 min après ébullition, repos 10 min couvert). Chauffe doucement vinaigre, sirop d'érable et sel, verse sur le riz brûlant, mélange à la spatule en éventant pour faire briller chaque grain. Ne réutilise jamais un riz refroidi.

3 La découpe

Taille tous les légumes en bâtonnets fins et réguliers. Égoutte délicatement les tomates et poivrons marinés. Prépare aussi les herbes ciselées et les algues réhydratées si besoin.

4 Rouler les makis

Pose une feuille de nori sur la natte, côté brillant en bas. Mains humides, étale une fine couche de riz en laissant 2 cm libres en haut. Dispose la garniture sur la première moitié. Roule fermement vers l'avant en serrant. Tranche en six avec un couteau humide.

5 Composer les nigiri

Forme de petites boulettes ovales de riz à la main. Dépose dessus une lamelle de tomate ou de poivron mariné. Entoure d'une fine bande de nori si désiré. Le riz doit être tassé sans être écrasé.

6 La mayo au sésame

Mélange tous les ingrédients de la mayo jusqu'à une texture crémeuse. Ajuste avec une cuillère d'eau si trop épaisse.

7 Dresser

Dispose les sushis sur un plat — barquette épurée au quotidien, plateau doré pour la fête. Sers avec mayo sésame, sauce soja, gingembre mariné et wasabi.

♦ LE GESTE CONSCIENT

La veille, observe les tomates et les poivrons avant de les immerger. Respire leur parfum, puis celui de la marinade. Lorsque tu les retrouves le lendemain, remarque ce qui a changé sans chercher à l'expliquer immédiatement. Pendant la préparation du riz, reste attentif à sa chaleur et à sa souplesse. Laisse tes mains t'indiquer quand il est prêt à être étalé. En roulant, exerce une pression régulière, ni lâche ni excessive. Avant de trancher, arrête-toi un instant et regarde la forme entière. Puis ouvre-la en bouchées nettes. L'intuition se cultive ainsi : percevoir, attendre, vérifier, puis agir avec clarté.



Onigirazu

sandwich de riz

Riz japonais et légumes en couches



L'INTENTION

L'onigirazu se construit sans offrir immédiatement la vision de son ensemble. Sur une feuille sombre de nori, le riz forme une base, puis viennent le tofu, les légumes, l'avocat et les herbes, déposés en couches distinctes. Les quatre coins sont ensuite ramenés vers le centre et le paquet repose avant d'être tranché. On prépare ce plat lorsque l'on traverse une période où l'on pressent un ordre nouveau sans pouvoir encore le comprendre entièrement. Chaque geste demande de faire confiance à ce qui se compose hors du regard. Dans le portail de l'Intuition, l'onigirazu enseigne que la clarté n'arrive pas toujours au début du chemin. Il faut parfois construire, contenir et patienter avant qu'une coupe juste révèle enfin la cohérence cachée.

MOYEN

DÉJEUNER

À EMPORTER

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
30 min

CUISSON
20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je construis sans tout voir,
je laisse l'ordre intérieur se former,
puis j'accueille la vision lorsqu'elle est
mûre. »

Les couches invisibles, une construction intérieure

Riz, tofu, légumes, avocat et herbes sont déposés successivement avant d'être recouverts. Une fois le paquet fermé, leur organisation n'est plus visible. Pourtant, chaque couche conserve sa position et participe au résultat final. Cette structure évoque les pensées, les expériences et les perceptions qui s'ordonnent intérieurement avant que nous puissions en comprendre le sens global. Tout travail profond n'est pas immédiatement observable. L'onigirazu rappelle que l'absence de preuve visible ne signifie pas l'absence de transformation. Un ordre peut se construire silencieusement jusqu'à devenir assez stable pour être révélé.

Le nori sombre, contenir l'inconnu

La feuille de nori entoure entièrement les couches. Souple lorsqu'elle rencontre l'humidité du riz, elle épouse la forme du paquet et maintient ses éléments ensemble. Sa couleur sombre évoque ici l'espace intérieur où une compréhension demeure encore informelle. Le nori ne permet pas de voir à travers lui, mais il protège l'élaboration en cours. Il représente la capacité de rester avec l'inconnu sans chercher à l'ouvrir immédiatement. L'intuition demande parfois cette confiance : accepter de ne pas savoir encore, tout en maintenant un cadre assez stable pour que la réponse puisse mûrir.

Les quatre coins ramenés au centre

La feuille est posée en losange, puis ses quatre coins sont repliés vers le centre. Des directions différentes convergent ainsi vers un même point. Ce geste évoque le rassemblement de plusieurs dimensions de l'être : le corps, les émotions, les pensées et l'action concrète. L'intuition devient plus fiable lorsque ces plans ne partent pas chacun dans une direction opposée. Replier les coins ne signifie pas supprimer leur singularité, mais les orienter vers une intention commune. Le centre devient alors un lieu d'accord intérieur où plusieurs informations peuvent se rencontrer et former une seule vision.

La coupe, discerner sans détruire

Après le repos, un couteau net ouvre l'onigirazu en deux. La coupe traverse l'enveloppe et révèle immédiatement les couches colorées. Elle pourrait sembler séparer, pourtant elle rend visible l'unité construite. Ce geste représente le discernement : la capacité de traverser les apparences sans abîmer ce que l'on cherche à comprendre. Une coupe hésitante écraserait les couches, tandis qu'une coupe prématurée ferait s'effondrer l'ensemble. La vision juste demande donc précision et maturité. Elle ne force pas le secret, elle intervient lorsque l'intérieur possède suffisamment de cohésion pour supporter la lumière.

♦ LE TISSAGE

« La vision ne précède pas toujours le
chemin,
parfois elle apparaît
après que chaque chose a trouvé sa place. »

L'onigirazu commence par une forme ouverte. La feuille de nori est posée devant soi et le riz vient en marquer le centre. Puis les différentes couches sont ajoutées, l'une après l'autre, selon un ordre que l'on ne pourra bientôt plus vérifier du regard.

Et dans les cuisines japonaises modernes, l'onigirazu est le cousin libre de l'onigiri : non plus une boule pressée, mais un sandwich de riz enveloppé dans une grande feuille de nori, repliée comme un paquet précieux sur sa garniture de légumes croquants.

Ce geste demande une confiance particulière. Il faut se souvenir de ce que l'on a posé, sentir l'équilibre des quantités et imaginer la coupe future sans la voir encore. De la même manière, certaines périodes de la vie nous demandent de poser des actes justes sans connaître immédiatement leur résultat.

Les quatre coins de l'algue sont ensuite ramenés vers le centre. Ce qui était dispersé trouve une direction commune. Le paquet est fermé, puis laissé au repos. Cette attente permet au riz et au nori de se rejoindre, aux couches de se stabiliser et à l'ensemble de devenir manipulable.

La coupe finale n'est donc pas un acte magique. Elle révèle une cohérence patiemment construite. Les couleurs deviennent visibles, les strates peuvent être lues et ce qui semblait opaque prend soudain un sens.

L'onigirazu enseigne ainsi que la vision intérieure ne consiste pas toujours à tout savoir d'avance. Elle peut être la confiance qui guide les premiers gestes, le silence qui protège la maturation, puis le discernement qui reconnaît enfin l'ordre apparu.



Que tu saches avancer même lorsque tout n'est pas encore visible, et reconnaître la vision juste lorsque ton monde intérieur est prêt à se révéler.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 onigirazu, à doser selon la taille des feuilles.

Le riz et l'enveloppe

- riz à sushi
- feuilles d'algue nori
- tofu ferme
- mayonnaise végétale

Les légumes croquants

- poivron rouge et jaune
- concombre télégraphe
- courgette, carottes
- chou vert et chou rouge
- avocat, tomates

Fraîcheur et herbes

- oignon rouge ou grillé
- menthe, coriandre
- salade

♦ AU FIL DES SAISONS

Au printemps et en été, frais et croquant, riche d'herbes et de crudités. En saison froide, garnis-le de légumes grillés tièdes et de tofu mariné.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal au déjeuner ou en pique-nique, à emporter et trancher sur place. Parfait aussi en repas léger du soir, contemplatif et silencieux.

♦ CONSERVATION

Se déguste le jour même, emballé au frais quelques heures pour que les couches se tiennent. Tranche au dernier moment pour garder la netteté de la coupe.

... ♦ ...

Que tu saches assembler ton monde dans le silence, et trancher juste pour voir enfin ce que tu portes en toi.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Cuire le riz**
Cuis le riz à sushi, puis assaisonne-le légèrement et laisse-le tiédir. Un riz souple, à peine vinaigré, qui tiendra les couches sans les noyer.
- 2 Poser l'algue**
Dispose une feuille de nori en losange devant toi, face brillante dessous, et étale un carré de riz bien net au centre, comme une base apaisante.
- 3 Déposer les couches**
Garnis avec lenteur : tofu, légumes croquants, avocat, herbes fraîches et un voile de mayonnaise végétale. Pose chaque élément en pensant à ce que la coupe révélera.
- 4 Refermer le paquet**
Recouvre d'un second carré de riz, puis replie les quatre coins du nori vers le centre, comme on referme un secret. Emballe un instant dans du film et laisse reposer au frais quelques heures.
- 5 Trancher et révéler**
D'un geste net, coupe l'onigirazu en deux pour dévoiler les couches cachées. Contemple un instant les strates avant de porter à la bouche.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant d'assembler, pose la feuille de nori devant toi et prends quelques respirations calmes. Dépose le riz au centre, puis chaque garniture en observant sa couleur, sa forme et sa place. Lorsque les couches disparaissent sous le second carré de riz, garde en mémoire l'ordre que tu as créé. Replie ensuite les quatre coins avec régularité, comme si tu ramenaient plusieurs pensées vers une intention commune. Laisse le paquet reposer sans chercher à vérifier trop vite. Au moment de couper, utilise une lame nette et un geste décidé. Puis contemple les couches révélées. Certaines réponses apparaissent seulement lorsque nous avons cessé de les forcer.



Petites énergies à croquer

Billes de dattes, cacao et coco



L'INTENTION

Ces petites billes naissent d'ingrédients séparés que le mixage rassemble en une matière dense : la datte souple, l'amande ferme, le cacao sombre, les flocons et une discrète pincée de sel. Entre les paumes, cette pâte sans forme devient peu à peu une sphère régulière, puis le repos au frais lui donne davantage de tenue. On les prépare lorsque l'attention se disperse, lorsque l'on sent le besoin de revenir à son centre avant un effort, une décision ou un temps d'intériorité. Leur petitesse ne réduit pas leur présence, elle la concentre. Dans le portail de l'Intuition, elles rappellent qu'il existe un temps pour déployer son énergie et un temps pour la recueillir, l'écouter et la préserver jusqu'à ce que le moment juste se fasse sentir.

RAPIDE

TOUTE HEURE

SANS CUISSON

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
≈ 20 billes

PRÉP.
15 min

REPOS
30 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je rassemble ce qui s'est dispersé,
je reviens à mon centre,
et je garde ma force pour l'heure juste. »

La sphère, revenir autour d'un centre

La bille se forme par un mouvement circulaire entre les deux paumes. La pâte, d'abord irrégulière, est ramenée progressivement autour d'un centre jusqu'à devenir une sphère sans angle ni rupture. Cette forme évoque une énergie rassemblée, qui ne part plus dans plusieurs directions à la fois. Se recentrer ne signifie pas se couper du monde, mais retrouver un axe intérieur à partir duquel agir avec davantage de cohérence. Chaque bille rappelle ainsi que l'intuition devient plus audible lorsque nos pensées, nos émotions et nos gestes cessent un instant de se disperser.

La datte, une douceur devenue réserve

La datte a mûri au soleil, puis le séchage a concentré sa chair et sa douceur. Elle contient peu d'eau, se conserve facilement et donne à la pâte sa cohésion naturelle. Symboliquement, elle représente une expérience dont l'essentiel a été préservé. Tout ce que nous vivons n'a pas besoin de rester sous sa forme première. Le temps peut en retirer le surplus et en garder une substance plus dense, disponible lorsque nous en avons besoin. La datte enseigne que certaines ressources se construisent silencieusement et se révèlent longtemps après leur maturation.

L'amande, une structure au cœur du mélange

L'amande est une graine ferme, contenue dans une enveloppe protectrice. Une fois mixée, elle ne disparaît pas complètement : elle apporte à la pâte sa matière, sa tenue et une légère texture. Elle représente la structure intérieure nécessaire à l'intuition. Ressentir ne suffit pas toujours, encore faut-il posséder une base assez stable pour ne pas être emporté par chaque impression. L'amande rappelle que la sensibilité devient plus fiable lorsqu'elle s'appuie sur un discernement, des valeurs et une connaissance suffisamment solides pour soutenir ce qui est perçu.

Le cacao sombre, entrer dans l'espace intérieur

Le cacao colore la pâte d'un brun profond et lui donne une saveur qui mêle intensité et légère amertume. Sa teinte sombre évoque ici le retrait, la nuit intérieure et ce qui mûrit hors du regard. L'obscurité n'est pas nécessairement un manque de vision : elle peut être l'espace où les perceptions extérieures se calment et où d'autres informations deviennent accessibles. Le cacao rappelle que l'intuition ne naît pas toujours dans l'évidence lumineuse. Elle peut commencer comme une sensation dense, silencieuse, que l'on accueille avant d'en comprendre le sens.

♦ LE TISSAGE

« La force intérieure ne se mesure pas à son volume,
mais à la manière dont elle se rassemble
autour d'une direction juste. »

Au commencement, les ingrédients sont encore séparés. La datte porte sa douceur, l'amande sa fermeté, les flocons leur matière, le cacao sa profondeur et le sel sa capacité à relever l'ensemble. Le mixage ne cherche pas à effacer leurs qualités, mais à les réunir dans une pâte commune.

Cette transformation raconte ce qui se produit lorsque différentes parts de nous cessent de tirer chacune dans leur direction. Les sensations, les pensées, les expériences et les besoins peuvent devenir une seule information plus cohérente lorsqu'ils sont suffisamment écoutés.

Les mains prennent ensuite le relais. Elles pressent doucement, roulent et régularisent. La sphère se forme par répétition, non par un geste brutal. Se recentrer suit souvent le même chemin : revenir plusieurs fois à son souffle, à son corps ou à une intention, jusqu'à sentir qu'un axe réapparaît.

Les billes sont enfin placées au frais. Ce repos ^①les raffermir et leur permet de conserver leur forme. Toute énergie perçue n'a pas besoin d'être immédiatement dépensée. Certaines intuitions demandent d'être gardées, protégées et observées avant de devenir action.

Puis vient le moment de choisir une bille et de la croquer. Ce qui était conservé se libère. La recette nous enseigne ainsi à distinguer le temps du recueillement de celui du mouvement, afin que notre force ne parte ni trop tôt, ni dans une direction qui ne nous correspond pas.



*Que tu saches rassembler ta force sans la retenir par peur, et la libérer
lorsque ton être tout entier reconnaît le moment juste.*

♦ INGRÉDIENTS

Pour une vingtaine de billes, à garder en réserve.

La base à mixer

- 200 g de dattes dénoyautées
- 100 g d'amandes (ou noix)
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel

Le cœur sombre

- 2 c. à soupe de cacao non sucré
- 1 c. à café d'huile de coco
- extrait de vanille (facultatif)

Pour rouler

- noix de coco râpée
- cacao non sucré
- graines de sésame

♦ AU FIL DES SAISONS

Bonnes toute l'année, ces billes se font plus profondes en hiver avec beaucoup de cacao, plus fraîches aux beaux jours avec un zeste d'agrumes ou une pointe de menthe.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure où l'on a besoin d'une énergie nette : avant une marche, une méditation, un effort, ou en petit réconfort dense au creux de l'après-midi.

♦ CONSERVATION

Se gardent une semaine au frais dans une boîte hermétique, et se congèlent très bien. Sortir quelques minutes avant de déguster.

... ♦ ...

*Que tu saches concentrer ta force en peu de matière,
et reconnaître l'heure juste pour la libérer.*

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Réunir la base

Mixe les dattes dénoyautées avec les amandes, les flocons d'avoine et une pincée de sel, jusqu'à obtenir une pâte qui se tient et colle légèrement aux doigts.

2 Ajouter le cacao

Incorpore le cacao, l'huile de coco et la vanille, puis mixe à nouveau jusqu'à une pâte sombre et homogène, dense et parfumée.

3 Rouler les billes

Prélève une cuillère de pâte et roule-la entre tes paumes pour former une petite sphère pleine. Répète, lentement, jusqu'à épuiser la pâte.

4 Enrober

Roule chaque bille dans la coco, le cacao ou le sésame, selon l'énergie que tu veux lui donner – varie les enrobages pour plusieurs versions.

5 Laisser prendre

Place les billes au frais 30 minutes au moins, le temps qu'elles raffermissent. Garde-les en réserve, prêtes pour le moment juste.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de mixer, observe les ingrédients séparés et remarque leurs différences de texture. Lorsque la pâte commence à se rassembler, vérifie sa tenue entre tes doigts plutôt que de te fier seulement au temps indiqué. Prélève ensuite une petite portion et roule-la lentement entre tes paumes. Sens le mouvement circulaire ramener la matière autour d'un centre. Tu peux associer chaque bille à une énergie que tu souhaites préserver : ta concentration, ton calme ou ton courage. Choisis son enrobage au ressenti, puis laisse-la prendre au frais. Au moment de la manger, demande-toi simplement : « Est-ce le temps de recevoir, de patienter ou d'agir ? »



Assiette vitalité

sans gluten

Crudités, jeunes pousses et graines



L'INTENTION

Cette assiette se compose par écoute plutôt que par obligation. Le quinoa, le sarrasin ou le millet offrent une base, les pois chiches apportent leur densité, les crudités et les jeunes pousses gardent leur fraîcheur, tandis que la brochette réunit légumes, tofu et fruit sous l'action du feu. On la prépare lorsque l'on souhaite distinguer plus clairement ce qui nourrit, ce qui alourdit ou ce qui correspond simplement au besoin du jour. L'absence de gluten n'est pas présentée comme une règle valable pour tous, mais comme une possibilité parmi d'autres. Dans le portail de l'Intuition, cette assiette apprend à observer les sensations réelles, à séparer les habitudes des besoins présents et à composer un repas où chaque élément peut être choisi avec confiance, mesure et discernement.

MOYEN

DÉJEUNER

SOLO

VITALITÉ

SANS GLUTEN

POUR

1 assiette

PRÉP.

25 min

CUISSON

20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« J'écoute sans craindre,
je distingue sans juger,
et je choisis ce qui me convient
aujourd'hui. »

Les sections, discerner avant de réunir

Les céréales, les pois chiches, les crudités, les pousses et la brochette sont disposés dans des zones distinctes. Chaque élément demeure visible, avec sa couleur, sa température et sa texture. Cette organisation invite à observer avant de mélanger. Le discernement intérieur fonctionne de manière comparable : lorsqu'un ressenti est confus, il peut être utile de distinguer l'émotion, le besoin, la peur et l'habitude avant de décider. L'assiette en sections ne sépare pas pour opposer. Elle crée une clarté provisoire qui permet ensuite de choisir les associations les plus justes.

Les graines germées, répondre à l'appel de l'eau

Une graine sèche reste en attente. Au contact répété de l'eau, son enveloppe s'ouvre et une pousse apparaît. Ce processus visible montre qu'un potentiel ne se déploie pas uniquement par la volonté. Il a besoin de conditions favorables, de régularité et d'une matière capable de le recevoir. Les graines germées évoquent les intuitions encore fragiles, ces premiers élans qui ne demandent pas immédiatement une grande action, mais une attention quotidienne. Lorsqu'ils sont nourris sans être forcés, ils peuvent grandir et indiquer progressivement une nouvelle direction.

Le cru et le cuit, écouter plusieurs besoins

L'assiette associe des feuilles fraîches, des crudités et des graines germées à des céréales cuites, des pois chiches et une brochette grillée. Le cru conserve la fermeté, l'eau et la vivacité premières des végétaux, tandis que la cuisson attendrit, réchauffe et transforme. Leur coexistence rappelle que le corps et la vie intérieure n'ont pas toujours besoin de la même chose. Certains jours appellent la fraîcheur et la netteté, d'autres davantage de chaleur et de densité. L'intuition ne choisit pas un principe fixe, elle cherche l'équilibre adapté au moment présent.

La brochette, donner un axe à la diversité

Poivron, courgette, oignon, ananas et tofu sont enfilés successivement sur une même tige. Leurs formes et leurs saveurs restent distinctes, mais elles partagent une direction commune et traversent ensemble le feu. La brochette représente la capacité à donner un axe à plusieurs informations sans les confondre. Une vision intérieure devient plus claire lorsque les sensations, les valeurs et les possibilités sont reliées à une intention centrale. L'axe ne supprime pas la diversité, il l'organise et lui permet de progresser dans une même direction.

♦ LE TISSAGE

« La clarté ne dit pas toujours ce qui est bon
en général,
elle révèle ce qui est juste
pour cet instant précis. »

Cette assiette ne commence pas par une règle, mais par une observation. Devant soi se trouvent des éléments différents : certains sont frais et fragiles, d'autres cuits et plus denses, certains poussent à peine, tandis que d'autres ont déjà traversé l'eau ou le feu.

Les disposer séparément permet d'abord de les reconnaître. Rien n'est encore recouvert de sauce ni mélangé en une seule texture. De la même manière, l'écoute intérieure demande parfois de suspendre les automatismes. Ce que l'on a choisi hier ne correspond pas nécessairement au besoin d'aujourd'hui.

Les graines germées parlent d'un potentiel qui s'éveille doucement. Les bases cuites offrent un appui plus stable. La brochette donne un axe à plusieurs couleurs et les conduit ensemble vers le feu. L'assiette réunit ainsi la croissance, la matière, la fraîcheur et la transformation.

L'absence de gluten appartient ici à la forme particulière de la recette. Elle peut correspondre à un besoin, à une préférence ou à une exploration, mais elle n'a pas à devenir une injonction. L'intuition n'est pas une nouvelle règle rigide. Elle reste un dialogue vivant avec le corps, éclairé par l'expérience et le discernement.

Lorsque la vinaigrette est ajoutée, les zones distinctes commencent à communiquer. On peut alors goûter séparément, associer, ajuster. Se nourrir devient un acte conscient : percevoir ce qui est présent, choisir sans peur et rester libre de composer autrement la prochaine fois.



Que tu saches écouter les besoins réels de ton corps sans peur ni rigidité, et choisir avec confiance ce qui te nourrit aujourd'hui.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 1 assiette composée, fraîche et vivante.

Les bases

- quinoa cuit
- sarrasin ou millet cuit
- pois chiches cuits

Le vivant

- salade verte, jeunes pousses
- graines germées (alfalfa, lentille)
- crudités de saison râpées

La brochette et la sauce

- poivron, courgette, oignon, ananas
- tofu ferme en dés
- vinaigrette citron-huile d'olive

♦ AU FIL DES SAISONS

Idéale au printemps et en été, quand le corps appelle du cru et du léger. En saison froide, augmente la part de céréales tièdes et de brochette grillée.

♦ LE MOMENT JUSTE

Parfaite au déjeuner, quand on veut rester clair et léger : un repas vivant qui nourrit sans peser et garde l'esprit net pour l'après-midi.

♦ CONSERVATION

Les bases cuites se gardent 2 à 3 jours au frais ; le cru et les graines germées se préparent au dernier moment. Assaisonne toujours juste avant de servir.



Que tu saches écouter ton corps avant la règle, et choisir, clair et confiant, ce qui te fait vraiment du bien.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Cuire les bases**
Fais cuire séparément le quinoa, le sarrasin (ou millet) et les pois chiches, puis laisse-les tiédir pour garder chaque texture distincte.
- 2 Monter la brochette**
Enfile poivron, courgette, oignon, ananas et tofu, puis grille la brochette quelques minutes jusqu'à ce qu'elle dore et caramélise légèrement.
- 3 Préparer le cru**
Lave la salade et les jeunes pousses, râpe quelques crudités de saison et rince les graines germées — le vivant se garde frais jusqu'au dressage.
- 4 Dresser par sections**
Compose l'assiette en zones nettes : céréales, pois chiches, salade, graines germées et brochette, sans tout mélanger, pour que chaque couleur reste lisible.
- 5 Assaisonner**
Arrose d'une vinaigrette citron-huile d'olive juste avant de servir, pour réveiller le cru sans le détrempier. Goûte, ajuste, savoure.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de dresser, regarde chaque élément séparément. Observe sa température, sa couleur et sa texture, puis remarque ce qu'il éveille en toi, sans transformer cette sensation en vérité absolue. Dispose les bases, les légumes, les graines et la brochette par sections. Laisse une place vide si tu en ressens le besoin : l'assiette n'a pas à être remplie pour être juste. Au moment de manger, goûte d'abord quelques éléments séparément, puis associe-les. Observe comment ton corps répond à la fraîcheur, au croquant, au tiède et au plus dense. Verse la vinaigrette seulement lorsque tu te sens prêt à relier l'ensemble.



Chow mein du soir *au tofu*

Nouilles sautées, tofu et légumes croquants



L'INTENTION

Le chow mein demande d'abord de préparer, puis de lâcher le contrôle. Champignons réhydratés, légumes découpés, tofu mariné et sauce attendent autour du wok avant que le feu soit allumé. Une fois la cuisson commencée, tout s'accélère : l'œil suit les couleurs, l'oreille écoute le grésillement, la main mélange et le nez reconnaît la caramélisation. On prépare ce plat lorsque l'on souhaite retrouver une intelligence plus directe, capable de répondre au présent sans passer par une longue analyse. Pourtant, cette spontanéité ne naît pas du désordre. Elle s'appuie sur une préparation attentive et sur des gestes déjà intégrés. Dans le portail de l'Intuition, le chow mein enseigne à se préparer avec soin, puis à faire confiance au corps lorsque l'instant demande une réponse vive et précise.

MOYEN

LE SOIR

PARTAGE

VIF

GOURMAND

POUR
8 personnes

PRÉP.
30 min

CUISON
20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je prépare avec conscience,
puis je laisse mes sens reconnaître
le moment où il faut agir. »

La mise en place, préparer l'espace de l'intuition

Avant que le wok ne chauffe, tous les ingrédients sont découpés, les sauces mélangées et les ustensiles disposés à portée de main. Cette préparation est indispensable, car le feu vif ne laissera plus le temps de chercher ou d'hésiter. Elle représente le travail silencieux qui précède souvent une action intuitive. Apprendre, observer et organiser ne s'opposent pas à la spontanéité, ils la rendent possible. Lorsque les bases sont prêtes, le mental peut se retirer et laisser les sens répondre directement au réel sans que le geste devienne confus ou précipité.

Le wok, un centre où tout circule

La forme creuse du wok concentre la chaleur au fond tout en offrant des parois sur lesquelles les ingrédients peuvent être déplacés. Tout y circule rapidement : certains éléments restent au centre, d'autres remontent sur les côtés, puis reviennent dans la sauce. Le wok évoque un espace intérieur capable de recevoir plusieurs informations sans les immobiliser. L'intuition ne fixe pas immédiatement chaque perception. Elle les laisse circuler, se rencontrer et changer de place jusqu'à ce qu'un ordre d'action se dessine clairement.

Les nouilles, suivre les fils sans s'y perdre

Les nouilles sont de longs fils souples qui peuvent s'enrouler, s'attacher ou se séparer selon la cuisson et le mélange. Elles évoquent naturellement les pensées et les liens que l'esprit établit entre les événements. Trop sèches, elles résistent, trop remuées, elles se brisent ou s'emmêlent. La juste texture permet aux fils de rester distincts tout en appartenant au même plat. Les nouilles enseignent à suivre une idée sans se laisser capturer par toutes les autres, et à conserver une direction claire au milieu d'un mouvement complexe.

Le croquant, reconnaître le point de justesse

Les légumes sont saisis à feu vif pour être cuits sans perdre totalement leur fermeté. Leur couleur reste nette et leur chair conserve une résistance sous la dent. Ce point ne peut pas être déterminé seulement par l'horloge : il faut regarder, toucher ou goûter. Le croquant devient ainsi un signe concret de justesse. L'intuition n'est pas une impression détachée de la réalité. Elle se confirme dans la matière, par une texture, une couleur ou un parfum qui indique que l'action a atteint son terme sans avoir dépassé sa mesure.

♦ LE TISSAGE

« *L'intuition n'est pas l'absence de préparation,*
elle est le moment où tout ce qui a été appris
devient un geste vivant. »

Avant que le feu n'entre en scène, la recette demande de l'ordre. Les légumes sont taillés selon leur temps de cuisson, les champignons réhydratés, le tofu confié à sa marinade et les sauces préparées. Chaque chose attend à sa place.

Cette étape paraît éloignée de l'intuition, pourtant elle en constitue la fondation. Lorsque le wok sera brûlant, il ne sera plus possible de réfléchir longuement. Le corps devra reconnaître ce qui est prêt, ce qui manque et ce qui doit encore attendre.

Le feu transforme alors la cuisine en un espace de perception immédiate. Les oignons commencent à sentir, les carottes changent de couleur, le chou crisse encore et la sauce épaissit. L'œil, l'oreille, le nez et la main participent à une seule lecture du moment.

Les nouilles arrivent comme des fils qu'il faut relier sans les nouer. Le tofu, après avoir absorbé la marinade, se colore et affirme enfin sa saveur. Les différents éléments sont réunis, mais leur texture doit rester lisible.

Le chow mein montre ainsi que l'intuition n'est ni une impulsion aveugle ni un rejet des repères. Elle est une connaissance préparée, devenue suffisamment familière pour agir avec souplesse. Quand la matière dit « maintenant », la main répond. Elle n'a pas besoin de tout expliquer, mais elle demeure attentive aux conséquences réelles de son geste.

Que tu saches préparer avec patience, puis répondre avec confiance lorsque tous tes sens reconnaissent ensemble le moment d'agir.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes, en grand wok à partager.

Le wok

- 1 paquet de nouilles chinoises à pâte jaune
- 2 carottes, 1 courgette (en julienne)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune (en carrés)
- 2 oignons émincés, 5 gousses d'ail
- chou chinois, chou vert, oignon vert
- huile de tournesol, huile de sésame

Les apprêts

- 100 g de champignons séchés (réhydratés)
- 1 boîte de pousses de bambou
- une poignée de haricots plats
- tofu ferme

Sauce et marinade

- tamari, sauce hoisin, sucre de canne roux
- vinaigre de riz, bouillon de légumes
- farine de maïs (pour lier)
- marinade tofu : hoisin, sirop d'érable, tamari

♦ AU FIL DES SAISONS

Plat du soir en toute saison, le chow mein suit les légumes du moment : plus de chou et de champignons en hiver, plus de poivrons et de courgette aux beaux jours.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal le soir, quand la nuit tombe : un dîner de partage, un repas convivial à dresser vite et à servir fumant, dès qu'il quitte le feu.

♦ CONSERVATION

Meilleur juste sauté, quand les légumes croquent encore. Se garde 1 à 2 jours au frais et se réchauffe vivement au wok, d'un trait d'eau si les nouilles ont bu la sauce.



Que tu saches sentir le rythme juste, et agir d'un geste vif quand le moment, en toi, dit : maintenant.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer

Fais tremper les champignons séchés environ 1 h dans de l'eau tiède. Pendant ce temps, coupe tous les légumes en julienne, en carrés et en lamelles, et tiens chaque sorte à portée de main.

2 Mariner le tofu

Coupe le tofu en morceaux et laisse-le mariner environ 30 min dans hoisin, sirop d'érable et tamari. Prépare la sauce des légumes et délaie la farine de maïs dans un peu d'eau.

3 Lancer le wok

Dans un wok bien chaud, fais revenir les oignons dans un peu d'huile de tournesol et de sésame, 3 min. Ajoute champignons, bambou, ail et carottes, et saute à feu fort 4 à 5 min.

4 Saucer et étager

Verse la sauce (sauf bouillon et farine), poursuis 4 à 5 min, puis ajoute le bouillon. À ébullition, goûte et sale. Incorpore les légumes en deux temps, en finissant par les choux pour qu'ils restent croquants. Lie avec la farine de maïs.

5 Caraméliser et réunir

Fais caraméliser le tofu à la poêle avec sa marinade, jusqu'à ce qu'il dore et brille. Ajoute-le aux nouilles et légumes, mélange d'un geste vif et sers aussitôt, encore fumant.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant d'allumer le feu, dispose les ingrédients dans leur ordre d'utilisation. Regarde les formes de découpe et souviens-toi que leur taille influencera leur cuisson. Lorsque le wok chauffe, rapproche-toi du geste : écoute le premier grésillement, observe les couleurs et respire les parfums qui apparaissent. Ne te fie pas uniquement aux minutes indiquées. Goûte une carotte, vérifie la souplesse des nouilles et regarde la brillance du tofu. Lorsque tu sens que l'ensemble est prêt, cesse de cuire au lieu d'ajouter une minute « par sécurité ». L'intuition s'affine lorsque l'on apprend à reconnaître les signes concrets et à leur faire confiance.



Légumes farcis

tout habités

Petits légumes mijotés avec patience



L'INTENTION

Le légume farci commence par un espace que l'on crée. Courgette, tomate, poivron, oignon ou petite courge sont délicatement évidés, puis remplis d'une garniture composée de plusieurs matières, textures et parfums. Une fois le plat confié au four, la transformation se poursuit hors du regard : l'enveloppe s'attendrit, la farce mûrit et leurs saveurs commencent à communiquer. On prépare ces légumes lorsque l'on souhaite écouter ce qui habite réellement son monde intérieur, au-delà de l'apparence ou de la première impression. Dans le portail de l'Intuition, ils rappellent que la vision juste demande un espace disponible, une attention patiente et la capacité d'accueillir plusieurs messages avant d'en comprendre le sens profond.

MOYEN

PLAT

À PARTAGER

CONTEMPLATIF

VÉGÉTALIEN

POUR

4 personnes

PRÉP.

25 min

CUISON

40 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je crée en moi un espace disponible,
j'écoute ce qui vient l'habiter,
et je laisse le sens mûrir en silence. »

Le creux, faire de la place pour recevoir

Évider un légume consiste à retirer une partie de sa chair afin de créer un espace intérieur. Ce vide n'est ni une perte ni une absence, il devient une possibilité d'accueil. Il évoque les moments où nous devons alléger le bruit, les habitudes ou les certitudes pour entendre une information plus subtile. Un espace déjà saturé ne peut rien recevoir de nouveau. Le légume évidé enseigne que l'intuition a besoin d'une disponibilité réelle : un lieu intérieur où une perception peut entrer, être observée et trouver progressivement sa juste place.

La farce composée, relier plusieurs informations

La garniture réunit des légumes coupés en petits dés, des oignons, des épices et une matière végétale plus dense. Chaque élément apporte une nuance, mais aucun ne peut, à lui seul, former le cœur du plat. La farce évoque les perceptions multiples qui précèdent parfois une compréhension : une sensation corporelle, une image, une émotion, une pensée insistante ou un détail aperçu. L'intuition ne consiste pas forcément à suivre le premier signal venu. Elle peut naître de la mise en relation patiente de plusieurs indices qui, réunis, révèlent une direction cohérente.

Le four fermé, faire confiance à l'invisible

Une fois les légumes enfournés, la transformation ne peut plus être observée dans tous ses détails. La chaleur circule dans le plat, attendrit les chairs et rapproche les saveurs. Ouvrir constamment la porte ralentirait le processus. Cette cuisson enseigne une confiance mesurée envers ce qui mûrit hors de notre contrôle. Certaines réponses ont besoin d'être laissées tranquilles après que nous avons posé les bonnes conditions. L'intuition se précise parfois lorsque nous cessons de la questionner sans relâche et que nous permettons au temps de poursuivre silencieusement son travail.

La salade contrastée, écouter tous les signaux

La roquette apporte son amertume, la courge grillée sa douceur, la canneberge son acidité, tandis que les noix et les graines ajoutent leur texture. Ces goûts différents ne racontent pas la même chose. L'amertume peut avertir, l'acidité réveiller, la douceur rassurer. Une perception désagréable n'est pas nécessairement fausse, pas plus qu'une sensation agréable n'est toujours un signe d'accord profond. La salade invite à recevoir plusieurs messages sans s'identifier immédiatement à l'un d'eux, puis à discerner ce que leur rencontre révèle.

♦ LE TISSAGE

« Sous une apparence simple,
plusieurs voix peuvent mûrir ensemble
avant de révéler leur sens. »

Le geste commence par un retrait. On ouvre le légume, on retire délicatement ce qui occupe son centre et l'on découvre un espace disponible. Ce creux pourrait sembler vide, pourtant il porte déjà une intention : accueillir une matière nouvelle.

La farce est composée de fragments différents. Les légumes, les aromates et la matière plus dense sont découpés, chauffés et assaisonnés avant d'être réunis. De la même manière, une intuition claire se construit parfois à partir de perceptions éparses qu'il faut d'abord reconnaître séparément. Une émotion n'est pas une décision, une peur n'est pas forcément un avertissement, une envie n'est pas encore une direction. Mais chacune peut apporter une information.

La garniture est ensuite déposée dans l'écrin. Elle ne doit être ni trop lâche, ni tassée au point de ne plus respirer. Puis le feu commence son œuvre. L'enveloppe et son contenu restent distincts, mais leurs saveurs se rapprochent.

Au moment du service, le légume est ouvert et son intérieur devient visible. La salade contrastée empêche pourtant de réduire le message à une seule tonalité. Le doux, l'acide et l'amer continuent de dialoguer.

Ce plat enseigne ainsi que la vision intérieure naît d'un espace dégagé, d'une écoute plurielle et d'une patience capable de laisser les éléments trouver eux-mêmes leur cohérence.



Que tu saches créer en toi l'espace nécessaire pour recevoir, relier et comprendre ce qui mûrit encore à l'abri du regard.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat avec sa salade contrastée.

Les écrins

- légumes à farcir selon la saison
- (courgettes, poivrons, tomates,
- oignons ou petites courges)

La farce

- 2 steaks végétariens émiettés
- légumes en petits dés
- 1 oignon, ail, épices
- sel, poivre

La salade & finition

- roquette, courge grillée
- canneberges, graines germées
- balsamique, huile de noix,
- moutarde, sirop d'érable, noix

♦ AU FIL DES SAISONS

Variable au fil des saisons : tomates et courgettes l'été, courges et oignons en hiver. La farce s'adapte aux légumes disponibles et au marché du moment.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un déjeuner du week-end ou un dîner que l'on partage, quand on a le temps de cuisiner lentement et de dresser avec soin.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais et se réchauffe bien au four. La salade se prépare à part, à assaisonner au dernier moment pour garder sa fraîcheur.

... ♦ ...

Que tu saches deviner, sous les apparences simples, le monde entier qui s'y tient caché.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Évider les écrins

Évide délicatement les légumes choisis et précuis-les légèrement à l'eau ou au four si leur chair est ferme, pour qu'ils s'attendrissent à la cuisson finale.

2 Préparer la farce

Fais revenir l'oignon et l'ail, ajoute les légumes en petits dés, puis le steak végétarien émietté et les épices. Laisse parfumer jusqu'à ce que la garniture soit fondante.

3 Habiter les légumes

Garnis généreusement chaque légume de farce, en tassant doucement. Range-les serrés dans un plat et enfourne jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

4 Composer la salade

Mêle la roquette, la courge grillée et les canneberges, puis assaisonne d'une vinaigrette sucrée-salée — balsamique, huile de noix, moutarde et sirop d'érable.

5 Dresser & révéler

Dispose les légumes farcis auprès de la salade, parseme de graines germées et de quelques noix concassées. Ouvre un légume pour découvrir ce qu'il cachait.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Prends le légume choisi dans ta main avant de l'évider. Observe sa forme, sa fermeté et l'espace que tu vas créer. Retire la chair avec délicatesse, sans fragiliser l'enveloppe. Pendant que tu prépares la farce, distingue chaque parfum avant de les réunir. Lorsque tu remplis les légumes, ne tasse pas excessivement : laisse la matière habiter le creux sans l'étouffer. Une fois le plat au four, résiste à l'envie de vérifier constamment. Fais confiance au temps indiqué, à ton odorat et aux signes de cuisson. Au moment de servir, ouvre un légume et accueille simplement ce qui se révèle.



Pizza

du jardin

Pizza aux légumes, classique ou sans gluten



L'INTENTION

La pizza du jardin commence par un cercle encore nu. La pâte offre un espace où une vision peut se déposer : d'abord le rouge du coulis, puis les légumes grillés, les shiitakés assaisonnés, les olives et le fromage végétal qui relie l'ensemble. On la prépare lorsque l'on ressent le besoin de rendre visible une idée, une envie ou une image encore intérieure. Chaque élément demande une place et une mesure, car trop remplir brouillerait la composition, tandis qu'une base trop nue resterait sans voix. Dans le portail de l'Intuition, cette pizza invite à voir avant d'agir, puis à laisser la main traduire la perception en une forme concrète. Le cercle est enfin découpé : la vision personnelle devient nourriture commune et partageable.

MOYEN

À PARTAGER

CRÉATIF

CONVIVIAL

OPTION SANS GLUTEN

POUR
2 pizzas moyennes

PRÉP.
30 min

CUISSON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je contemple d'abord ce qui veut naître,
puis je laisse ma main lui donner
une forme claire et partageable. »

Le cercle, voir l'ensemble et le centre

La pizza se déploie dans une forme ronde. Le cercle n'impose ni commencement ni fin visibles, mais il possède un centre et une limite claire. Il invite à considérer l'ensemble avant de se concentrer sur chaque détail. Composer dans un cercle demande de percevoir les équilibres, les espaces pleins et les zones encore silencieuses. Cette forme évoque une vision intérieure suffisamment large pour ne pas se perdre dans un seul élément. L'intuition devient alors un regard global, capable de sentir la cohérence générale avant même de pouvoir l'expliquer point par point.

La pâte nue, le potentiel qui demande un support

Avant d'être garnie, la pâte est une surface claire et presque vide. Elle possède pourtant une texture, une épaisseur et une limite qui détermineront tout ce qu'elle pourra porter. Elle représente la matière disponible dans laquelle une inspiration peut s'incarner. Une vision, aussi belle soit-elle, reste invisible tant qu'elle ne rencontre pas un support : du temps, des gestes, une page, une parole ou une décision concrète. La pâte rappelle que l'intuition n'achève pas le chemin. Elle indique une direction que la matière et le travail devront ensuite rendre réelle.

Le jardin composé, choisir sans surcharger

Tomates, poivrons, oignons, shiitakés et olives sont disposés sur le disque selon leurs formes, leurs couleurs et leurs saveurs. Chaque ingrédient doit rester reconnaissable tout en participant au paysage commun. Trop de garniture empêcherait la pâte de cuire correctement et rendrait la pizza difficile à lire. Trop peu laisserait la composition inachevée. Ce jardin enseigne une sobriété créatrice : choisir ce qui sert réellement la vision, renoncer à ce qui la surcharge et laisser assez d'espace pour que chaque élément puisse exprimer sa qualité.

Le fromage végétal, relier sans recouvrir

La préparation de tofu, cajou, miso et tapioca devient une matière souple et fondante qui se répartit entre les légumes. Elle ne doit pas ensevelir toutes les couleurs, mais créer une continuité entre elles. Son élasticité évoque une pensée capable de relier plusieurs perceptions sans les confondre. Une vision juste ne juxtapose pas seulement des idées, elle découvre le fil qui leur permet de former un ensemble. Le fromage végétal représente ce principe de liaison : une présence discrète qui donne de la cohésion tout en laissant les singularités visibles.

♦ LE TISSAGE

« Une vision devient créatrice
lorsqu'elle accepte de descendre dans la
matière
et de rencontrer les mains. »

La pizza commence dans un temps d'observation. Le disque est posé devant soi, encore vide, et l'on peut imaginer plusieurs compositions possibles. Rien n'oblige à remplir immédiatement cet espace. La première étape consiste à regarder, à sentir une direction et à choisir l'énergie générale du plat.

Le coulis rouge donne ensuite un fond à cette vision. Les légumes viennent par-dessus, non comme une accumulation, mais comme les différentes formes d'un même jardin. Chaque couleur modifie l'équilibre du cercle. Il faut parfois déplacer une rondelle, laisser un espace ou retirer un élément pour que l'ensemble devienne plus lisible.

Cette composition rappelle que l'intuition demande aussi du discernement. Tout ce qui nous attire n'a pas nécessairement sa place dans une même création. Voir juste consiste autant à choisir qu'à renoncer.

Le fromage végétal relie ensuite les éléments, puis le feu[©] transforme la surface. Les saveurs se rapprochent, la pâte se raffermie et la vision intérieure prend une forme définitive.

Enfin, la pizza est découpée en parts. L'image conçue par une seule personne ne lui appartient plus entièrement. Elle devient une nourriture que chacun reçoit depuis le même centre.

Cette recette raconte ainsi le passage de l'invisible au visible, de l'inspiration au geste, puis de la création personnelle à une vision partagée autour de la table.



Que tu saches voir intérieurement ce qui cherche à naître, puis lui donner une forme assez claire et généreuse pour être partagée.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 2 pizzas moyennes, à composer comme un cercle de couleurs.

La base

- 2 pâtes à pizza bio vegan (option sans gluten)
- huile d'olive bio
- olives noires

Le coulis maison

- 3 c. à café de concentré de tomate
- ¼ d'oignon, 2 gousses d'ail, 1 verre d'eau
- thym, herbes de Provence
- 1 c. à café de sucre non raffiné, huile d'olive, poivre

La garniture du jardin

- 1 poivron rouge, 1 oignon
- 2 à 3 tomates
- shiitakés façon bacon (tamari, sirop d'érable, paprika fumé)
- fromage végétal (tofu, cajou, miso, tapioca, crème de soja)

♦ AU FIL DES SAISONS

Au plus juste l'été et au début de l'automne, quand le jardin donne poivrons, tomates et oignons gorgés de soleil. En hiver, varie avec courges rôties, champignons et légumes de saison.

♦ LE MOMENT JUSTE

Un repas à partager, le soir ou le week-end, quand on a le temps de composer à plusieurs et de découper le cercle en parts égales.

♦ CONSERVATION

Meilleure à la sortie du four. Les éléments (coulis, fromage végétal, bacon de shiitakés) se préparent à l'avance et se gardent 2 à 3 jours au frais.

... ♦ ...

Que tu saches voir au-dedans avant de poser, et composer ta vie comme un cercle où chaque chose trouve sa place.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la crème

Fais tremper les noix de cajou environ 10 heures (ou bouillir quelques minutes puis 5 min de trempage), puis égoutte-les.

2 Griller les légumes

Fais griller au four à 200 °C les oignons et les lamelles de poivron avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils dorent et s'attendrissent.

3 Le coulis et le bacon

Fais revenir l'oignon, ajoute l'ail et le concentré dilué dans l'eau, le thym, les herbes et le sucre ; ajuste le sel. Réhydrate puis poêle les shiitakés avec tamari, érable, paprika fumé et vinaigre.

4 Le fromage végétal

Mixe tofu, cajou, miso, ail, herbes, sirop d'érable, sel, citron et crème de soja en crème lisse. Chauffe le tapioca avec l'eau en pâte épaisse et élastique, incorpore le mixage, ajuste sel et herbes.

5 Composer et enfourner

Étale la pâte, badigeonne d'huile, nappe de coulis, dispose la moitié des légumes. Répartis le fromage végétal, ajoute le reste des légumes, les tomates en rondelles et les olives. Enfourne à 200 °C et fais gratiner en surveillant.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de garnir la pâte, pose tous les éléments autour de toi et regarde leurs couleurs. Tourne un instant ton attention vers le disque encore nu. Imagine l'équilibre général sans chercher à prévoir chaque détail. Étale le coulis depuis le centre, puis place les légumes lentement. Après quelques gestes, recule légèrement et observe l'ensemble. Ajoute seulement ce qui semble soutenir la composition. Laisse quelques espaces respirer. Répartis le fromage végétal sans masquer complètement les formes. Lorsque la pizza sort du four, contemple la transformation avant de la couper. Une vision peut rester entière tout en devenant plusieurs parts offertes.



Nems

patiemment roulés

Rouleaux croustillants, roulés un à un



L'INTENTION

Les nems naissent d'une garniture encore dispersée : longs vermicelles, champignons noirs réhydratés, carottes râpées, oignons fondus, ail, coriandre et assaisonnements. Chaque matière doit être préparée, égouttée, découpée et laissée au repos avant de pouvoir être enfermée dans la fine galette. Vient ensuite le roulage, répété un nem après l'autre, jusqu'à ce que les mains trouvent leur rythme et que le mental se calme. On les prépare lorsque plusieurs perceptions se mêlent en soi sans former encore une direction claire. Dans le portail de l'Intuition, ils enseignent à trier, rassembler, contenir puis laisser reposer. Ce qui semblait confus peut alors prendre une forme stable et avancer, roulé autour d'un axe, vers le moment où le feu révélera sa véritable texture.

LONG

À PARTAGER

EN LOT

MÉDITATIF

À CONGELER

POUR
≈ 25 nems

PRÉP.
1 h

REPOS
quelques
heures

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je distingue ce qui était mêlé,
je le rassemble dans le silence,
puis je lui donne une direction. »

Les vermicelles, démêler les fils intérieurs

Les vermicelles sont secs et rigides avant le trempage. Au contact de l'eau chaude, ils deviennent souples, longs et faciles à mêler à la garniture. Leur forme évoque les fils de pensée, les souvenirs et les associations qui traversent l'esprit. Lorsqu'ils restent trop longs ou mal égouttés, ils compliquent pourtant le roulage. Il faut parfois les couper pour qu'ils trouvent leur place. Ils enseignent que comprendre ne consiste pas seulement à suivre chaque pensée jusqu'au bout. Il est aussi nécessaire de simplifier, de distinguer les liens utiles et de raccourcir ceux qui entretiennent la confusion.

Le repos de la garniture, laisser les informations se déposer

Une fois les légumes, les fils, les champignons et les aromates réunis, la garniture repose plusieurs heures au frais. Ce temps permet aux saveurs de se rapprocher et à la matière de devenir plus stable. Il évoque le moment où l'on cesse de manipuler une question pour laisser les perceptions se déposer. Tout ne demande pas une réponse immédiate. Une intuition fiable apparaît parfois après que les émotions les plus vives se sont calmées et que les éléments ont eu le temps d'entrer silencieusement en relation.

Le roulage répété, une connaissance qui entre dans les mains

Chaque nem suit la même séquence : poser la garniture, replier les côtés, serrer avec mesure et faire avancer le rouleau. Les premiers gestes demandent de l'attention, puis le mouvement devient plus fluide. Cette répétition transforme une consigne consciente en savoir corporel. Elle représente une intuition nourrie par l'expérience. Les mains ne savent pas par magie, elles apprennent en observant les résultats de leurs gestes. Peu à peu, elles sentent la quantité juste, la tension nécessaire et le moment où le rouleau est suffisamment fermé.

Le froid puis le feu, conserver avant de révéler

Les nems peuvent être congelés crus, puis plongés dans l'huile lorsqu'ils doivent être servis. Le froid suspend la transformation et garde intact un potentiel déjà préparé. Le feu, introduit au moment juste et avec une intensité progressive, rend ensuite l'enveloppe dorée et croustillante. Ce passage rappelle qu'une vision n'a pas toujours vocation à être manifestée immédiatement. Certaines directions peuvent être conservées jusqu'à ce que les conditions soient réunies. Lorsqu'elles rencontrent enfin l'énergie de l'action, le travail accompli dans le silence devient visible.

♦ LE TISSAGE

« *L'intuition devient claire
lorsque les fils épars trouvent un axe,
une enveloppe et un temps juste.* »

La garniture du nem commence comme un ensemble de matières sans ordre apparent. Les vermicelles s'allongent, les champignons se déploient, les carottes sont râpées, les oignons fondent et les herbes gardent leur fraîcheur. Chaque élément porte une information différente.

Avant de rouler, il faut pourtant préparer cette diversité. Les fils sont coupés, l'eau est retirée, les saveurs sont ajustées. L'enveloppe ne peut pas corriger une garniture confuse ou trop humide. De la même manière, une intuition juste ne consiste pas à emballer rapidement une émotion dans une explication séduisante. Elle demande de regarder, de trier et de comprendre ce que l'on cherche réellement à contenir.

Le repos permet ensuite aux éléments de se déposer. Puis les mains commencent leur travail répétitif. Un nem, puis un autre. À chaque rouleau, les gestes s'affinent et l'esprit devient moins bruyant. Le mouvement allongé donne une direction à ce qui était dispersé.

Les nems sont enfin gardés au froid. Leur potentiel est prêt, mais son heure n'est pas forcément venue. Le feu interviendra plus tard pour révéler le croustillant et la couleur dorée.

Cette recette enseigne ainsi que la vision intérieure peut demander un long travail de préparation. Elle se clarifie dans le silence, s'incarne dans un geste répété, puis attend sans impatience le moment où elle pourra devenir action. ———— ○ ————

Que tu saches démêler les fils de tes perceptions, leur donner une forme cohérente et attendre sereinement le moment de les manifester.



♦ INGRÉDIENTS

Pour environ 25 nems, à rouler puis congeler.

L'enveloppe

- galettes de riz (ou galettes à nems)
- 200 g de vermicelles de riz
- 50 g de champignons noirs

La garniture

- 3 carottes
- 4 oignons
- 2 bottes de coriandre
- 3 gousses d'ail

L'assaisonnement

- sauce nuoc-mâm végétale (voir fiche)
- un peu de tamari
- poivre

♦ AU FIL DES SAISONS

À rouler en grande quantité quand on a le temps — un après-midi d'hiver, une journée de pluie — puis à congeler pour en disposer toute l'année, des fêtes aux soirs pressés.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour un repas de partage, une entrée de fête, un apéritif généreux, ou simplement le plaisir de sortir du congélateur le fruit d'une longue patience.

♦ CONSERVATION

Crus, les nems se congèlent parfaitement et se gardent ainsi plusieurs mois ; on les fait frire directement congelés. Une fois cuits, ils se dégustent aussitôt, bien chauds et croustillants.

... ♦ ...

Que tes mains apprennent la lenteur, et que dans le geste répété ton intuition trouve sa juste forme.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la sauce

Prépare la sauce nuoc-mâm végétale et réserve-la au frais. Fais tremper les vermicelles et les champignons noirs environ 20 min dans de l'eau bouillie.

2 La garniture

Râpe les carottes, émince très finement les oignons. Fais revenir les oignons, ajoute la sauce nuoc-mâm une fois revenus, puis l'ail et le poivre ; laisse réduire.

3 Réunir

Ajoute les carottes râpées, puis hors du feu la coriandre fraîche. Égoutte vermicelles et champignons, coupe-les finement et mêle le tout (sel, poivre, un peu de tamari et de nuoc-mâm).

4 Reposer puis rouler

Laisse reposer la garniture au frais quelques heures. Puis roule les nems un à un, sans hâte : pose un peu de garniture, replie, serre et fais avancer le rouleau jusqu'au bout.

5 Congeler et frire

Congèle les nems avant cuisson, pour en avoir toute l'année. Fais-les frire à l'huile chaude — à feu doux au début s'ils sortent du congélateur — jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de rouler, observe la garniture dans le saladier. Vérifie qu'elle est suffisamment refroidie et égouttée pour tenir dans la galette. Prends seulement la quantité nécessaire pour un nem, sans penser encore à tous ceux qui suivront. Replie les côtés, puis fais avancer le rouleau avec une pression régulière. Ni trop lâche, ni trop serré. Laisse le geste s'affiner par lui-même au fil de la répétition. Lorsque ton attention se disperse, reviens au nem présent entre tes mains. En les plaçant au congélateur, reconnais que tout ce qui est prêt n'a pas besoin d'être utilisé immédiatement. Certaines visions peuvent attendre leur feu.



Assiette du calme

crue

Crudités, rouleaux et velouté de courgette



L'INTENTION

L'assiette du calme réunit des aliments transformés sans feu vif : le chou-fleur et les noix deviennent une purée douce, les graines et les oléagineux se raffermissent lentement par déshydratation, tandis que les feuilles de nori enveloppent une ricotta de macadamia, des pousses et des fruits ou légumes encore croquants. On la prépare lorsque l'on souhaite ralentir suffisamment pour distinguer ce qui se présente en soi. Certaines perceptions demandent à rester nettes, d'autres à être mélangées pour révéler une compréhension plus large. Dans le portail de l'Intuition, cette assiette enseigne que la clarté ne vient pas d'une seule manière de regarder. Elle naît de la capacité à sentir ce qui doit être accueilli tel quel, ce qui peut être adouci et ce qui a besoin de temps pour trouver sa tenue.

LONG

TOUTE HEURE

SOLO

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
2 box

PRÉP.
40 min

REPOS
déshydratation



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je ralentis pour mieux distinguer,
j'accueille sans brusquer,
et je laisse chaque perception trouver sa
juste forme. »

Le cru, rencontrer la matière avant le feu

Les légumes, les pousses et les fruits ne traversent pas ici la transformation intense d'une cuisson vive. Ils demeurent frais, fermes, riches de leurs textures premières, même si la découpe et l'assaisonnement les modifient déjà. Le cru évoque une rencontre directe avec ce qui se présente, avant que nos interprétations n'en changent trop rapidement la forme. Il invite à observer la couleur, la résistance et le parfum réels de chaque élément. L'intuition commence souvent ainsi : recevoir une sensation telle qu'elle apparaît, avant de vouloir immédiatement l'expliquer ou la corriger.

La purée de chou-fleur, adoucir les contours

Le chou-fleur cru est composé d'une multitude de petits bouquets distincts, fermes et granuleux. Mixé avec les noix de cajou, l'eau, le citron et les aromates, il devient une matière plus lisse et plus unifiée. Rien n'est supprimé, mais les contours individuels se fondent dans une compréhension commune. Cette transformation évoque les situations que l'on ne peut pas saisir en examinant chaque détail séparément. Il faut parfois élargir le regard, laisser les éléments se mêler et ressentir l'atmosphère globale avant de comprendre ce qu'ils cherchent à nous dire.

Le biscuit déshydraté, laisser partir pour tenir

Les graines de lin, la cajou et l'amande sont mixées puis étalées en une couche fine. La déshydratation retire progressivement une partie de leur eau jusqu'à ce que la préparation trouve une tenue. Contrairement aux noix trempées, qui s'ouvrent en recevant, le biscuit se structure en laissant partir. Ces deux mouvements ne s'opposent pas : ils répondent à des besoins différents. La vision intérieure demande parfois de recevoir davantage, parfois de libérer un excès émotionnel ou mental. Le discernement consiste à reconnaître lequel de ces mouvements permettra à la situation de devenir plus claire et plus stable.

Les textures distinctes, plusieurs niveaux de perception

L'assiette réunit le croquant des légumes, l'onctuosité des crèmes, la souplesse du nori et la fermeté du biscuit. Chaque texture sollicite une manière différente de goûter. Le croquant impose une présence précise, le crémeux enveloppe, le sec concentre et le rouleau rassemble. Ces contrastes représentent plusieurs niveaux de perception : le fait concret, le ressenti diffus, la structure intérieure et le sens qui relie. Une intuition juste ne dépend pas d'un seul canal. Elle peut se construire à partir de sensations corporelles, d'émotions, d'images ou d'éléments très concrets qui finissent par converger.

♦ LE TISSAGE

« *La clarté ne consiste pas à tout laisser intact,
mais à sentir quelle transformation
permettra à chaque chose de mieux se
révéler.* »

L'assiette du calme ne refuse pas la transformation. Elle choisit simplement des gestes plus lents et moins imposants : tremper, trancher, mixer, rouler, sécher et disposer. Chaque matière reçoit le traitement qui correspond à sa nature et à la texture recherchée.

Les légumes croquants restent distincts. Ils offrent une perception nette, que la dent peut reconnaître immédiatement. Le chou-fleur et les noix, au contraire, sont mélangés jusqu'à devenir une crème commune. Les graines de lin perdent lentement leur humidité pour former un biscuit, tandis que les noix en ont d'abord reçu pour pouvoir s'assouplir.

L'assiette raconte ainsi plusieurs chemins vers la clarté. Certaines expériences demandent à être regardées dans leurs détails. D'autres deviennent compréhensibles lorsque l'on cesse de les découper et que l'on accueille leur mouvement général. Certaines perceptions ont besoin d'être nourries, d'autres allégées de ce qui les rend trop confuses.

Composer la box revient à réunir ces différents modes sans les opposer. Le croquant n'est pas plus vrai que le lisse, le sec n'est pas plus juste que l'humide. Chacun transmet une information particulière.

L'intuition apparaît alors comme un art de l'ajustement : reconnaître ce qui doit rester net, ce qui peut se fondre et ce qui a besoin de patience avant de trouver sa forme.



Que tu saches accueillir chaque perception sans la brusquer, et reconnaître la transformation douce qui lui permettra de révéler son sens.

♦ INGRÉDIENTS

Pour 2 box crues et vivantes, à composer sans cuisson.

La purée de chou-fleur

- ½ chou-fleur cru
- une poignée de noix de cajou
- citron, muscade, levure maltée
- eau, sel, poivre

Les makis crus

- feuilles de nori
- ricotta de macadamia
- avocat ou fruit, micro-pousses
- sésame noir

Fromage de noix & biscuit

- noix, citron, ail, herbes de Provence
- huile de coco, sirop d'érable, levure maltée
- graines de lin, cajou, amande
- courgette, carotte, tomates séchées

♦ AU FIL DES SAISONS

Au plus juste du printemps et de l'été, quand les légumes crus sont gorgés d'eau et de soleil. En saison froide, fais le velouté de courgette à peine tiédi et garde quelques crudités pour la clarté.

♦ LE MOMENT JUSTE

À toute heure de calme : un déjeuner léger et lucide, un dîner qui n'alourdit pas le sommeil, un repas de retraite ou de jeûne doux.

♦ CONSERVATION

Les éléments crus se gardent séparément 1 à 2 jours au frais, en boîtes closes. Le biscuit séché se conserve plus longtemps au sec. Compose la box au dernier moment pour la fraîcheur.

... ♦ ...

Que tu saches, dans le calme du cru, voir clair sans forcer et recevoir sans résister.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Purée de chou-fleur

Mixe le chou-fleur cru avec les noix de cajou, l'eau, le citron, la muscade, la levure maltée, le sel et le poivre, jusqu'à une crème lisse et douce.

2

Faux fromage de noix

Mixe les noix avec le citron, l'ail, les herbes, la levure, l'huile de coco, le sirop d'érable, un peu de sel et d'eau, jusqu'à une texture onctueuse de fromage frais.

3

Biscuit cru

Mixe les graines de lin, la cajou et l'amande, étale finement et laisse sécher au déshydrateur — ou au four à très basse température — jusqu'à ce que ce soit tendre et tenu.

4

Monter les makis

Garnis les feuilles de nori de ricotta de macadamia, d'avocat ou de fruit, de micro-pousses et de sésame noir, roule serré puis coupe en tranches nettes.

5

Composer la box

Dispose la purée, les makis, le fromage de noix, le biscuit et les légumes croquants — courgette, carotte, tomates séchées. Pose chaque élément avec lenteur, comme un paysage calme.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, dispose devant toi les éléments encore séparés. Touche un légume croquant, une noix trempée et le biscuit déshydraté. Sens comment l'eau ou son retrait ont modifié leur matière. Pendant le mixage, observe le moment où les fragments deviennent une crème commune. Lorsque tu roules les makis, garde assez de fermeté pour les tenir sans écraser leur contenu. Compose ensuite l'assiette lentement, en alternant les textures plutôt qu'en les confondant. Avant de manger, choisis une bouchée croquante puis une bouchée crémeuse. Demande-toi simplement : « Qu'ai-je besoin de voir clairement, et qu'ai-je besoin de comprendre avec plus de douceur ? »



Pho

méditatif

Bouillon long parfumé, nouilles et herbes



L'INTENTION

Le pho commence par des aromates exposés au feu : l'oignon et le gingembre se colorent, les épices chauffées libèrent leurs parfums, puis tous rejoignent l'eau avec le kombu et les champignons séchés. Le bouillon frémit longuement sans être brusqué par une forte ébullition. Peu à peu, l'eau se charge d'une profondeur invisible, avant d'être filtrée et versée sur les nouilles, le tofu et les herbes fraîches. On prépare ce pho lorsque l'on accepte de ne pas obtenir immédiatement la réponse recherchée. Dans le portail de l'Intuition, il enseigne à recevoir l'expérience, à laisser le temps en extraire l'essentiel, puis à discerner ce qui doit rester et ce qui peut être abandonné. La clarté devient alors une profondeur devenue lisible.

LONG

DÎNER

PARTAGE

MÉDITATIF

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISON
1 h 30

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le sixième.





♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en bol unique fumant et parfumé.

Le bouillon infusé

- 2 oignons et 1 gros morceau de gingembre, grillés
- 3 badianes, 1 bâton de cannelle, 3 clous de girofle
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 morceau de kombu, une poignée de champignons séchés
- 3 c. à soupe de tamari, sel

Le bol

- 250 g de nouilles de riz
- 200 g de tofu ferme ou de champignons
- germes de soja

Les herbes fraîches

- coriandre, basilic thaï
- oignon vert émincé
- citron vert, piment

♦ AU FIL DES SAISONS

Réconfortant toute l'année, le pho se fait plus épicé et brûlant en hiver, plus herbacé et citronné aux beaux jours, avec une profusion d'herbes fraîches.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un dîner lent que l'on partage, ou un repas solitaire de recentrage, quand on a besoin de chaleur et de silence à la fois.

♦ CONSERVATION

Le bouillon se garde 3 à 4 jours au frais et gagne en profondeur ; il se congèle très bien. Garde nouilles, herbes et garnitures à part et assemble au dernier moment.

... ♦ ...

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Griller les aromates

Fais noircir légèrement les oignons et le gingembre à sec ou sous le gril – cette caramélisation donnera au bouillon sa profondeur et sa couleur ambrée.

2 Réveiller les épices

Fais chauffer badiane, cannelle, clous de girofle et graines de coriandre une minute à sec, jusqu'à ce que leurs parfums s'éveillent.

3 Infuser longuement

Réunis aromates grillés, épices, kombu et champignons séchés dans une grande casserole d'eau. Ajoute le tamari, porte à frémissement et laisse infuser à tout petit feu 1 h 30, sans bouillir. Filtre, rectifie le sel.

4 Préparer le bol

Cuis les nouilles de riz, réparties-les dans les bols avec le tofu poêlé ou les champignons et les germes de soja.

5 Verser et contempler

Verse le bouillon brûlant sur les bols, parsème d'herbes fraîches et d'oignon vert. Pose le citron et le piment à côté. Avant de goûter, regarde la vapeur monter.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Lorsque tu grilles l'oignon, le gingembre et les épices, reste attentif au passage entre le parfum éveillé et la matière qui commencerait à brûler. Une fois le bouillon réuni, baisse le feu et accepte de ne plus agir continuellement. Observe seulement le léger frémissement. À la fin de l'infusion, filtre lentement et regarde le liquide qui demeure : les ingrédients ont disparu, mais leur essence est présente. En versant le bouillon dans les bols, approche ton visage de la vapeur et respire avant de goûter. Ajoute ensuite les herbes, le citron ou le piment selon ton ressenti. Demande-toi : « Qu'est-ce que cette expérience m'a laissé d'essentiel, et que puis-je maintenant laisser partir ? »

Que tu saches offrir au temps ce qu'il réclame, et accueillir, claire, la vision qui remonte du silence.

P O R T A I L V I I



Élévation & Communion

S'élever. Relier la Terre au Ciel dans l'assiette.

Manger comme on dépose une offrande sur l'autel du quotidien.



L'énergie de ce portail



L'Élévation, c'est le moment où le repas devient cérémonie. C'est cette part de nous qui sent que manger peut être sacré, que dresser une belle table est une façon de remercier la vie. Dans la nature, c'est l'arc-en-ciel après la pluie, la fleur qui s'ouvre face au ciel, la lumière qui traverse les feuilles. Dans notre corps, c'est le sommet du crâne, ce point par lequel on se sent reliée à plus grand que soi.

Ce portail s'ouvre dans les temps de fête et de gratitude. Il accueille les grandes célébrations, les fêtes de fin d'année, les rituels, les passages importants de la vie. Il accueille aussi les jours où l'on

veut, simplement, faire de son repas une offrande et toucher un peu de sacré dans le geste le plus quotidien qui soit.

Les ingrédients qui élèvent



La cuisine d'Élévation est une cuisine d'apparat, lumineuse et symbolique. Elle puise dans ce qui rayonne, ce qui se déploie en couleurs, ce qui se prépare pour les grands jours et se partage en cercle.

Les arcs-en-ciel de légumes - toutes les couleurs réunies dans un même plat - composent de véritables mandalas comestibles. Chaque teinte porte une vibration, et l'ensemble devient une offrande pour les yeux et pour l'âme.

Les fleurs comestibles et les baies - capucines, soucis, fruits rouges, grenade - posent la touche précieuse, la couronne du plat. Elles rappellent la beauté gratuite et célèbrent le vivant dans sa forme la plus délicate.

Le chocolat cru et le cacao - profonds, nobles, anciens - relient la terre la plus dense au plus subtil des plaisirs. Ils sont, depuis toujours, les aliments des fêtes et des cérémonies.

Les plats partagés en grande tablée - bols colorés, feuilletés de fête, gâteaux d'apparat - sont faits pour le cercle. Ils n'ont de sens que partagés, et c'est dans le partage que naît la communion.

Le repas comme célébration



Dans presque toutes les traditions, les grands moments de la vie se célèbrent autour d'un repas. Ce n'est pas un hasard. Partager la nourriture, c'est partager la vie ; dresser une belle table, c'est dire merci ; manger ensemble, c'est se relier. Le repas est sans doute le plus ancien et le plus universel des rituels.

Tu n'as pas besoin d'une grande occasion pour cela. Une bougie, un plat dressé avec soin, un instant de gratitude avant de commencer, et le repas le plus simple devient une cérémonie. L'élévation ne demande pas de quitter le quotidien : elle demande de le regarder comme sacré.

Cuisiner en conscience, ici, c'est faire de la table un autel et du repas une offrande.

Le bon moment pour entrer dans ce portail



Tu peux ouvrir ce portail :

- ✦ Pour les grandes fêtes et les célébrations de fin d'année
- ✦ Lors des *passages* importants de la vie, des rituels, des grands seuils
- ✦ Quand tu reçois et que tu veux honorer tes invités
- ✦ Pour les repas partagés en cercle, en grande tablée
- ✦ Quand tu ressens de la *gratitude* et que tu veux la mettre dans un plat
- ✦ Chaque fois que tu veux faire d'un repas ordinaire un moment *sacré*

Le chakra



L'Élévation active le **chakra couronne** (Sahasrara), situé au sommet du crâne. C'est le siège de la connexion au sacré, de l'unité, du sentiment d'appartenir à plus vaste que soi. Quand il s'ouvre, le repas cesse d'être un simple geste de survie et devient communion entre la Terre, le corps et le Ciel.

✦ Le geste avant la recette ✦

Avant de commencer une recette de ce portail, je te propose ce geste simple : prends un instant de silence, les mains ouvertes ou jointes. Remercie, à ta façon, pour ce qui va être préparé et partagé, et sens le lien entre la terre qui a donné et le ciel qui éclaire. Puis seulement, ouvre la page.

➤ ➤ ...



Bol *du dragon*

Bol arc-en-ciel de légumes, céréales et graines

L'INTENTION

Il est des plats qui rassemblent tout en un seul geste. Le bol du dragon est de ceux-là — un cercle où viennent se poser, côte à côte, les céréales, les légumineuses, les crudités multicolores et les graines, comme un petit monde réuni dans une coupe. On le compose les jours où l'on a envie d'abondance claire, d'une nourriture entière qui dit oui à toutes les couleurs. Ici, l'élévation ne se prend pas d'assaut : elle se contemple dans un bol-mandala, où chaque teinte trouve sa place et où la puissance reste au service du vivant.

MOYEN

REPAS COMPLET

PARTAGE

LUMINEUX

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
30 min

CUISSON
20 min



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Ma puissance protège,
éclaire et nourrit
la vie. »

Le dragon intérieur

Au cœur de chacun veille un dragon, gardien du feu vital et des puissances encore endormies. Lorsqu'il est relié à la conscience, son souffle ne brûle plus, il éclaire. Sa force ne domine plus, elle protège. Ce bol nous invite à nourrir ce feu intérieur afin qu'il devienne présence, courage et amour en action.

Le bol-réceptacle

Le bol est une coupe ouverte au vivant. Dans sa forme ronde, il accueille sans juger, rassemble sans confondre et contient sans emprisonner. Tenu entre les deux mains, il devient le symbole d'un cœur disponible, capable de recevoir l'abondance, de la transformer en force intérieure, puis de la rendre au monde sous forme de présence et de partage.

Le potiron, soleil de la Terre

Sous son écorce protectrice, le potiron conserve une chair couleur de soleil. Il porte la mémoire des cycles, de la graine à la récolte, et l'abondance d'une Terre qui nourrit sans compter. Le feu du four ne détruit pas sa nature, il l'adoucit et la révèle, comme les expériences de la vie qui transforment peu à peu notre force en chaleur et notre maturité en offrande.

La base de croissance

Pois chiches, quinoa et graines forment le socle nourricier. Ce qui pousse, ce qui germe, ce qui porte — l'élan de vie offert en fondation, pour que l'élévation prenne appui sur la matière.

La sauce qui réveille

Tamari, tahin, ail, citron : la sauce du dragon est salée et franche. Sans elle, le quinoa et les pois chiches resteraient sages, presque muets. Une cuillère nappée sur le bol, et tout ce qui dormait se met à parler.

♦ LE TISSAGE

« Dans un seul bol, toutes les couleurs
du jardin tiennent un conseil. »

Le bol du dragon appartient à la grande famille des buddha bowls, ces assiettes complètes nées du désir d'un repas équilibré et joyeux : une céréale, une légumineuse, des crudités multicolores et une protéine végétale, le tout réuni en sections dans une même coupe.

Ce qui fait sa signature, c'est la sauce du dragon — onctueuse et relevée — qui vient napper l'ensemble et lier les couleurs entre elles. Plat de composition libre plus que de recette figée, il se décline à l'infini selon la saison, et fait de chaque bol un petit paysage offert.



Un bol du dragon arc-en-ciel : quinoa, pois chiches, crudités multicolores et graines.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 4 grands bols complets, à composer en sections.

La base

- 200 g de quinoa
- 400 g de pois chiches cuits
- 200 g de tofu (ou steaks végé)

L'arc-en-ciel

- carotte, concombre télégraphe
- tomates, chou rouge et chou vert
- potiron et chou-fleur rôtis
- salade verte, olives noires

Pour parsemer

- graines de chia et graines germées
- noix de pécan
- basilic frais
- sauce du dragon (voir fiche dédiée)

♦ AU FIL DES SAISONS

Se compose au fil des saisons : crudités fraîches et herbes en été, courges et légumes rôtis tièdes en hiver. C'est le marché du moment qui dessine l'arc-en-ciel.

♦ LE MOMENT JUSTE

Idéal pour un déjeuner complet et lumineux, un dîner de partage, ou un repas que l'on compose à plusieurs, chacun garnissant son bol.

♦ CONSERVATION

Les éléments se préparent à l'avance et se gardent 2 à 3 jours au frais, séparés. Assemble et nappe de sauce seulement au moment de servir, pour garder les couleurs vives.



Que tu saches réunir en toi toutes tes couleurs, et faire de ta puissance une lumière qui protège et nourrit.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

- 1 Cuire la base**
Cuis le quinoa et les pois chiches, puis fais dorer le tofu à la poêle (ou réchauffe les steaks végé) jusqu'à ce qu'il soit bien coloré.
- 2 Tailler les crudités**
Prépare les crudités en lamelles ou en dés : carotte, chou rouge et vert, concombre télégraphe, tomates, en gardant chaque couleur distincte.
- 3 Rôtir les tièdes**
Fais rôtir au four le potiron, la pomme de terre et le chou-fleur si tu les veux tièdes et dorés, jusqu'à ce qu'ils caramélisent légèrement.
- 4 Composer le mandala**
Dispose harmonieusement tous les éléments en sections dans un grand bol, en jouant sur le contraste des couleurs comme un arc-en-ciel.
- 5 Parsemer et napper**
Parsème de graines, de noix de pécan et de basilic, puis nappe généreusement de sauce du dragon au moment de servir.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de composer ton bol, regarde l'étalage de couleurs réunies devant toi : l'orange du potiron, le pourpre du chou, le vert des herbes, le doré des pois chiches. Chacune porte une lumière différente. En les disposant en cercle, lentement, sens que tu rassembles un petit monde, que tu fais communier des forces complémentaires dans une même coupe. Ce plat t'apprend que l'élévation n'est pas de s'arracher au sol, mais de réunir en soi, avec conscience, toute la richesse du vivant — et de l'offrir.



Tartare

arc-en-ciel

Mosaïque de légumes crus en dés colorés



L'INTENTION

Il est des plats qui se contemplent avant de se manger. Ce tartare arc-en-ciel est de ceux-là — une mosaïque de légumes et de fruits crus, taillés et accordés couleur par couleur, montés en couches lumineuses comme un vitrail posé dans l'assiette. On le prépare les jours où l'on a envie de célébrer, de faire de la beauté une offrande et du geste précis une forme de prière. Rien n'est cuit, tout est vivant ; chaque teinte garde sa fréquence propre et pourtant l'ensemble chante à l'unisson. Élever, ici, c'est rassembler tous les niveaux de l'être en une seule lumière sans en effacer aucune couleur.

MINUTIEUX

ENTRÉE

PARTAGE

CÉLÉBRATION

CRU

POUR
4 personnes

PRÉP.
40 min

CUISSON
sans cuisson

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«J'accueille chaque étape de mon *chemin*, de la croissance à l'incarnation, de l'incarnation à la lumière.»

La papaye, le potentiel en devenir

Encore verte, la papaye porte une vie qui n'a pas achevé sa maturation. Elle symbolise le potentiel, la croissance et les transformations silencieuses qui s'accomplissent avant de devenir visibles. Placée à la base du tartare, elle représente ce qui se prépare en profondeur, les racines intérieures sur lesquelles peut s'élever une nouvelle conscience.

Le tartare de tomate, la vie incarnée

Rouge, juteuse et généreuse, la tomate évoque la vitalité, les émotions et la force du cœur engagée dans la matière. Découpée puis rassemblée, elle rappelle que nos expériences, même fragmentées, peuvent former une nouvelle unité. Cette couche nous invite à habiter pleinement notre vie, à accueillir nos ressentis et à laisser circuler ce qui demande à être exprimé.

La mangue, le fruit de la maturation

Par sa couleur dorée et sa douceur, la mangue symbolise l'accomplissement, la joie et la lumière devenue nourriture. Elle est le fruit arrivé à maturité, l'abondance qui peut enfin être goûtée et partagée. Dans le tartare, elle représente ce qui s'ouvre lorsque le travail intérieur porte ses fruits, une conscience plus douce, plus lumineuse et plus généreuse.

La couronne vivante

Les herbes fraîches, les graines germées et les jeunes pousses déposées au sommet prolongent encore le mouvement d'élévation. Elles évoquent le renouveau, l'ouverture et la vie qui continue de croître. Rien n'est figé dans l'accomplissement, chaque arrivée devient le germe d'un nouveau cycle.

L'eau qui monte des couleurs

Chaque légume râpé garde son eau serrée dans sa chair. Dès qu'on le sale, elle sort. C'est pourquoi on monte le tartare à la dernière minute : l'eau finit toujours par mêler ce qu'on avait si soigneusement séparé.

♦ LE TISSAGE

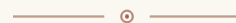
«*Couche après couche, la vie construit en moi un chemin de lumière.*»

Ce tartare se compose comme se construit un être, par strates successives. Chaque couche possède sa couleur, sa texture, sa mémoire et son propre degré de maturation.

La papaye verte forme le socle du devenir, la tomate rouge ouvre l'espace de l'incarnation et du ressenti, puis la mangue dorée élève l'ensemble vers la douceur et l'accomplissement.

Les couches ne sont pas mélangées ni confondues. Elles demeurent visibles, tout en se soutenant les unes les autres. Ainsi en est-il de notre chemin intérieur, l'enfance, les expériences, les émotions, les prises de conscience et les transformations ne disparaissent pas. Elles se superposent et composent progressivement la personne que nous devenons.

L'emporte-pièce maintient un temps cette architecture, comme un cadre intérieur qui permet aux différentes parts de trouver leur juste place. Lorsqu'on le retire, le tartare tient par l'équilibre de ses couches. Il nous rappelle que l'unité véritable ne consiste pas à effacer notre histoire, mais à l'ordonner avec conscience afin que chaque étape puisse soutenir la suivante.



Que tu honores chacune des couches de ton histoire, et que de leur juste alliance naisse une lumière nouvelle.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée de fête, chaque couche assaisonnée à part.

La papaye verte

- papaye verte râpée et sel
- Citron

Mangue

- Mangue ferme
- concombre télégraphe en julienne
- Avocat
- Huile d'olive, vinaigre de cidre, citron, sel et poivre

Tartare de tomate

- Tomate pelée, tomates séchées, olive noire, oignon rouge
- Huile d'olive, sirop d'érable, herbes aromatiques, ciboulette, sel, poivre, citron

Ricotta de noix de cajou

- 1 tasse de noix de cajou trempées
- ½ verre d'eau – sel poivre muscade
- 2 cs de levure alimentaire en paillettes

✦ AU FIL DES SAISONS

Plat de la belle saison et des jours de fête, quand les fruits et légumes crus sont à leur apogée ; on l'adapte aux couleurs du marché du moment.

✦ LE MOMENT JUSTE

En entrée d'un repas de célébration, sur une grande tablée de partage, ou comme pièce centrale d'un buffet lumineux.

✦ CONSERVATION

Se déguste à la minute : les couches montées rendent de l'eau et perdent leur netteté. Garde les préparations séparées au frais et monte juste avant de servir.

... ✦ ...

Que tu accordes toutes tes couleurs sans en effacer aucune, et que ta beauté reflète ta paix intérieure.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Préparer la ricotta de noix de cajou

Mixe jusqu'à une texture de crème assez épaisse

2

Préparer chaque couche

Assaisonne chaque préparation à part avec la vinaigrette citron vert-gingembre, un peu de zeste de combava et les herbes fraîches, sans mélanger les couleurs entre elles.

Mixe le tartare de tomates pelées en gardant de gros morceaux, quelques tours suffisent.

3

Monter le tartare

À l'aide d'un emporte-pièce, dresse les couches colorées superposées — en cercle, en rectangle, ou deux carrés côte à côte, chaud d'un côté, frais de l'autre.

4

Couronner

Termine par une couche de ricotta de noix de cajou si tu le souhaites, puis retire délicatement l'emporte-pièce pour révéler la mosaïque.

5

Parer et servir

Décore de fleurs comestibles, ajoute jeunes pousses et micro-pousses mauves, et sers aussitôt, bien frais.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de tailler, regarde tes ingrédients comme une palette : le soleil de la mangue, le sang de la betterave, le vert tendre du concombre. Prépare chaque couleur séparément, sans te presser — laisse le geste devenir précis, presque cérémonial. En montant le tartare couche après couche, sens que tu n'imposes pas une forme, tu accordes des fréquences. Et quand tu retires l'emporte-pièce et que la mosaïque apparaît, reçois-la comme une offrande : la beauté qui se donne à voir n'est juste que lorsqu'elle reflète une harmonie déjà présente en toi.



Rouleaux

de printemps lumineux

Arc-en-ciel & sauce du Dragon



L'INTENTION

Aligner ce qui en soi est dispersé. Faire de l'assiette un espace de communion — Accueillir le renouveau avec légèreté.

Rassembler ses couleurs intérieures dans une forme simple, fraîche et harmonieuse.

Laisser voir ce que je suis, sans masque, avec douceur et vitalité.

POUR

4 personnes

DONNE

12 rouleaux

PRÉP.

30 min

CUISSON

3 min





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je rassemble *mes couleurs sans les cacher*, et je leur offre une forme commune. »

La galette, un voile de transparence

Fine et translucide, la galette de riz enveloppe sans dissimuler. Elle symbolise une protection devenue consciente, une limite suffisamment présente pour contenir, mais assez souple et transparente pour laisser apparaître ce qui vit à l'intérieur. Elle nous invite à l'authenticité, à nous montrer tels que nous sommes, sans masque, tout en préservant notre espace intérieur.

Le passage par l'eau

Sèche, la galette est rigide et cassante. Plongée quelques instants dans l'eau, elle devient souple et peut accueillir les ingrédients. L'eau représente ici la réceptivité, les émotions et la capacité à s'assouplir. Trop peu d'eau, la galette se brise, trop longtemps immergée, elle perd sa tenue. Elle nous enseigne l'équilibre entre la maîtrise et le lâcher-prise.

Les couleurs alignées

Chaque légume apporte une couleur, une texture et une énergie particulières. Alignés au centre de la galette, ils représentent les différentes dimensions de notre être qui cessent de se disperser et trouvent une direction commune. L'harmonie ne demande pas à une couleur de disparaître, mais à chacune de prendre sa juste place.

Le geste d'enrouler

En rabattant les côtés puis en roulant la galette, ce qui était séparé entre dans une même forme. Pourtant, chaque ingrédient conserve son goût et sa nature. Le rouleau nous enseigne une communion sans confusion, appartenir à un ensemble sans se perdre, se rapprocher sans s'effacer, créer de l'unité tout en respectant les différences.

La sauce du Dragon, le feu conscient

Le rouleau est frais, doux et contenu. La sauce du Dragon vient réveiller ce qui a été rassemblé. Par ses saveurs salées, sucrées, acidulées et onctueuses, elle symbolise une énergie vitale devenue consciente. Elle ne domine pas les couleurs, elle les révèle. Le feu intérieur n'est plus une force qui brûle, mais un élan qui anime, relie et met en mouvement.

♦ LE TISSAGE

«Un voile transparent, plusieurs couleurs, un seul mouvement.»

Le rouleau de printemps se construit comme un chemin intérieur. L'eau assouplit d'abord ce qui était devenu rigide. Les couleurs sont ensuite choisies, préparées et alignées avec attention. Les bords se replient vers le centre, puis le geste les unit dans une même direction.

Chaque étape porte un enseignement. S'assouplir sans perdre sa structure. Accueillir ses différentes parts sans en rejeter aucune. Poser des limites qui protègent sans enfermer. Se relier sans se confondre. Se rendre visible sans se mettre à nu.

La galette translucide laisse apparaître tout ce qu'elle contient. Rien n'est caché, et pourtant tout est délicatement protégé. Elle devient ainsi une image de l'authenticité, cette capacité à laisser voir ses couleurs intérieures tout en demeurant centré et entier.

Le rouleau ne mélange pas les ingrédients jusqu'à leur faire perdre leur identité. Il les rapproche, les maintient et les fait avancer ensemble. La communion véritable ne consiste pas à devenir semblables, mais à offrir une direction commune à ce qui demeure unique.

Plongé enfin dans la sauce du Dragon, le rouleau reçoit l'impulsion du feu. Ce qui a été accueilli, aligné et uni peut désormais être pleinement goûté, exprimé et partagé.



Que tu saches assouplir ce qui s'est durci, aligner ce qui s'est dispersé et réunir toutes tes couleurs sans jamais en effacer aucune.



✦ INGRÉDIENTS

Pour 12 rouleaux, 4 personnes en plat, 6 en entrée. Prévoir une grande assiette plate, un saladier d'eau tiède et un torchon propre.

POUR LES ROULEAUX

- 12 galettes de riz (16 cm)
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 2 carottes, 1 concombre télégraphe
- 2 petites courgettes, 1 oignon rouge
- 1/4 chou vert tendre, 1/4 chou rouge
- 1/2 avocat mûr, 2 tomates fermes
- 1 belle salade, 1 poignée de graines germées
- menthe et coriandre fraîches
- 1 cs de graines de sésame noir
- 1 paquet de nouilles de riz fines

SAUCE DU DRAGON

- 6 cs de levure maltée, 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs de tamari, 3 cs de sirop d'érable
- 1 cs d'huile de sésame grillé, 1 cs de tahin
- le jus d'1/2 citron, 1 gousse d'ail dégermée
- 4 cs d'eau (ajuster selon texture)

✦ AU FIL DES SAISONS

Le printemps est son heure : graines germées, herbes fraîches, légumes tendres. En hiver, remplace par carotte, chou et betterave crue.

✦ LE MOMENT JUSTE

Un repas de partage, à composer à plusieurs, chacun roulant le sien. Idéal en entrée de fête ou en plat léger du soir.

✦ CONSERVATION

À manger dans les heures qui suivent. Conserve-les sous un linge humide au frais, sans les empiler : la galette colle à elle-même.

... ✦ ...

Que ce que j'enroule reste vivant. Sept couleurs, un seul geste, et rien qui ne se perde.

POUR LE GESTE

Une grande assiette plate,
un saladier d'eau tiède,

un torchon propre,
et un peu de silence.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer le mandala

Taille tous les légumes en julienne fine. Range chaque couleur séparément sur un grand plateau, dans l'ordre de l'arc-en-ciel. Ce tri est déjà une méditation.

2 Cuire les nouilles

Plonge les nouilles de riz dans l'eau bouillante 3 minutes. Égoutte, rince à l'eau froide, réserve.

3 Faire la sauce du Dragon

Mixe tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajuste l'eau pour la fluidité voulue, puis le citron ou le sirop selon ton goût.

4 Tremper la galette

Plonge une galette quelques secondes dans l'eau tiède, jusqu'à ce qu'elle soit souple sans devenir molle. Pose-la à plat sur le torchon humide.

5 Composer

Au centre, dépose une feuille de salade, puis en ligne quelques nouilles et les couleurs choisies. Place contre la galette celle que tu veux voir par transparence.

6 Enrouler

Rabats les côtés vers le centre, puis enroule du bas vers le haut, fermement mais sans déchirer. Le rouleau est un don : il doit être bien fait pour être bien reçu.

7 Dresser

Dispose les rouleaux sur un beau plat. Sers aussitôt avec la sauce du Dragon, des feuilles de menthe et de la salade.

✦ LE GESTE CONSCIENT

En plongeant la galette dans l'eau, sens ce qui peut s'assouplir en toi sans perdre sa force. Aligne ensuite les couleurs comme tu rassemblerais tes différentes parts intérieures. Enroule-les avec douceur, sans trop serrer ni laisser se disperser. Puis contemple ce voile transparent qui protège sans cacher. Que ce geste t'enseigne à être pleinement toi-même, relié aux autres sans jamais te perdre.



Assiette

toute verte

Légumes verts frais et vivants



L'INTENTION

Il est des assiettes qui ressemblent à un souffle. Celle-ci en est une — tout en vert, fraîche et vivante, comme un jardin que l'on porterait à sa bouche. On la compose les jours où l'on a besoin de s'alléger, de respirer plus haut, de laisser entrer la lumière. Avocat fondant, brocoli croquant, pousses tendres et herbes vives s'y rassemblent sans une cuisson qui les ternisse. Manger vert, ici, c'est communier avec le végétal vivant, capter un peu de la lumière qu'il a patiemment transformée, et la laisser nous élever.

RAPIDE

DÉJEUNER

SOLO

VIVANT

SANS GLUTEN

POUR
2 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
5 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«J'accueille toutes les nuances de mon cœur, je me relie au vivant et je laisse l'amour circuler.»

Le vert, couleur du cœur

Le vert naît symboliquement de la rencontre entre la lumière du jaune et la profondeur du bleu. Il devient un pont entre le ciel et la Terre, entre l'esprit et la matière. Couleur de l'amour, de la compassion et du renouveau, il nous invite à ouvrir le cœur sans nous déraciner. Dans cette assiette, l'élévation ne consiste pas à quitter le monde, mais à l'habiter avec davantage de douceur et de présence.

L'avocat, la douceur protégée

Sous sa peau sombre et résistante, l'avocat révèle une chair tendre, nourrissante et lumineuse. Il symbolise la douceur intérieure que l'on apprend à protéger sans l'enfermer. Sa forme évoque aussi le cœur, ainsi que la capacité à accueillir et à nourrir. Il nous rappelle que la sensibilité n'est pas une faiblesse, mais une richesse qui demande un cadre juste pour pouvoir s'offrir.

Le brocoli, l'arbre intérieur

Avec son tronc et ses multiples bouquets, le brocoli ressemble à un petit arbre. Il évoque la croissance, le déploiement et les nombreuses ramifications de notre vie. Chaque branche naît d'une même tige, comme nos pensées, nos relations et nos expériences sont reliées à une racine commune. Il nous invite à grandir dans plusieurs directions tout en restant fidèle à notre centre.

Les pois et les graines, les possibles en attente

Ronds et petits, les pois, les edamames et les graines portent en eux une vie encore concentrée. Ils symbolisent les potentiels, les projets et les qualités qui attendent les conditions favorables pour germer. Leur présence dans l'assiette nous rappelle que l'abondance commence parfois par quelque chose de presque invisible, une intention, une graine, un premier mouvement du cœur.

Les jeunes pousses, le courage de recommencer

Fragiles en apparence, les jeunes pousses possèdent pourtant la force de traverser la terre pour rejoindre la lumière. Elles représentent le renouveau, l'espérance et la capacité à renaître après une période de retrait. Leur vert tendre nous enseigne qu'un commencement n'a pas besoin d'être puissant pour être juste, il lui suffit d'être vivant.

♦ LE TISSAGE

«Plusieurs verts, plusieurs visages de l'amour, un seul cœur vivant.»

L Cette assiette ne présente pas une couleur uniforme, mais tout un paysage de verts. Le vert profond des feuilles, le vert vif du brocoli, le vert rond des petits pois, le vert tendre de l'avocat et celui, presque naissant, des jeunes pousses racontent différentes manières d'aimer et d'être vivant.

Certaines formes de l'amour protègent, comme la peau de l'avocat. D'autres grandissent et se ramifient, comme le brocoli. Certaines demeurent encore à l'état de graines, silencieuses mais porteuses d'un immense potentiel. D'autres viennent à peine d'émerger et demandent du temps, de la lumière et de la délicatesse.

Réunir tous ces verts dans une seule assiette, c'est reconnaître que le cœur possède lui aussi plusieurs nuances. Il peut être tendre, généreux, prudent, blessé, confiant ou en plein renouvellement. Aucune de ces expressions n'a besoin d'être rejetée. Chacune peut trouver sa place dans une harmonie plus vaste.

Le végétal nous enseigne une élévation enracinée. La plante ne s'élève vers la lumière qu'en restant profondément reliée à la Terre. De la même façon, l'ouverture du cœur ne demande pas de fuir la matière ou les réalités de la vie. Elle consiste à laisser circuler davantage d'amour dans nos gestes, nos relations et notre manière de nous nourrir.

Cette assiette devient alors une communion silencieuse avec le vivant. En recevant les feuilles, les graines, les pousses et les fruits de la Terre, nous recevons aussi leur enseignement : grandir sans brusquer, s'ouvrir sans se perdre, offrir sans s'épuiser et recommencer chaque fois que la vie nous y invite.



Que toutes les nuances de ton cœur trouvent leur juste place, et que ton amour demeure à la fois enraciné, vivant et ouvert à la lumière.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes, en assiette fraîche et vivante.

Les verts vivants

- 1 avocat mûr
- 1 petit brocoli en bouquets
- 1 courgette en rubans
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards

Les petits trésors

- 100 g de petits pois frais
- 100 g d'edamame écossés
- basilic et persil frais
- graines de courge et de tournesol

La sauce verte

- ½ avocat ou 1 poignée d'herbes
- le jus d'½ citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

✦ AU FIL DES SAISONS

À son sommet au printemps et au début de l'été, quand pousses, petits pois et herbes fraîches abondent. En hiver, brocoli et avocat suffisent, complétés d'herbes en pot.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéale en déjeuner léger et lumineux, en entrée fraîche, ou en repas du soir quand on a besoin de s'alléger sans se priver.

✦ CONSERVATION

Se mange fraîchement composée. La sauce verte se garde 1 jour au frais, filmée au contact pour ne pas brunir ; les légumes blanchis tiennent 2 jours.



Que chaque bouchée de vert te relie au vivant et te laisse, en toi, un peu plus de lumière et de souffle.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Blanchir le vert vif

Plonge les bouquets de brocoli, les petits pois et l'edamame 2 à 3 min dans l'eau bouillante salée, puis rafraîchis-les aussitôt à l'eau glacée pour garder leur vert éclatant et leur croquant.

2

Préparer le frais

Taille la courgette en fins rubans, tranche l'avocat, lave et essore les jeunes pousses. Garde chaque élément cru et net, à peine assaisonné.

3

Monter la sauce verte

Mixe l'avocat (ou les herbes) avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre, jusqu'à une crème verte lisse. Détends d'un peu d'eau si besoin.

4

Composer l'assiette

Dispose les pousses en lit, pose dessus le brocoli, la courgette, l'avocat, les petits pois et l'edamame, en gardant chaque vert visible et vivant.

5

Parsemer et servir

Nappe d'un filet de sauce verte, parsème de basilic, de persil ciselé et de graines. Sers aussitôt, frais et croquant.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de composer l'assiette, contemple les différentes nuances de vert. Observe le vert profond des feuilles, la vivacité du brocoli, la douceur de l'avocat et la fraîcheur des jeunes pousses. Demande-toi quelle forme de l'amour chacune vient éveiller en toi. En les réunissant, sens que tu accueilles aussi les multiples états de ton cœur, sans en exclure aucun. Puis mange lentement, comme si chaque bouchée t'apprenait à rester ouvert sans perdre tes racines.



Brochettes

colorées

Brochettes de légumes grillés, cinq saveurs



L'INTENTION

Il est des plats qui se font à plusieurs mains, autour du feu, dans le rire et le partage. Ces brochettes colorées sont de ceux-là — un éventail de légumes embrochés, marinés puis grillés, que l'on tend à l'autre comme on tend une offrande. On les prépare les jours de réunion, quand on veut que chacun choisisse, compose, goûte. Enfiler des perles de couleurs différentes sur un même fil, c'est dire que tout ce qui semble séparé peut tenir ensemble. Et le feu qui dore, qui caramélise, qui élève les saveurs, transforme ce simple repas en fête de la communion.

MOYEN

À PARTAGER

CONVIVAL

FESTIF

VÉGÉTALIEN

POUR
un grand plat à
partager

PRÉP.
30 min

CUISSON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je m'ouvre sans me perdre, je rassemble sans confondre, et j'offre au feu ce qui peut être transformé.»

Le tofu, la force réceptive

Blanc, simple et presque neutre, le tofu symbolise une présence disponible. Il ne cherche pas à imposer sa saveur, il accueille celles qui viennent à lui et les laisse pénétrer sa matière. Cette réceptivité n'est pas une absence de personnalité, mais une forme de souplesse intérieure : savoir s'ouvrir aux expériences, apprendre des rencontres et s'adapter aux circonstances tout en conservant son essence. Riche en protéines, il porte également une énergie de construction, de stabilité et de continuité. Il nous rappelle que la véritable force ne se manifeste pas toujours par la dureté ou la domination. Elle peut être douce, silencieuse et pourtant profondément structurante.

La marinade, ce qui nous imprègne

Plongé dans le tamari, l'érable, l'ail et les herbes, le tofu reçoit peu à peu leurs parfums. La marinade symbolise les influences, les relations et les expériences qui nous traversent et laissent une empreinte en nous. Tout ce que nous rencontrons ne doit pas être absorbé sans discernement. L'enjeu consiste à accueillir ce qui peut nous enrichir, sans nous dissoudre dans les attentes ou les mémoires du collectif. Comme le tofu qui s'imprègne tout en gardant sa forme, nous pouvons nous laisser transformer par la vie sans cesser d'être nous-mêmes.

La brochette, un axe commun

Les morceaux de tofu, de légumes, de champignons et de fruits sont différents par leur origine, leur couleur, leur texture et leur saveur. Pourtant, une même tige les traverse et leur offre une direction commune. Cette pique représente l'axe intérieur qui relie nos différentes dimensions. Elle ne supprime pas les différences, elle les ordonne. Elle nous enseigne que l'unité ne naît ni de la confusion ni de l'uniformité, mais de la présence d'un centre suffisamment stable pour permettre à chaque élément de trouver sa juste place.

Les couleurs, la diversité réunie

Le rouge de la tomate et du poivron porte l'énergie de l'action, le vert de la courgette évoque le cœur et l'harmonie, le jaune de l'ananas rayonne comme un soleil, tandis que le champignon rappelle les transformations silencieuses de la matière. Chaque couleur conserve sa fréquence et apporte sa note particulière. Enfilées sur un même axe, elles forment une unité vivante dans laquelle personne n'a besoin de s'effacer pour appartenir à l'ensemble. La communion véritable respecte les singularités et les fait participer à une œuvre commune.

♦ LE TISSAGE

«Plusieurs natures, un même axe, un même feu, une offrande partagée.»

Cette brochette raconte la rencontre entre la réceptivité et l'affirmation de soi. Le tofu s'ouvre aux saveurs de la marinade, mais il ne disparaît pas en elles. Les légumes acceptent d'être traversés par une même tige, mais chacun demeure reconnaissable. Tous sont exposés au même feu, sans pour autant se transformer de la même manière.

Le geste commence donc par l'accueil. Le tofu reçoit la marinade, comme nous recevons les influences de notre famille, de notre culture, de nos relations et du monde auquel nous appartenons. Certaines nous nourrissent et nous enrichissent, d'autres peuvent nous éloigner de notre nature profonde. La réceptivité consciente consiste à discerner ce que nous choisissons de laisser entrer en nous.

Vient ensuite l'alignement. Enfiler les morceaux sur la pique, c'est relier ce qui était séparé autour d'un axe commun. Nos différentes parts, nos émotions, nos qualités, nos contradictions et nos expériences n'ont pas besoin d'être rejetées. Elles peuvent être ordonnées autour d'une intention claire, afin d'avancer ensemble dans une même direction.

Puis vient le feu. Il représente l'intensité de la vie, les épreuves, les passages et les transformations qui nous obligent à révéler ce que nous portons réellement. Ce qui était cru devient plus tendre, ce qui était discret libère son parfum, ce qui était sucré se concentre et se dore. Le feu ne rend pas tous les éléments semblables, il révèle la vérité particulière de chacun.

Enfin, la brochette est dressée et offerte. On ne la prépare pas seulement pour soi, elle appartient à la table commune. Cette dernière étape rappelle que toute transformation intérieure trouve son accomplissement lorsqu'elle devient partage, présence et contribution au vivant.

Le tofu ajoute ici un enseignement précieux : s'ouvrir ne signifie pas se laisser absorber par les autres. S'adapter ne signifie pas renoncer à son identité. La véritable communion naît lorsque chacun peut recevoir, évoluer et participer à l'ensemble tout en restant profondément relié à sa propre essence. — ◎ —



Que tu saches accueillir ce qui t'enrichit sans perdre ton essence, aligner tes différentes parts autour d'un axe juste, et offrir au monde les fruits de ta transformation.

♦ INGRÉDIENTS

Pour un grand plat à partager, cinq variations de brochettes.

Les brochettes colorées

- tofu ferme, poivron, oignon, champignon, ananas
- tomate cerise, oignon rouge, champignon
- courgette, aubergine en cubes
- le tout grillé nature ou au curry

La marinade végétale

- tamari (sauce soja)
- sirop d'érable, huile
- ail, herbes, un peu de ketchup ou de barbecue végétal

Quelques sauces

- barbecue / ketchup-grillade
- asiatique à la cacahuète
- teriyaki, tropicale à la mangue
- cocktail à la cajou

♦ AU FIL DES SAISONS

Reine des beaux jours et des repas au jardin, autour d'un barbecue ou d'une plancha. En hiver, on les grille au four, avec des légumes plus denses et des épices chaudes.

♦ LE MOMENT JUSTE

Pour les repas de fête et de réunion : un apéritif dînatoire, un grand plat à partager, un déjeuner d'été où chacun compose son éventail.

♦ CONSERVATION

Meilleures fraîchement grillées. Les éléments marinés se gardent un jour au frais avant cuisson ; les sauces se préparent à l'avance.



Que tu saches enfiler les couleurs de ta vie sur un même fil, et les offrir, élevées par le feu, à ceux que tu aimes.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1

Tailler les couleurs

Coupe les légumes, le tofu et l'ananas en morceaux réguliers, de taille semblable, pour qu'ils cuisent ensemble et se tiennent bien sur la pique.

2

Faire mariner

Fais mariner les éléments dans la marinade choisie — tamari, sirop d'érable, huile, ail et herbes — au moins trente minutes, pour qu'ils s'imprègnent de parfum.

3

Monter le fil

Monte les brochettes en alternant les ingrédients et les couleurs, comme on enfle des perles, pour que chaque pique soit un petit arc-en-ciel.

4

Élever au feu

Grille au four, à la plancha ou au barbecue en retournant régulièrement, jusqu'à ce que les légumes dorent et caramélisent légèrement.

5

Partager

Dresse les brochettes en éventail sur un grand plat et présente les sauces à côté. Que chacun se serve, choisisse sa saveur et compose son assiette.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de faire mariner le tofu, observe sa matière claire, simple et disponible. Demande-toi ce que tu laisses actuellement entrer en toi, quelles influences te nourrissent véritablement, et lesquelles pourraient t'éloigner de ton centre.

En enfilant les morceaux sur la pique, accueille leurs différences. Chacun possède sa couleur, sa texture et sa manière de répondre au feu. Pense aux différentes parts de toi qui peuvent avancer ensemble sans devenir identiques.



Aubergine rôtie céleste

Tomate-basilic et légumes arc-en-ciel

L'INTENTION

Il est des plats qui élèvent sans quitter la terre. Cette aubergine rôtie est de ceux-là — une chair tendre que le feu du four transforme en velours, nappée d'une sauce tomate-basilic solaire, entourée d'un arc-en-ciel de petits légumes rôtis. On la prépare les jours où l'on veut célébrer la beauté du vivant, où l'assiette devient prière de couleurs. S'élever, ici, ce n'est pas s'échapper du corps ni du monde : c'est y faire descendre la lumière, harmoniser en soi toutes les fréquences de la Terre, du violet profond au vert régénérant.

MOYEN

PLAT

PARTAGE

FESTIF

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISSON
40 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je ne quitte pas la Terre pour m'élever,
j'ouvre ma matière afin que la lumière
puisse l'habiter.»

L'aubergine, la profondeur réceptive

Sous sa peau violette et lustrée, l'aubergine révèle une chair claire, tendre et profondément réceptive. Elle symbolise cette part intérieure qui absorbe les ambiances, les émotions et les expériences du monde.

Sa sensibilité peut parfois la rendre perméable à ce qui l'entoure. Mais lorsqu'elle est accompagnée avec conscience, elle devient une grande faculté d'accueil, d'intégration et de transformation. L'aubergine nous enseigne que la réceptivité n'est pas une fragilité lorsqu'elle reste reliée à un centre intérieur.

Le violet, union de la Terre et du ciel

Le violet naît symboliquement de la rencontre du rouge et du bleu. Le rouge porte l'incarnation, la vitalité et la matière, tandis que le bleu ouvre à la profondeur, à la conscience et au monde intérieur. Réunis dans le violet de l'aubergine, ils rappellent que la spiritualité véritable ne consiste pas à rejeter le corps ou la vie terrestre. Elle cherche plutôt à unir la matière et l'esprit, afin que la conscience puisse descendre jusque dans nos gestes, nos choix et notre manière d'habiter le quotidien.

Le feu, de la résistance à la douceur

Crue, l'aubergine est ferme, parfois spongieuse et difficile à savourer. Sous l'action lente du feu, sa matière se détend, se dore et devient fondante. Le feu représente ici les épreuves et les processus de maturation qui transforment nos résistances. Il ne supprime pas la nature de l'aubergine, il en révèle la douceur cachée. De la même manière, certaines traversées de la vie peuvent assouplir ce qui s'était durci en nous et faire émerger une sensibilité plus consciente, plus profonde et plus généreuse.

La tomate et le basilic, le cœur réuni

Le rouge de la tomate évoque la vitalité, l'incarnation et la force des sentiments. Le vert du basilic porte l'amour, l'apaisement et la régénération. Réunis dans une même sauce, le rouge et le vert relient l'élan de vie à l'intelligence du cœur. L'un apporte la chaleur et le mouvement, l'autre l'équilibre et la douceur. Cette sauce solaire nous rappelle que l'amour conscient ne nie pas l'intensité, il lui donne une direction juste.

♦ LE TISSAGE

«Le ciel ne descend pas pour effacer la Terre,
mais pour révéler la lumière qu'elle contient.»

Cette recette raconte une élévation qui ne fuit ni le corps, ni les émotions, ni la matière. L'aubergine demeure profondément terrestre, enracinée, dense et nourrissante. Pourtant, sa couleur violette porte déjà en elle une aspiration vers le subtil, le silence et la conscience.

Avant de recevoir le feu, sa chair est incisée. Elle doit s'ouvrir afin que l'huile, les saveurs et la chaleur puissent pénétrer jusqu'en son centre. Ce geste évoque notre propre chemin intérieur. Nous ne nous transformons pas seulement en ajoutant quelque chose à la surface. La conscience doit pouvoir rejoindre les espaces plus profonds, ceux que nous protégeons parfois derrière une peau brillante et solide.

Puis vient le feu. Lentement, ce qui était ferme devient tendre. Ce qui absorbait sans discernement devient une matière riche, unifiée et pleinement savoureuse. La sensibilité n'a pas disparu, elle s'est transformée en capacité d'intégration.

La sauce tomate-basilic réunit ensuite deux mouvements complémentaires : la puissance du rouge et l'amour du vert. Elle vient napper l'aubergine comme un cœur conscient venant habiter une matière devenue disponible.

Autour d'elle, les légumes colorés ne sont pas de simples décorations. Ils représentent les différentes fréquences de la vie terrestre : l'action, la joie, la croissance, la profondeur, la vitalité et la régénération. L'aubergine ne cherche pas à les dominer. Elle demeure au centre et les accueille dans une composition commune. L'assiette devient ainsi un ciel posé sur la table, non parce qu'elle nous éloigne de la Terre, mais parce qu'elle révèle la dimension sacrée déjà présente dans la matière. L'élévation véritable ne nous demande pas de devenir moins humains. Elle nous invite à devenir plus conscients dans notre manière de sentir, de choisir, de transformer et d'aimer.



Je m'ouvre à la transformation, et j'unis en moi la profondeur de la Terre à la lumière du ciel.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat coloré et festif.

Les aubergines

- 2 belles aubergines
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

La sauce tomate-basilic

- 400 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 beau bouquet de basilic
- huile d'olive, sel

L'arc-en-ciel rôti

- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 1 courgette, une poignée de tomates cerises
- pignons ou graines de courge
- herbes fraîches

✦ AU FIL DES SAISONS

Plat de fin d'été et de début d'automne, quand aubergines, tomates et poivrons sont gorgés de soleil. Hors saison, des légumes rôtis de saison prennent le relais autour de l'aubergine.

✦ LE MOMENT JUSTE

Pour un déjeuner lumineux, un dîner de partage ou une table de fête où l'on veut célébrer les couleurs du vivant.

✦ CONSERVATION

Se garde 2 jours au frais ; les aubergines s'attendrissent encore. Réchauffe doucement au four et ajoute les herbes fraîches au dernier moment.



Que tu saches t'élever sans rien quitter, en accordant en toi toutes les couleurs de la Terre.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer les aubergines

Coupe les aubergines en deux dans la longueur (ou en épaisses tranches), incise la chair en croisillons, badigeonne d'huile d'olive et sale.

2 Enfourner

Dépose-les face coupée vers le haut sur une plaque et fais rôtir 35 à 40 min à 200 °C, jusqu'à ce que la chair soit fondante et dorée.

3 Rôtir l'arc-en-ciel

Taille poivrons et courgette en morceaux, ajoute les tomates cerises, arrose d'huile d'olive et fais rôtir en même temps 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'ils caramélisent.

4 Mijoter la sauce

Fais revenir l'ail dans un filet d'huile, ajoute les tomates concassées, sale et laisse réduire 15 min, puis incorpore le basilic ciselé hors du feu.

5 Dresser l'assiette

Nappe les aubergines de sauce tomate-basilic, dispose les légumes arc-en-ciel autour, parsème de pignons dorés et d'herbes fraîches. Sers tiède.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant d'inciser l'aubergine, observe sa peau sombre et brillante, puis sa chair claire qui apparaît sous la lame. Pense à ce que tu protèges encore et à ce qui, en toi, demande à être ouvert avec douceur.

En traçant les croisillons, ne vois pas des blessures, mais des passages offerts à la transformation. Lorsque tu enfournes l'aubergine, confie au feu une résistance, une peur ou une ancienne dureté que tu es prêt à laisser s'assouplir.

Au moment de la napper de tomate et de basilic, sens le rouge de la vie rejoindre le vert du cœur. Puis dispose les autres couleurs autour d'elle comme autant de dimensions de toi désormais invitées à coexister. Que ce plat te rappelle que la lumière la plus haute peut habiter la matière la plus simple.



Chou-fleur croustillant *bang bang*

Chou-fleur doré et croquant, sauce relevée



L'INTENTION

Il est des plats qui nous rappellent que la douceur n'est pas faite pour rester cachée. Le chou-fleur, blanc, tendre et discret, se couvre ici d'une enveloppe croustillante, traverse le feu et se laisse réveiller par une sauce vive. On le prépare les jours où l'on ressent le besoin de sortir de l'effacement, d'oser davantage de présence sans perdre sa sensibilité. S'élever, ici, ce n'est pas devenir plus dur ni plus bruyant, c'est permettre à ce qui est délicat en nous de prendre forme, couleur et rayonnement, puis de se partager dans la joie.

MOYEN

À PARTAGER

CONVIVAL

GOURMAND

VÉGÉTALIEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
20 min

CUISON
30 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je protège ma douceur sans la cacher, et je laisse *mon feu intérieur* lui donner une présence nouvelle. »

La fleur rassemblée

Le chou-fleur est composé d'une multitude de petites ramifications réunies autour d'un même cœur. Il symbolise nos pensées, nos qualités, nos émotions et nos différentes parts intérieures lorsqu'elles cessent de se disperser et trouvent un axe commun.

Sa blancheur évoque une conscience disponible, ouverte et réceptive. Elle ne signifie pas l'absence de couleur, mais la possibilité de toutes les accueillir. Le chou-fleur nous rappelle ainsi que l'unité intérieure ne demande pas d'effacer nos différences, mais de les rassembler autour d'une intention claire.

Le feu qui fait rayonner

Avant la cuisson, le chou-fleur demeure pâle, doux et presque effacé. Sous l'action du four, il se colore, se raffermi et devient plus intense. Le feu ne détruit pas sa nature, il lui donne du relief et révèle une force qui était déjà présente. Il symbolise les expériences qui nous poussent à sortir de notre réserve, à prendre position et à manifester davantage ce que nous sommes. Une transformation juste ne supprime pas la sensibilité, elle lui donne une forme visible et une présence plus consciente.

La sauce qui réveille

Crémeuse, acidulée et pimentée, la sauce bang bang vient réveiller la douceur du chou-fleur. Elle porte l'énergie de l'audace, du mouvement et du feu vital. Elle ne masque pas le goût de l'aliment, elle le révèle. De la même manière, une impulsion juste peut nous aider à sortir de la passivité ou de l'effacement sans tomber dans l'agressivité. Le piment devient ici une force d'éveil, une invitation à oser, à vibrer et à prendre sa place avec joie.

Le partage joyeux

Ce plat se mange facilement avec les doigts, au centre de la table, dans un geste spontané et convivial. Il symbolise une lumière qui ne reste pas enfermée dans l'expérience personnelle, mais qui circule entre les êtres. La joie grandit lorsqu'elle est offerte. La communion ne demande pas de grands rituels, elle peut naître d'un simple plat partagé, d'un rire, d'une main tendue ou d'une bouchée offerte à l'autre.

♦ LE TISSAGE

« Un cœur tendre, une enveloppe juste, un feu vivant, une joie partagée. »

Cette recette unit des forces qui pourraient sembler opposées : le blanc et le doré, le tendre et le croustillant, la douceur et le piquant. Pourtant, aucune ne cherche à dominer l'autre. Elles se complètent et permettent au chou-fleur de révéler une présence nouvelle.

La fleur blanche représente d'abord une sensibilité simple, presque silencieuse. La pâte et la chapelure lui donnent une limite, non pour l'enfermer, mais pour l'aider à traverser le feu sans perdre son cœur. La cuisson transforme ensuite ce qui était discret en une matière dorée, plus affirmée, plus visible.

La sauce vient enfin apporter l'élan. Elle rappelle que la douceur a parfois besoin d'un feu intérieur pour sortir de l'effacement. Mais ce feu reste relié au cœur, il anime sans brûler, il réveille sans dominer.

Ainsi, le plat devient une image d'équilibre : être tendre sans se laisser écraser, être protégé sans se fermer, être intense sans devenir dur. Puis, lorsque les fleurettes sont déposées au centre de la table, cette transformation devient partage. Ce qui a trouvé sa lumière peut alors nourrir la relation et faire circuler la joie.



Que ta douceur trouve la protection juste, le feu qui la révèle et la joie de se partager.



✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat à partager ou apéritif gourmand.

La fleur

- 1 chou-fleur, en fleurettes
- chapelure panko
- un filet d'huile végétale

La pâte

- farine, lait végétal
- 1 pincée de curcuma, paprika
- ail, 1 bouillon de légumes émietté
- sel et poivre

La sauce bang bang

- mayonnaise végétale
- sauce piment doux thaï
- un peu de vinaigre de riz
- piment de Cayenne

✦ AU FIL DES SAISONS

Du cœur de l'automne au début du printemps, quand le chou-fleur est à son meilleur. Plus piquant et chaleureux en hiver, plus frais et citronné aux beaux jours.

✦ LE MOMENT JUSTE

Pour un repas convivial, un apéritif à partager, un dîner de fête entre amis — chaque fois que l'on a envie de croquer ensemble dans la bonne humeur.

✦ CONSERVATION

Meilleur fraîchement sorti du four, quand il est croustillant. Se réchauffe au four pour retrouver du croquant ; la sauce se garde 3 jours au frais.



Que ta douceur la plus discrète s'élève en lumière, et que ta joie grandisse chaque fois que tu la partages.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer la pâte

Mélange farine, lait végétal, curcuma, paprika, ail et bouillon émietté, avec sel et poivre, jusqu'à une pâte lisse et assez épaisse pour bien enrober.

2 Enrober

Coupe le chou-fleur en petites fleurettes, trempe-les dans la pâte puis roule-les dans la chapelure panko pour les couvrir entièrement.

3 Dorer au four

Dispose les fleurettes sur une plaque, arrose d'un filet d'huile et enfourne 25 à 40 min à 210 °C, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4 Réveiller la sauce

Pendant ce temps, mélange la mayonnaise végétale, la sauce piment doux thaï, un trait de vinaigre de riz et le piment de Cayenne — goûte et ajuste le feu à ton envie.

5 Servir et partager

Nappe le chou-fleur de sauce ou sers-la à côté pour tremper, parsème d'oignon vert et de concombre, avec un riz parfumé. À croquer ensemble, bien chaud.

✦ LE GESTE CONSCIENT

En séparant les fleurettes, imagine les différentes parts de toi qui cherchent à se rassembler autour d'un même cœur. En les couvrant de pâte et de chapelure, offre à ta sensibilité une protection qui ne l'enferme pas.

Lorsque tu les confies au four, pose l'intention de laisser une ancienne réserve devenir présence. Observe le blanc qui se dore, la douceur qui prend du relief, le discret qui devient visible.

Puis, au moment d'ajouter la sauce, accueille ton propre feu intérieur. Qu'il ne brûle pas, qu'il réveille. Qu'il ne domine pas, qu'il soutienne. Et lorsque tu partages ce plat, souviens-toi que toute lumière grandit lorsqu'elle circule.



Salade d'aubergine grillée

Aubergine fondante, tomates cerises et herbes



L'INTENTION

Il est des plats qui enseignent que la transformation ne s'arrête pas au feu. L'aubergine, d'abord ferme et compacte, s'assouplit lentement sous l'action de la chaleur et de l'eau. Puis elle refroidit, repose et rencontre la fraîcheur des tomates et des herbes. On prépare cette salade les jours où l'on ressent le besoin de laisser une ancienne résistance devenir disponibilité, sans se perdre ni se soumettre. Sa robe violette évoque une conscience ouverte au subtil, tandis que le rouge et le vert la ramènent à la vie, au cœur et au partage. S'élever, ici, c'est unir l'intensité et la douceur, puis laisser le temps transformer cette alliance en paix intérieure.

MOYEN

ENTRÉE

À PARTAGER

FRAÎCHEUR

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
15 min

CUISSON
25 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je laisse le feu *assouplir ce qui résiste*, puis j'unis en moi la chaleur et la fraîcheur pour offrir une *douceur consciente*.»

La robe violette, une ouverture au subtil

L'aubergine se présente d'abord sous une peau sombre, lisse et violette, comme une profondeur qui ne révèle pas immédiatement ce qu'elle contient. Le violet symbolise ici la réceptivité, l'intuition et l'ouverture à une conscience plus vaste. Sous cette robe presque nocturne se trouve pourtant une chair claire et sensible, capable d'absorber l'huile, l'eau, les épices et les parfums qui l'entourent. L'aubergine nous invite ainsi à reconnaître notre propre sensibilité, non comme une faiblesse, mais comme une faculté d'accueil et d'intégration. Être réceptif ne signifie pas tout absorber sans discernement. Cela signifie laisser les expériences nous enseigner et nous transformer, tout en restant relié à notre centre.

Les morceaux, quitter la forme unique

L'aubergine est découpée en dés avant d'être cuite. Ce qui formait un seul corps devient une multitude de morceaux appelés à entrer en relation. Ce geste peut symboliser les différentes parts de notre être, nos pensées, nos émotions, nos souvenirs et nos qualités. Tant qu'elles restent enfermées dans une forme compacte, elles peuvent sembler difficiles à saisir. Lorsqu'elles sont reconnues et différenciées, elles deviennent plus faciles à rencontrer, à transformer et à réunir consciemment. Se fragmenter n'est pas ici se perdre. C'est apprendre à regarder chacune de nos dimensions afin de lui offrir une place juste dans l'ensemble.

Les herbes fraîches, le souffle renouvelé

La coriandre et la menthe apportent leur couleur verte, leur parfum et leur fraîcheur. Elles représentent un souffle neuf qui vient circuler dans une matière ayant traversé la chaleur. Le vert relie symboliquement le plat au cœur, à l'apaisement et au renouveau. Les herbes ne cherchent pas à effacer l'intensité de l'aubergine et des épices. Elles lui offrent de l'espace, de la légèreté et une respiration. Elles nous enseignent qu'après une période de transformation, il est important de laisser entrer de l'air neuf dans notre vie. Comprendre ne suffit pas toujours. Il faut aussi respirer, renouveler nos habitudes et permettre à une nouvelle sensibilité de germer.

La vinaigrette, le discernement qui relie

Le vinaigre, le citron, le cumin, le gingembre et le piment viennent réveiller ce qui pourrait rester trop doux ou trop uniforme. Leur vivacité introduit du contraste, de la clarté et du mouvement. La vinaigrette représente le discernement, cette faculté qui relie les différentes parts sans les confondre.

♦ LE TISSAGE

«Ce que le feu a transformé, le repos l'intègre, et la rencontre le rend partageable.»

Cette salade raconte une transformation qui ne s'achève pas avec la cuisson.

L'aubergine commence par être découpée. Sa forme unique s'ouvre en une multitude de morceaux, comme un être qui apprend à reconnaître ses différentes dimensions. Chaque morceau entre ensuite en contact avec la chaleur. Le feu met en mouvement ce qui était ferme, tandis que l'eau accompagne cette transformation afin qu'elle ne devienne ni brutale ni desséchante.

Peu à peu, l'aubergine perd sa résistance. Mais elle ne disparaît pas. Elle devient plus souple, plus réceptive et plus capable de se mêler aux autres ingrédients. Cette métamorphose nous rappelle que lâcher une ancienne dureté ne signifie pas perdre notre identité. Nous pouvons nous assouplir sans nous effacer.

Puis la préparation refroidit.

Ce passage est essentiel. Après l'intensité du feu vient le temps du repos, de l'intégration et de l'apaisement. Toute transformation profonde a besoin de silence pour prendre place en nous. Sans ce temps, nous risquons de rester dans l'intensité de l'expérience, sans en recueillir réellement la sagesse.

Lorsque l'aubergine a refroidi, elle peut rencontrer les tomates cerises et les herbes fraîches. Le passé transformé rejoint alors la vie nouvelle. La chaleur rencontre la fraîcheur, la profondeur violette rencontre le rouge de la vitalité et le vert du cœur.

Les ingrédients sont mélangés, mais ils ne deviennent pas indistincts. Chaque morceau demeure visible, reconnaissable et porteur de sa saveur. C'est une image de la communion consciente : entrer dans une œuvre commune sans perdre sa singularité. Enfin, la salade repose encore afin que les parfums se marient. Rien n'est forcé. Le temps poursuit silencieusement le travail commencé par le feu. Ce qui était une juxtaposition devient peu à peu une harmonie.

Cette recette nous enseigne ainsi que l'élévation n'est ni une fuite vers le haut, ni une soumission à une force extérieure. Elle est une capacité à laisser la vie nous transformer, à intégrer ce que nous avons traversé, puis à revenir vers les autres avec davantage de douceur, de fraîcheur et de présence.



Que tu saches traverser le feu sans te durcir, accueillir le repos qui intègre, et transformer ton expérience en une douceur que tu peux partager.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en entrée fraîche ou à partager.

La base

- 4 petites aubergines
- 2 petits oignons
- 4 gousses d'ail
- 15 à 20 tomates cerises

Les herbes

- coriandre fraîche
- 5 à 7 feuilles de menthe

La vinaigrette

- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à café de cumin en poudre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- gingembre frais râpé, ½ citron
- huile d'olive, sel, poivre

✦ AU FIL DES SAISONS

Plat de soleil, idéal de la fin du printemps à l'automne, quand aubergines et tomates cerises sont gorgées de lumière. Plus parfumé encore après un repos d'une nuit au frais.

✦ LE MOMENT JUSTE

En entrée fraîche, en plat de partage sur une table d'été, ou en accompagnement d'un repas léger. Parfaite préparée à l'avance pour les jours de communion et de convivialité.

✦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais dans un récipient clos, et gagne en parfum en reposant. Sors-la un moment avant de servir pour qu'elle retrouve sa douceur.



Que tu saches t'abandonner au feu qui transforme, et offrir ensuite la douceur qu'il a fait naître en toi.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

- Saisir**
Émince les oignons et fais-les revenir dans une marmite anti-adhésive, puis ajoute les aubergines en dés et fais-les revenir à feu vif 10 à 15 min.
- Laisser fondre**
Sale, poivre, ajoute l'ail et laisse revenir à feu doux une dizaine de minutes, avec un peu d'eau pour que rien n'attache, jusqu'à ce que l'aubergine soit fondante.
- Composer la vinaigrette**
Mélange le vinaigre de cidre, le cumin, le piment d'Espelette, le gingembre râpé, le jus du demi-citron, du sel et du poivre, puis monte à l'huile d'olive.
- Marier au frais**
Mêle l'aubergine refroidie aux tomates cerises, aux herbes émincées et à la vinaigrette, puis réserve au frais le temps que les saveurs se marient.
- Servir**
Avant de servir, égoutte un peu le surplus de vinaigrette. Sers frais, avec une petite salade de saison — laitue, roquette, carotte, courgette.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Prends l'aubergine entre tes mains et observe sa peau sombre, lisse et protectrice. En la découpant, pense aux différentes parts de toi qui demandent à être reconnues plutôt que maintenues dans une seule forme. Lorsque tu la saisis au feu, confie à la chaleur une résistance que tu n'as plus besoin de porter. Puis, en ajoutant un peu d'eau et en ralentissant la cuisson, rappelle-toi que toute transformation juste a besoin de douceur. Laisse ensuite l'aubergine refroidir sans précipiter la suite. Accueille ce repos comme un temps d'intégration. Lorsque tu ajoutes enfin les tomates et les herbes fraîches, sens qu'une énergie nouvelle peut rejoindre ce qui a déjà été transformé. Mélange sans écraser, unis sans confondre. Que chaque saveur demeure elle-même tout en participant à l'harmonie commune.



Riz cantonais

lumineux

Riz sauté au tofu et petits légumes



L'INTENTION

Il est des plats qui savent donner un avenir à ce que l'on croyait terminé. Le riz cantonais reprend le riz de la veille, quelques légumes, du tofu doré et les rassemble dans le mouvement vif du wok. On le prépare les jours où l'on veut regarder autrement ce qui reste, non comme un manque ou un regret, mais comme une matière encore féconde. Chaque grain conserve sa forme, chaque ingrédient sa couleur, et pourtant tous participent à une même création. S'élever, ici, c'est accueillir son histoire, en libérer les forces encore vivantes et les transformer en une lumière nouvelle à partager.

RAPIDE

ANTI-GASPI

PARTAGE

FAMILIAL

SANS GLUTEN

POUR
4 personnes

PRÉP.
15 min

CUISON
15 min

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je recueille ce qui demeure, je le remets en mouvement et *j'en fais une lumière nouvelle.*»

Le riz de la veille, la mémoire féconde

Le riz refroidi représente ce qui appartient déjà à notre histoire : des expériences déposées, des émotions apaisées, parfois même des ressources que l'on avait oubliées. Son temps de repos lui donne une structure nouvelle et lui permet de mieux traverser le feu. Il nous rappelle que tout ce qui vient du passé n'a pas besoin d'être jeté. Certaines mémoires peuvent être revisitées, détachées de leur ancienne forme et transformées en force pour le présent.

Le wok, le feu du mouvement

Au contact du feu vif, les blocs de riz se séparent et chaque grain recommence à circuler. Le wok symbolise une transformation dynamique, celle qui remet en mouvement ce qui s'était figé ou aggloméré. Il ne s'agit pas de brûler le passé, mais de lui redonner de l'espace. Le feu juste libère sans détruire, réchauffe sans enfermer et permet à chaque élément de retrouver sa singularité au sein d'un ensemble renouvelé.

Le tofu solaire, la force qui s'imprègne

Le tofu accueille le curcuma, les aromates et la chaleur sans perdre sa propre nature. Il symbolise une réceptivité consciente, capable d'apprendre des rencontres et de s'adapter sans se dissoudre. Sa couleur dorée évoque une lumière calme et constructive. Sa force n'est ni dure ni dominante : elle nourrit, soutient et s'intègre. Il nous enseigne que l'on peut recevoir les influences du monde tout en restant fidèle à son essence.

La multitude reliée

Carotte, petits pois, maïs, herbes et graines se dispersent parmi les grains comme une multitude de couleurs et de potentiels. Aucun ingrédient ne porte le plat à lui seul. C'est leur rencontre qui crée l'équilibre. Le riz cantonais devient ainsi une image de la communion : chacun demeure distinct, mais tous avancent dans un même mouvement. L'unité ne demande pas de devenir identiques, elle naît lorsque les singularités acceptent de contribuer à une œuvre commune.

Le tamari, la saveur réveillée

Le tamari ne remplace pas la nature des aliments, il en révèle la profondeur. Son goût salé réveille ce qui semblait terne et relie les différents éléments du plat. Il symbolise cette parole, cette présence ou cette prise de conscience qui rend à une expérience sa véritable saveur. Parfois, peu de chose suffit pour que ce qui paraissait ordinaire retrouve du sens.

♦ LE TISSAGE

«Grain après grain, ce qui semblait dispersé devient une lumière commune.»

LCette recette commence avec ce qui reste. Un riz déjà cuit, refroidi, parfois oublié au fond du réfrigérateur. Pourtant, ce repos ne signe pas sa fin. Il lui donne au contraire la tenue nécessaire pour entrer dans une nouvelle transformation.

Sous l'action du wok, les blocs se détachent. Chaque grain retrouve sa forme et son mouvement, tout en demeurant relié aux autres. C'est une image de notre propre chemin : certaines mémoires peuvent s'agglomérer jusqu'à former des poids intérieurs. Lorsqu'elles sont revisitées avec conscience, elles cessent de nous enfermer et retrouvent leur juste place dans l'ensemble de notre histoire.

Le tofu doré apporte une force douce et réceptive. Les légumes introduisent leurs couleurs, leurs différences et leur vitalité. Le tamari relie les saveurs, tandis que le feu donne à tous une direction commune.

Rien n'est effacé, rien n'est confondu. Le passé devient ressource, la différence devient richesse et la simplicité devient offrande. Déposé au centre de la table, le plat accomplit enfin son mouvement de communion. Ce qui a été recueilli, transformé et harmonisé peut désormais circuler entre les êtres. L'élévation n'est plus seulement une expérience intérieure, elle devient une manière de nourrir la relation.



Que tu saches reconnaître la vie encore présente dans ce qui demeure, et transformer chaque reste de ton histoire en une lumière à partager.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes, en plat de partage anti-gaspi.

La base

- 300 g de riz basmati (cuit la veille)
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 1 carotte en petits dés
- 300 g de petits pois surgelés

Le tofu solaire

- 200 g de tofu ferme, émietté
- ½ c. à café de curcuma
- 1 boîte de maïs (facultatif)
- saucisse végétale (facultatif)

Pour relever et servir

- 2 c. à s. de tamari
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- coriandre, oignon vert
- graines de sésame doré

✦ AU FIL DES SAISONS

Bon toute l'année, le riz cantonais s'adapte aux légumes du moment : petits pois et herbes fraîches au printemps, courge et chou en dés l'hiver. Un plat qui accueille ce que la saison laisse.

✦ LE MOMENT JUSTE

Idéal en plat de partage, les soirs de tablée ou de restes à sublimer : un dîner familial, un repas convivial, un déjeuner du lendemain transformé en fête.

✦ CONSERVATION

Se garde 2 jours au frais et se réchauffe très bien à la poêle, à feu vif. Évite de le congeler : il est meilleur sauté minute, juste après cuisson.



*Que tu saches, de ce qui reste et de ce qui semble fini,
faire encore une lumière à partager.*

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Préparer le riz

Cuis le riz basmati, idéalement la veille, et laisse-le refroidir au frais : c'est ce riz reposé, presque oublié, qui fera la réussite du plat.

2 Dorer le tofu

Émiette le tofu ferme et fais-le sauter à la poêle avec le curcuma, jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur de soleil – il remplace ici l'œuf brouillé du riz cantonais classique.

3 Réveiller les légumes

Fais revenir oignons et ail dans l'huile végétale, ajoute la carotte en petits dés, puis les petits pois, le maïs et la saucisse végétale en rondelles.

4 Faire sauter

Verse le riz froid et le tofu doré, arrose de tamari et d'huile de sésame, puis fais sauter à feu vif en remuant sans cesse, pour que chaque grain se nappe et bondisse.

5 Élever et servir

Termine par les graines de sésame, la coriandre et l'oignon vert. Sers aussitôt, dans un grand plat que l'on pose au centre de la table, à partager.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de commencer, regarde le riz de la veille et pense à une expérience passée que tu considérerais peut-être comme terminée ou inutile. Demande-toi quelle force, quelle compréhension ou quelle qualité elle contient encore.

Lorsque tu déposes le riz dans le wok, observe les grains se détacher sous l'action du feu. Imagine qu'une ancienne mémoire se libère de ce qui la maintenait figée, sans être niée ni détruite.

En ajoutant le tofu et les légumes, accueille les différentes parts de ton histoire. Chacune possède sa couleur, sa texture et son enseignement. Puis verse le tamari comme une conscience nouvelle qui vient relier l'ensemble.

Au moment de servir, souviens-toi que chaque grain reste unique tout en participant au même plat. Que cette image t'accompagne dans tes relations : rester toi-même, reconnaître la singularité de l'autre et créer ensemble une communion qui n'efface personne.



Petites offrandes *en plateau*

Crackers de graines, ricotta de macadamia et rouleaux du jardin



L'INTENTION

Il est des plats qui ne se déposent pas simplement sur la table, ils passent de main en main. Ce plateau de petites offrandes rassemble des graines patiemment transformées, des noix devenues crème et des légumes assouplis autour d'un cœur d'herbes fraîches. Chaque bouchée porte un geste, un temps d'attente et une attention particulière. On le compose lorsque ce qui a mûri en soi demande à circuler, non pour être admiré, mais pour nourrir la rencontre. Dans ce portail de l'Élévation et de la Communion, la lumière ne reste pas une expérience intérieure. Elle descend dans les mains, prend forme dans la matière, puis se transmet simplement. Offrir devient alors l'ultime transformation : faire de ce que l'on a reçu, appris et préparé une nourriture disponible pour tous.

MOYEN

APÉRITIF

PARTAGE

FESTIF

SANS GLUTEN

POUR
4 à 6 convives

PRÉP.
40 min

CUISON
2 à 4 h

Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.





♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

« Je transforme ce que j'ai reçu en une *offrande vivante*, puis je la tends sans attente au cercle qui m'accueille. »

Le plateau, l'espace de la communion

Le plateau réunit sur un même plan des bouchées différentes, sans les mélanger ni les hiérarchiser. Chacune conserve sa forme, sa couleur et sa saveur, tout en participant à une abondance commune. Il représente un collectif dans lequel les singularités peuvent coexister et se compléter. Lorsqu'il est tendu, il crée aussi un mouvement entre celui qui donne et celui qui reçoit. L'offrande ne reste pas immobile, elle circule. Le plateau devient ainsi l'image d'une conscience capable de rassembler ses ressources et de les rendre accessibles aux autres.

Les graines, les potentiels rassemblés

Chaque graine contient une force encore silencieuse, une possibilité de croissance protégée dans une petite forme. Ici, les graines ne germent pas séparément. Elles sont broyées, mélangées, liées par la datte, les huiles et le sirop d'érable, puis réunies en une pâte commune. Ce qui était dispersé acquiert une structure et devient nourrissant. Le cracker rappelle que nos dons, nos expériences et nos qualités peuvent sembler modestes lorsqu'ils restent isolés. Rassemblés autour d'une intention juste, ils forment pourtant une base solide, capable d'être partagée et de soutenir une œuvre plus vaste.

Le séchage lent, concentrer sans brûler

La pâte est étalée finement, puis confiée à une chaleur douce durant plusieurs heures. Le feu n'est pas ici une puissance brusque qui saisit ou consume. Il retire lentement l'excès d'eau, raffermi la matière et concentre les saveurs. Ce séchage parle d'une maturation patiente, durant laquelle l'essentiel se précise sans être forcé. Il nous enseigne que toute élévation ne passe pas par l'intensité. Certaines transformations demandent au contraire de ralentir, de laisser le temps accomplir son œuvre et d'accepter qu'une force stable puisse naître d'une action presque silencieuse.

Les rouleaux, envelopper ce qui peut être transmis

Crues, les lamelles de courgette et d'aubergine ne pourraient pas contenir la garniture sans se rompre. Le passage par le feu les assouplit, puis le geste de rouler leur permet d'envelopper la ricotta et les herbes fraîches. Elles deviennent une forme d'accueil, une matière transformée qui protège un cœur vivant. Le rouleau ne cache pas ce qu'il contient, il lui donne une tenue afin qu'il puisse être présenté. Il nous rappelle que nos qualités intérieures ont parfois besoin d'un cadre, d'un geste et d'une forme concrète pour devenir recevables et rejoindre véritablement l'autre.

♦ LE TISSAGE

« Sur le plateau tendu, chaque bouchée est une attention offerte. »

Cette recette commence avec des éléments séparés, des graines, des noix, une algue venue de l'eau salée, des légumes, des herbes et des fruits séchés. Chacun possède sa nature, sa mémoire et son rythme. Pourtant, rien ne reste dans son état initial. Les graines sont broyées et reliées. La chaleur douce retire l'humidité superflue et leur donne une structure croustillante. Les noix passent par l'eau, s'assouplissent et deviennent une crème capable d'accueillir le citron et les herbes. L'algue relie la matière terrestre à la profondeur de l'océan, comme une mémoire émotionnelle ancienne intégrée à une nouvelle création. Enfin, les légumes rencontrent le feu, deviennent souples et peuvent entourer leur cœur nourricier.

Ce chemin raconte une transformation complète : recevoir, assouplir, rassembler, structurer, contenir, embellir, puis transmettre. Rien n'est offert directement dans son état brut. Chaque élément a accepté un passage afin de devenir plus accessible et plus juste dans la relation.

Le plateau révèle alors le sens profond de cette avant-dernière recette. Tout ce qui a été appris au fil du livre ne cherche plus seulement à nourrir celui qui cuisine. Les gestes, les couleurs, les textures et les transformations deviennent une œuvre collective. L'élévation trouve son accomplissement lorsqu'elle redescend dans les mains et devient une attention concrète. La communion commence au moment où ce que l'on a patiemment cultivé en soi peut circuler librement, sans se perdre et sans rien attendre en retour.



Que tu transformes tes dons en présence vivante, et que ce qui a mûri en toi devienne une nourriture offerte au monde.

✦ INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 convives, en plateau à composer librement.

Les crackers de graines

- graines au choix : tournesol, courge, sarrasin, chia...
- graines de lin et de sésame, dattes + sirop d'érable
- 1 courgette jaune, ail séché, épices, sel, poivre
- levure alimentaire, algue trempée, huiles d'olive et de noix

La ricotta de macadamia

- 1 tasse de macadamia + 1 tasse de cajou, trempées 4 h
- 1/2 à 3/4 de tasse d'eau, 1 cs de levure alimentaire
- 1 à 2 cc de jus de citron, sel, fines herbes

Le dressage

- tomates, poivrons, aubergines et oignons séchés
- persil plat et herbes fraîches
- lamelles de courgette et d'aubergine à griller

✦ AU FIL DES SAISONS

Les légumes séchés se préparent aux beaux jours, quand le soleil et le marché débordent ; l'hiver, le bocal les rend au plateau, concentrés comme des souvenirs d'été.

✦ LE MOMENT JUSTE

Pour l'apéritif, les fêtes, les retrouvailles et toutes les tablées où l'on aime grignoter longtemps en parlant, le verre à la main.

✦ CONSERVATION

Les crackers nature se gardent une à deux semaines dans une boîte hermétique, au sec. La ricotta se conserve 3 à 4 jours au frais. Garnis les crackers et monte les rouleaux au dernier moment.

... ✦ ...

Que tes mains sachent toujours tendre, et que ta table reste un autel ouvert où chacun reçoit sa part.

✦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Mixer la pâte des crackers

Mixe au blender les graines avec les dattes, le sirop d'érable, la courgette jaune, l'ail séché, les épices, la levure alimentaire, l'algue pré-trempée et les deux huiles. Incorpore les graines de lin et de sésame.

2 Sécher à feu doux

Étale la pâte finement, puis fais-la sécher au four à feu très doux ou au déshydrateur, jusqu'à ce que les crackers soient bien secs et croustillants. Laisse-les refroidir complètement.

3 Préparer la ricotta

Fais tremper la macadamia et la cajou 4 heures, puis mixe-les avec l'eau, la levure alimentaire, le citron et le sel jusqu'à une texture de ricotta. Réserve une part nature, et parfume l'autre aux fines herbes.

4 Griller et rouler

Taille la courgette et l'aubergine en fines lamelles, fais-les griller, puis laisse-les tiédir. Tartine chaque lamelle de ricotta aux herbes et roule-la sur elle-même.

5 Décorer et tendre

Décore les crackers refroidis de ricotta, de tomates, poivrons, aubergines et oignons séchés, et de persil plat. Compose le plateau comme un tableau avec les rouleaux, puis tends-le à la ronde.

✦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de dresser le plateau, observe les différentes transformations accomplies. Les graines dispersées tiennent désormais ensemble, les noix fermes sont devenues crémeuses, les légumes assouplis peuvent envelopper. Reconnais dans chacune de ces étapes un mouvement que tu connais peut-être intérieurement. Puis compose chaque bouchée avec attention, sans chercher une perfection identique. Laisse à chacune sa couleur et son caractère. En disposant les crackers et les rouleaux, pense aux personnes qui les recevront, non pour deviner leurs attentes, mais pour leur offrir une présence sincère. Lorsque le plateau est prêt, prends un instant pour le regarder dans son ensemble. Puis tends-le simplement. Que le geste de donner demeure aussi doux et libre que celui de recevoir.



Cheesecake couronne

aux fruits rouges

Cheesecake vegan, coulis de fruits rouges



L'INTENTION

Il est des desserts qui ne ferment pas simplement un repas, ils en recueillent toute la mémoire. Ce cheesecake couronne est de ceux-là. Sa base de noix porte le chemin accompli, sa crème blanche rassemble colorée aux fruits et apaise, tandis que les fruits rouges rendent à l'ensemble la joie, la vitalité et l'élan de continuer. On le prépare pour honorer ce qui a été traversé, créé, reçu et partagé. S'élever, ici, c'est reconnaître la lumière née de chaque étape, puis déposer cette œuvre au centre de la table avec gratitude. La dernière douceur ne dit pas seulement « tout est fini », elle murmure aussi : « tout peut recommencer autrement ».

FÊTE

DESSERT

À PARTAGER

GOURMAND

SANS GLUTEN

POUR
8 parts

PRÉP.
30 min

REPOS
4 h au frais



Sept seuils à franchir. Ici s'ouvre le septième.



♦ LA SYMBOLIQUE DU PLAT

«Je *reconnais le chemin parcouru*, je couronne ce qui s'est accompli et j'offre ma gratitude à la vie. »

La base, la mémoire du chemin

Pressées au fond du moule, les noix forment un socle solide. Elles symbolisent tout ce qui a soutenu l'œuvre, les apprentissages, les efforts, les racines et les expériences accumulées. Rien de ce qui précède n'est effacé lorsque vient l'accomplissement. Au contraire, chaque étape devient une fondation. La couronne ne peut s'élever que parce qu'un chemin a été patiemment construit sous elle.

La crème violette, l'esprit incarné

Les noix de cajou, d'abord fermes, s'ouvrent à l'eau puis deviennent une crème douce et unifiée. Colorée par les fruits rouges, elle prend une teinte violette, symbole d'intuition, de spiritualité, de créativité et d'unité avec la vie. Né de la rencontre entre le rouge de l'incarnation et une vibration plus subtile, le violet représente ici le mariage de l'esprit et de la matière. Il rappelle que l'élévation véritable ne nous éloigne pas du monde, elle nous aide à y faire descendre nos compréhensions, nos qualités et notre lumière.

Les fruits rouges, l'élan qui s'élève

Les fruits rouges portent l'énergie vitale, la volonté, l'amour et la force de matérialisation. Une partie d'entre eux pénètre la crème et la colore de violet, tandis que les autres demeurent visibles au sommet. Ce mouvement raconte une transformation : l'énergie de la vie ne disparaît pas, elle s'élève et se met au service d'une conscience plus grande. Le rouge devient violet, l'action devient création consciente, et la vitalité devient une force offerte au vivant.

La couronne violette

Placée au sommet du gâteau, la couronne évoque le centre coronal, l'ouverture à une compréhension plus vaste et l'esprit qui descend dans la matière pour créer et accomplir. Elle ne célèbre pas une supériorité, mais une œuvre menée à son terme avec conscience. Couronner ce cheesecake, c'est reconnaître que l'inspiration reçue a été incarnée, façonnée, nourrie et rendue partageable.

♦ LE TISSAGE

«J'unis en moi l'esprit et la matière, et je couronne le chemin accompli d'une lumière devenue offrande. »

La crème violette devient le cœur symbolique de ce dessert. Elle unit le rouge de la vie, de l'amour et de la réalisation à la vibration du violet, reliée à l'intuition, à la créativité et à l'élévation de la conscience.

Cette couleur exprime parfaitement le chemin du livre : une inspiration subtile a progressivement trouvé sa forme dans la matière, à travers les aliments, les gestes, les recettes et les mots. L'invisible est devenu visible, la conscience est devenue nourriture, et l'œuvre peut maintenant être offerte.

La couronne ne marque donc pas seulement une fin. Elle célèbre l'union accomplie entre ce qui a été inspiré intérieurement et ce qui a été réellement créé. Le cercle se referme, mais il demeure vivant, prêt à transmettre sa lumière et à ouvrir un nouveau cycle.

Que l'inspiration qui t'habite trouve toujours le chemin de la matière, et que chacune de tes créations devienne une lumière vivante à partager.



♦ INGRÉDIENTS

Pour 1 cheesecake, environ 8 parts de fête.

La base

- 250 g de noix du Brésil
- (un peu de cajou si besoin)

L'appareil crémeux

- 500 g de noix de cajou trempées
- 400 g de crème de coco
- 11 c. à soupe d'huile de coco
- 5 c. à soupe de sirop d'érable
- 6 c. à soupe de sucre de coco
- 3 c. à soupe de jus de citron

La couronne

- 530 g de fruits rouges
- 12 g d'agar-agar
- menthe fraîche

♦ AU FIL DES SAISONS

À son sommet en été, au temps des fruits rouges frais ; en hiver, des fruits surgelés ou un coulis tiède font une couronne tout aussi joyeuse.

♦ LE MOMENT JUSTE

Le dessert des grands jours : fêtes, anniversaires, repas de communion et de retrouvailles, tout festin que l'on veut couronner d'une note de joie.

♦ CONSERVATION

Se garde 2 à 3 jours au frais, couvert. Ajoute les fruits frais au dernier moment pour qu'ils gardent leur éclat et leur tenue.



Que ta table soit toujours un cercle où l'on partage, et que la dernière douceur dise merci pour tout ce qui fut.

♦ PRÉPARATION

Le geste juste

1 Presser la base

Mixe les noix du Brésil, avec un peu de cajou si besoin, jusqu'à une matière qui se tient. Presse-la fermement dans le fond du moule pour former le socle.

2 Crémer

Mixe longuement les noix de cajou trempées avec la crème de coco, le sirop d'érable, l'huile de coco, le sucre de coco et le jus de citron, jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse.

3 Lier à l'agar

Délaye l'agar-agar dans une part de la préparation et porte-la à frémissement une minute, puis incorpore-la au reste en fouettant pour que la prise soit homogène.

4 Couler et lisser

Verse l'appareil sur la base, lisse la surface, puis laisse prendre au frais au moins quatre heures, jusqu'à ce que le cœur soit ferme et crémeux.

5 Couronner

Au moment de servir, dispose les fruits rouges en couronne sur le dessus et parsème de menthe fraîche. Pose au centre de la table et partage.

♦ LE GESTE CONSCIENT

Avant de déposer les fruits, contemple le cheesecake. Pense au chemin parcouru à travers ce livre, aux recettes créées, aux compréhensions reçues et à tout ce qui s'est transformé en toi. Dispose ensuite les fruits un à un. Tu peux associer chacun à une étape, une personne, une qualité ou une gratitude. En formant la couronne, reconnais avec simplicité ce qui s'est accompli, sans minimiser l'œuvre ni chercher à la retenir. Lorsque tu découpes la première part, offre-la avant de te servir. Sens que le chemin trouve son véritable accomplissement lorsqu'il devient nourriture pour d'autres. Puis reçois ta propre part avec la même gratitude, car donner et recevoir appartiennent au même cercle.

LES SAUCES QUI RELIENT

Il y a, dans une cuisine, ce que l'on prépare, et ce qui relie.

Les sauces semblent parfois n'être presque rien : un bol, une cuillère, quelques ingrédients mêlés en quelques minutes. Elles ne se tiennent pas seules, occupent rarement le centre de l'assiette et ne cherchent pas à attirer la lumière. Elles accompagnent, enveloppent, imprègnent et révèlent.

Pourtant, lorsqu'on les retire, quelque chose manque. Le riz redevient simplement du riz, les légumes vapeur retrouvent leur silence, les céréales et les légumineuses demeurent côte à côte sans véritablement se rencontrer. Il manque ce fil invisible qui fait circuler les saveurs et transforme des éléments séparés en un repas vivant.

Car telle est la nature profonde d'une sauce : elle crée du lien.

Elle rassemble parfois des matières qui, spontanément, se repoussent. L'huile et l'eau ne se mêlent pas naturellement. Pourtant, par le mouvement, la patience et l'attention, elles peuvent s'unir. Sous l'action du fouet ou de la cuillère, l'émulsion prend forme. Les éléments ne perdent pas leur nature, mais apprennent à participer ensemble à une réalité nouvelle.

Cette petite alchimie du quotidien nous rappelle que l'unité n'exige pas la ressemblance. Elle peut naître de la rencontre juste entre le doux et le piquant, le fluide et l'épais, le cru et le cuit, l'amertume et la douceur, la chaleur et la fraîcheur. Chaque saveur apporte sa voix, sans chercher à faire taire les autres. Une sauce équilibrée ne supprime pas les contrastes, elle leur offre un espace où ils peuvent dialoguer.

Elle enveloppe ce qui était dispersé, assouplit ce qui semblait sec, apporte de la rondeur à ce qui était trop vif et réveille ce qui paraissait fade. Elle peut tempérer, approfondir, adoucir ou éclairer. Elle ne transforme pas toujours l'ingrédient lui-même, mais elle modifie la manière dont il est perçu, accueilli et goûté.

Une pointe de piment, quelques gouttes de citron, une herbe fraîche ou une épice suffisent parfois à changer l'ensemble d'un plat. Il en va de même dans nos vies. Une parole juste, un geste attentif, une prise de conscience ou un changement de regard peuvent modifier toute une expérience. La transformation ne dépend pas toujours de la quantité. Certaines présences agissent par petites touches, mais atteignent le cœur de ce qu'elles rencontrent.

Les seize sauces qui suivent ne sont donc pas de simples recettes supplémentaires. Elles sont des compagnes, des passeuses, des traits d'union.

Certaines sont inspirées des cuisines d'Asie, où les saveurs fermentées, salées et profondes révèlent des nuances qui se découvrent peu à peu. D'autres empruntent leurs parfums au bassin méditerranéen, au Levant, à l'Inde ou aux gestes familiers de ma cuisine quotidienne. Chacune porte l'empreinte d'ingrédients, d'un climat et d'une manière particulière de mettre les aliments en relation.

Elles traversent les sept portails de ce livre sans appartenir entièrement à aucun. Leur fonction est précisément de circuler : elles peuvent apporter de la douceur à un plat de feu, de la fraîcheur à une préparation dense, de la profondeur à un bol simple ou de la lumière à une assiette quotidienne. C'est pourquoi elles sont réunies ici, comme un trousseau de clés gardé à portée de main. Selon celle que l'on choisit, un même plat peut ouvrir une porte différente.

Prépare-les à l'avance. Verse-les dans des bocaux, observe leurs couleurs, puis laisse leurs saveurs se rencontrer et se déposer. Certaines s'harmonisent immédiatement, d'autres ont besoin de quelques heures pour révéler leur équilibre. Le repos poursuit silencieusement le travail commencé par la main.

Deux ou trois sauces préparées un dimanche peuvent transformer toute une semaine de repas simples. Elles permettent de composer sans recommencer chaque jour depuis le début. Ce geste contient peut-être l'un des enseignements les plus concrets de ce livre : il ne s'agit pas toujours d'en faire davantage, mais de préparer avec soin ce qui pourra ensuite soutenir, embellir et relier.

Enfin, goûte.

Une sauce ne s'achève jamais tout à fait dans une mesure ou dans un nombre de grammes. Elle se termine sur la langue, dans l'attention portée aux sensations et dans l'écoute du corps. Il faut parfois ajouter une goutte d'acidité, une pincée de sel, un filet d'eau ou un peu de douceur. Parfois, il ne faut rien ajouter, seulement laisser reposer.

Goûter, c'est entrer en relation avec ce que l'on crée. C'est accepter de ne pas tout décider à l'avance. C'est ajuster plutôt que contrôler, écouter plutôt qu'imposer, répondre à ce qui est présent plutôt qu'appliquer mécaniquement une formule.

Peu à peu, les saveurs cessent de s'opposer. Elles trouvent leur place, leur intensité et leur juste distance. Alors la sauce devient plus qu'un accompagnement. Elle devient un geste de conscience : l'art de réunir sans confondre, d'harmoniser sans effacer, et de créer entre les différences un lien assez vivant pour que chacune puisse pleinement se révéler.



SAUCE DU DRAGON

Crémeuse, umami, légèrement sucrée et citronnée

Pour un bocal de 250 ml · Prête en 5 minutes



INGRÉDIENTS

6 c. à s. levure alimentaire
4 c. à s. huile d'olive
3 c. à s. sirop d'érable
2 c. à s. tamari ou sauce soja
1 c. à s. huile de sésame
1 c. à s. tahin
2 c. à s. eau
1/2 citron le jus
1 gousse ail

PRÉPARATION

1. Presse l'ail et le demi-citron.
2. Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le sirop d'érable, le tamari, l'huile de sésame, le tahin, le jus de citron et l'eau.
3. Ajoute la levure alimentaire et l'ail, puis fouette jusqu'à obtenir une sauce lisse et nappante. Ajuste avec un filet d'eau si besoin.

CE QU'ELLE RELIE

Le tahin et le sésame nourrissent en profondeur : un gras patient, qui rassasie sans alourdir.

La levure et le tamari réveillent l'umami, cette saveur qui dit au corps qu'il y a là de quoi vivre.

Le citron tranche, l'érable adoucit. Le dragon, c'est ce souffle chaud qui redonne du désir à un bol de riz nu.

Usages · buddha bowl, tofu grillé, légumes rôtis, nouilles ou riz

Conservation · 3 à 4 jours au réfrigérateur, en bocal hermétique

MAYONNAISE VÉGÉTALE

La base de tout : sandwiches, bowls, sushis, tofu

Pour 1 pot · Prête en 5 minutes



INGRÉDIENTS

5 c. à s. crème de soja
1 c. à s. jus de citron
1 c. à s. vinaigre de cidre (jusqu'à 3)
1 c. à s. moutarde de Dijon
10 cl huile de tournesol

PRÉPARATION

1. Mets la crème de soja, le citron, le vinaigre et la moutarde dans le bol du robot.
2. Mixe, puis verse l'huile en filet, robot en marche, jusqu'à ce que la mayo monte et épaississe.
3. Rectifie le sel et l'acidité à ton goût.

CE QU'ELLE RELIE

L'huile et l'acide ne s'aiment pas. Il faut un filet patient, régulier, pour qu'ils consentent à tenir ensemble.

Une émulsion ne se force pas : elle se donne le temps. Verse trop vite et tout retombe.

Elle relie ce qui, séparé, refuse de prendre. C'est la sauce qui enseigne la patience.

Usages · burgers, sandwiches, bowls, légumes crus

Conservation · 4 à 5 jours au réfrigérateur, en bocal hermétique

MAYO À SUSHI, AU SÉSAME

La mayo qui bascule en Orient

Pour 1 bol · Prête en 5 minutes



INGRÉDIENTS

1 base de mayonnaise végétale
1 c. à s. huile de sésame
1 c. à s. sirop d'érable
1 c. à s. shoyu (sauce soja)
graines de sésame grillées
gingembre frais râpé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Prépare la mayonnaise végétale.
2. Incorpore l'huile de sésame, le sirop d'érable et le shoyu.
3. Ajoute les graines de sésame écrasées et, si tu veux, un peu de gingembre râpé.

CE QU'ELLE RELIE

Le sésame grillé pose sa note fumée sur la douceur. L'érable arrondit ce que le soja a de salé.

Rien n'est retiré, tout est déplacé : la même base, et déjà un autre pays.

Elle relie l'onctueux et le tranchant, la rondeur d'ici et la précision de là-bas.

Usages · sushis, makis, onigirazu, tofu grillé

Conservation · 3 à 4 jours au réfrigérateur

SAUCE NUOC MAM VÉGÉTALE

La trempette indispensable des nems et des rouleaux

Pour 1 bol · Prête en 10 minutes



INGRÉDIENTS

2 pincées carotte râpée fin
4 c. à s. tamari bio
4 gousses ail
2 pincées piment d'Espelette
2 c. à s. vinaigre de riz
1 gros citron le jus
2 c. à s. sucre de canne
1 c. à s. vinaigre de cidre
1 c. à café tartare d'algue
2 c. à s. huile de sésame

PRÉPARATION

1. Presse ou râpe finement l'ail, presse le citron.
2. Réunis tous les ingrédients dans un bol et mélange jusqu'à dissoudre le sucre.
3. Laisse reposer quelques minutes : les saveurs ont besoin de se lier entre elles.

CE QU'ELLE RELIE

*Sans poisson, elle garde pourtant la mémoire de la mer : le tartare d'algue tient la profondeur, le sel tient le large.
Sucré, salé, acide, piquant : les quatre directions du goût, tenues en équilibre dans un même petit bol.
Elle relie les extrêmes sans en écraser aucun. C'est un exercice d'ajustement, pas de domination.*

Usages · nems, rouleaux de printemps, raviolis, salades asiatiques
Conservation · quelques jours au réfrigérateur, remuer avant de servir

SAUCE D'HUÎTRE VÉGANE

L'umami profond des shiitakés séchés

Pour 1 petit bocal · Trempage long + 15 minutes



INGRÉDIENTS

25 à 30 g shiitakés séchés
375 ml eau
110 g sucre + 3 c. à s. d'eau
1 c. à s. sel
1 c. à s. sauce soja claire
2 c. à café sauce soja foncée
2 c. à café cassonade
2 c. à café fécule + 2 c. à s. d'eau

PRÉPARATION

1. Réhydrate les shiitakés dans les 375 ml d'eau, idéalement plusieurs heures, puis mixe les champignons avec leur eau de trempage.
2. Verse dans une casserole, ajoute le sucre, le sel, les sauces soja et la cassonade. Porte à frémissement quelques minutes.
3. Délaye la fécule dans l'eau, ajoute et fais épaissir.
4. Filtre pour une sauce lisse, puis laisse refroidir.

CE QU'ELLE RELIE

*Le shiitaké a séché longtemps avant d'arriver là. L'umami n'est pas un goût, c'est une patience qui a pris forme.
Ce qui a perdu son eau a gagné en profondeur. Toute concentration passe par un renoncement.
Elle relie l'ombre du sous-bois et le feu vif du wok. La terre qui monte dans la flamme.*

Usages · sautés asiatiques, chou-fleur bang bang, gyozas, marinades
Conservation · 3 à 4 semaines au réfrigérateur

MARINADE À SUSHI ALCHEMIQUE

Celle qui donne un goût de mer aux légumes

Pour 1 bol · 12 heures de marinade minimum



INGRÉDIENTS

1 c. à café tartare d'algue
1/2 citron le jus
1 gousse ail
1 feuille algue nori émiettée
1 c. à s. eau de cornichon
2 c. à s. eau
sel

PRÉPARATION

1. Presse l'ail, presse le citron.
2. Réunis tous les ingrédients dans un bol.
3. Plonge dedans des tomates pelées ou des poivrons pelés, et laisse mariner au frais 12 heures au minimum.
4. Égoutte, puis taille les légumes pour tes sushis, tes makis ou tes tartares.

CE QU'ELLE RELIE

*Douze heures dans le noir, sans feu, sans geste. La marinade travaille seule, comme travaillent les choses qui mûrissent.
L'algue et l'eau de cornichon déposent la mer dans la chair d'une tomate. Rien d'animal n'est ajouté, tout est transformé.
C'est de l'alchimie au sens strict : la matière ne change pas de nature, mais elle change d'esprit.*

Usages · tomates et poivrons pelés, pour sushis, makis et tartares

Conservation · les légumes marinés se gardent 2 à 3 jours au frais

SAUCE DES RAVIOLIS

Soja, vinaigre noir et huile de chili

Pour 1 bol · Prête en 3 minutes



INGRÉDIENTS

4 c. à s. sauce soja claire
1 c. à café soja noir
4 c. à café vinaigre noir
1 c. à s. huile de chili (au goût)
3 c. à s. sauce nuoc mam végétale
1 c. à s. poivron rouge en dés (ou quelques piments)
oignon vert frais ciselé
graines de sésame (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mélange la sauce soja claire, le soja noir, le vinaigre noir, l'huile de chili et la sauce nuoc mam dans un petit bol.
2. Ajoute le poivron rouge en dés (ou les piments) et l'oignon vert ciselé.
3. Ajuste l'huile de chili selon ce que tu veux réveiller, et parsème de graines de sésame au moment de servir.

CE QU'ELLE RELIE

*Le vinaigre noir a vieilli, patiemment, en jarre. Le chili, lui, ne connaît que l'instant.
Elle relie le lent et le vif, la mémoire et l'élan. Deux temps qui ne se ressemblent pas, dans la même cuillère.
Trois minutes de préparation pour des raviolis qui en ont demandé une heure : la sauce ne juge pas l'effort, elle le couronne.*

Usages · raviolis chinois, dumplings, gyozas
Conservation · quelques jours au réfrigérateur

SAUCE HA KAO, VAPEUR

La trempette légère des bouchées vapeur

Pour 1 petit bol · Prête en 3 minutes



INGRÉDIENTS

- 2 c. à s. sauce soja
- 2 c. à s. vinaigre de riz
- 1 c. à café sucre
- 1 trait huile de sésame
- 1/2 c. à café gingembre haché

PRÉPARATION

1. Mélange tous les ingrédients jusqu'à dissoudre le sucre.
2. Laisse reposer quelques minutes avant de servir.

CE QU'ELLE RELIE

*La vapeur ne brusque rien : elle cuit par l'eau qui monte, sans jamais toucher. Il fallait une sauce à sa mesure.
Elle accompagne sans recouvrir. Le gingembre pique juste assez pour réveiller la bouchée, jamais assez pour l'effacer.
Elle relie la retenue et la saveur, et rappelle qu'il y a un art de ne pas trop en faire.*

Usages · ha kao, bouchées vapeur, raviolis translucides

Conservation · 3 à 4 jours au réfrigérateur

SAUCE SHOYU À SUSHI

La sauce soja sucrée des plateaux de sushis

Pour 1 petit bol · Prête en 10 minutes



INGRÉDIENTS

8 c. à s. sauce soja à sushi
1 c. à s. shoyu
1 c. à s. vinaigre de riz
2 c. à s. saké
3 c. à s. sucre
2 c. à s. sirop d'érable
1 c. à s. huile de sésame

PRÉPARATION

1. Réunis tous les ingrédients dans une petite casserole.
2. Chauffe doucement en remuant, jusqu'à dissoudre le sucre, sans jamais laisser bouillir.
3. Laisse refroidir avant de servir : elle épaissit en refroidissant.

CE QU'ELLE RELIE

*Tout est dans la mesure : chauffer sans bouillir, sucrer sans masquer. Le feu doux est une discipline.
Elle pose une laque brillante sur le riz, comme un vernis qui révèle au lieu de cacher.
Elle relie la patience du geste et l'éclat du résultat. Ce qui brille a d'abord été surveillé.*

Usages · plateaux de sushis, makis, onigirazu
Conservation · 1 à 2 semaines au réfrigérateur

RAÏTA VÉGANE

La fraîcheur qui apaise l'épice

Pour 1 bol · Prête en 10 minutes



INGRÉDIENTS

2 yaourts de soja (ou 250 ml de crème de soja)
1 grosse tomate (ou 2 petites)
10 cm concombre
1 c. à café aneth frais
1 filet jus de citron
1 pincée graines de cumin
fleur de sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Coupe la tomate et le concombre en très petits dés, en retirant les graines.
2. Mets les yaourts dans un récipient, ajoute l'aneth finement ciselé, la tomate et le concombre.
3. Écrase les graines de cumin et ajoute-les.
4. Sale, poivre, termine par un filet de citron.

CE QU'ELLE RELIE

*Après le feu, l'eau. Le concombre et le yaourt apaisent ce que l'épice vient de réveiller.
Elle ne s'oppose pas au piquant, elle le tient : sans elle, l'ardeur brûlerait tout et on ne goûterait plus rien.
Elle relie l'ardeur et le calme, et enseigne qu'un repas juste sait aussi ménager du repos.*

Usages · samossas, plats indiens épicés, beignets, brochettes

Conservation · 2 jours au réfrigérateur

VINAIGRETTE BALSAMIQUE

Le fondu sombre et sucré des salades généreuses

Pour 1 bocal · Prête en 2 minutes



INGRÉDIENTS

- 5 c. à s. huile d'olive
- 3 c. à s. vinaigre balsamique
- 1 c. à café crème de balsamique

PRÉPARATION

1. Réunis les ingrédients dans un bocal.
2. Ferme et secoue jusqu'à émulsion.
3. Goûte et ajuste l'équilibre acide, sucré, gras.

CE QU'ELLE RELIE

Le balsamique a vieilli des années en fût avant de tenir dans cette cuillère. La crème, elle, est ce vieillissement encore réduit.

Deux minutes de geste pour des années de patience : nous héritons toujours d'un temps que nous n'avons pas vécu.

Elle relie le temps long et le geste rapide, et donne à une simple salade la profondeur d'un fond de cave.

Usages · salades composées, légumes farcis, tartares de légumes

Conservation · 2 semaines au réfrigérateur

VINAIGRETTE DU QUOTIDIEN

Celle de tous les jours, et c'est là sa force

Pour 1 bocal · Prête en 2 minutes



INGRÉDIENTS

4 c. à s. huile de tournesol
2 c. à s. huile d'olive
3 c. à s. vinaigre de cidre
3 c. à s. tamari
poivre
facultatif : ail, sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Réunis les ingrédients dans un bocal.
2. Ferme et secoue jusqu'à émulsion.
3. Goûte : le tamari sale déjà, inutile d'ajouter du sel.

CE QU'ELLE RELIE

Rien d'extraordinaire ici, et c'est exactement le sujet. Le tamari donne la profondeur, le cidre donne l'éclat.

Ce sont les gestes répétés, pas les grands soirs, qui façonnent une vie et un corps.

Elle relie l'ordinaire et le soin. La conscience ne commence pas dans l'exceptionnel : elle commence dans ce qu'on refait tous les jours.

Usages · toutes les salades, crudités, légumes tièdes

Conservation · 2 semaines au réfrigérateur

PESTO VÉGAN

Trois herbes vertes, la cajou et la levure

Pour 1 bocal · Prêt en 10 minutes



INGRÉDIENTS

1 botte basilic
1/2 botte oignon vert
1/2 botte persil
1 à 2 gousses ail
1 poignée noix de cajou
1 poignée levure alimentaire
huile d'olive en bonne quantité
sel

PRÉPARATION

1. Lave et essore les herbes.
2. Mets les herbes, l'ail, les noix de cajou, la levure et le sel dans le bol du mixeur.
3. Mixe en versant l'huile d'olive en filet, jusqu'à obtenir une pâte verte et souple.
4. Goûte, ajuste le sel et l'huile. Le pesto doit rester vif, jamais pâteux.

CE QU'ELLE RELIE

Trois verts dans le même bol : le basilic pour la sève, l'oignon vert pour le piquant, le persil pour la clarté.

Rien n'est cuit. Les herbes gardent leur énergie entière, et la couleur le dit avant même le goût.

La cajou et la levure ne singent pas le fromage : elles font autrement ce qu'il faisait. Elle relie le vivant cru et l'onctueux.

Usages · pâtes, légumes rôtis, tartines, bûchette de fromage végétal

Conservation · 2 à 3 jours au frais, couvert d'un filet d'huile

SAUCE TOMATE MAISON

Le curcuma, le tamari et les herbes

Pour 4 personnes · 25 minutes



INGRÉDIENTS

tomates fraîches et cerises
1 oignon
2 gousses ail
500 g coulis de tomate bio
1 c. à café concentré de tomate
1 c. à café curcuma
4 c. à s. tamari
1 cube bouillon de légumes
herbes de Provence, herbes fraîches
huile d'olive, poivre

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajoute les tomates cerises entières, les herbes séchées et le poivre.
2. Ajoute le coulis et le concentré de tomate avec un peu d'eau.
3. Ajoute le tamari, le cube de bouillon, le curcuma et l'ail.
4. Laisse mijoter quelques minutes, puis termine par les herbes fraîches ciselées.

CE QU'ELLE RELIE

La tomate a pris le soleil tout l'été. Le feu doux ne fait que délivrer ce qu'elle avait mis des mois à emmagasiner.

Le curcuma dore ce qui était déjà rouge, le tamari donne un fond sombre à ce qui était vif.

Elle relie le soleil concentré du fruit et la lenteur du mijotage. Deux formes de patience qui se rencontrent.

Usages · pâtes, gratins, légumes farcis, pizzas

Conservation · 3 à 4 jours au réfrigérateur, ou congelée en portions

BÉCHAMEL DE CAJOU

Une béchamel crue, sans roux ni cuisson

Pour 1 bol · Trempage + 5 minutes



INGRÉDIENTS

1 tasse noix de cajou trempées
1/2 verre eau
2 c. à s. levure alimentaire douce
noix de muscade
sel, poivre

PRÉPARATION

1. Fais tremper les noix de cajou plusieurs heures, ou une nuit, puis égoutte-les.
2. Mixe-les longuement avec l'eau, la levure, la muscade, le sel et le poivre, jusqu'à une crème parfaitement lisse.
3. Ajuste la texture avec un peu d'eau : elle doit napper sans couler.

CE QU'ELLE RELIE

Pas de roux, pas de feu, pas de farine. La noix trempée rend sa crème d'elle-même, il suffit d'avoir attendu.

La muscade ouvre : une pointe suffit, deux et elle referme tout. Les choses justes tiennent dans un cheveu.

Elle relie l'onctuosité et la légèreté, ce qui enveloppe sans jamais alourdir.

Usages · spaghettis de courgette, gratins, lasagnes

Conservation · 3 jours au réfrigérateur

SAUCE TAHIN-CITRON

La plus polyvalente de toutes

Pour 1 bocal · Prête en 5 minutes



INGRÉDIENTS

100 g tahin blanc
2 citrons le jus
100 ml eau
1 c. à s. sirop d'érable
1 pincée sel
facultatif : cumin, ail rôti, paprika fumé

PRÉPARATION

1. Mets le tahin dans un bol, ajoute le jus de citron : la pâte va d'abord se figer, c'est normal.
2. Verse l'eau petit à petit en fouettant : la sauce se détend et devient lisse et claire.
3. Ajoute le sirop d'érable et le sel, puis personnalise au cumin, à l'ail rôti ou au paprika fumé.

CE QU'ELLE RELIE

*Au premier contact du citron, le tahin se contracte, se durcit, refuse. Puis l'eau vient, et il s'ouvre.
Il faut passer par ce moment de résistance : la sauce ne devient lisse qu'après avoir semblé ratée.
Elle relie le gras du sésame et l'acide du citron, la densité et la clarté.*

Usages · falafels, légumes vapeur, duo de la mer, bowls
Conservation · 1 semaine au réfrigérateur

Le garde-manger de conscience

Ce que l'on choisit de garder près de soi, et ce que cela raconte



Une cuisine de conscience ne demande pas l'abondance à tout prix. Elle demande une présence juste. Quelques céréales, des légumineuses, des graines, des huiles, des épices, choisis avec soin et renouvelés avec gratitude, suffisent à ouvrir de nombreux chemins. Lorsque ces bases sont là, cuisiner ne commence plus par une course ou une obligation, mais par une rencontre avec ce qui est déjà disponible.

Le garde-manger est la mémoire silencieuse de la maison. Il contient ce que nous avons choisi de conserver pour les jours à venir, nos prévoyances, nos habitudes, parfois aussi nos oublis. Symboliquement, il ressemble à notre monde intérieur, avec ses ressources visibles, ses réserves profondes et les choses que nous avons laissées au fond d'une étagère. Le regarder avec attention, c'est déjà se demander : de quoi est-ce que je me nourris, qu'est-ce que je protège, qu'est-ce que je laisse vieillir, et qu'est-ce que je suis prête à remettre en circulation ?



Quelques bases, choisies avec soin, renouvelées avec gratitude.

LES CÉRÉALES ET LES FÉCULENTS

Riz complet, basmati ou rond pour les sushis, quinoa, sarrasin, boulgour, semoule, nouilles de riz, pâtes de blé, sans gluten ou de sarrasin, farine, feuilles de riz, tortillas, pain.

Le grain porte une vie concentrée. Il rappelle que toute matérialisation commence petit, puis se multiplie grâce au temps, à la terre et aux soins reçus. Les céréales donnent l'assise du repas, elles symbolisent la stabilité, la continuité et la confiance dans les cycles qui transforment une semence en nourriture.

LES LÉGUMINEUSES

Lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, haricots rouges et blancs, pois cassés. En bocal pour les jours rapides, secs pour le temps du trempage et de la cuisson.

La légumineuse est une graine en attente. L'eau la réveille, l'assouplit et la rend assimilable. Elle nous enseigne qu'un potentiel n'a pas besoin d'être forcé, mais entouré des bonnes conditions. Tremper, patienter, cuire lentement, c'est apprendre à respecter le rythme par lequel ce qui était dur devient nourrissant.

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Tofu ferme, tofu soyeux, tempeh, protéines de soja texturées, seitan.

Ces aliments parlent de transformation et d'adaptation. Le soja, le blé ou les légumineuses changent de forme pour devenir de nouvelles ressources. Leur saveur parfois discrète accueille les marinades, les épices et les intentions. Ils nous rappellent que la réceptivité est une force lorsqu'elle s'accompagne d'un centre intérieur.



LES OLÉAGINEUX ET LES GRAINES

Noix de cajou, amandes, noix, noisettes, graines de sésame blanches et noires, graines de courge, de tournesol, de lin et de chia. Et de quoi faire germer : alfalfa, lentilles, radis.

Sous la coque ou l'enveloppe repose une réserve d'énergie, un futur encore invisible. La noix protège son cœur, la graine conserve une promesse, la germination l'ouvre au monde. Garder un bocal en train de germer sur le plan de travail, c'est contempler chaque jour ce passage mystérieux entre le possible et le vivant.

LES HUILES, LES ACIDES ET LES MOUTARDES

Huile d'olive, huile de sésame grillé, huile de coco, huile neutre pour la cuisson. Vinaigre de cidre, vinaigre de riz, vinaigre balsamique. Citron, citron vert, moutarde.

L'huile relie, enveloppe et transporte les parfums. Elle met de la fluidité entre des éléments qui, seuls, resteraient séparés. L'acide réveille, clarifie et tranche dans la lourdeur. La moutarde active ce qui sommeillait. Ensemble, ils nous rappellent qu'une vie harmonieuse a besoin de douceur, mais aussi de discernement et d'élan.

LES SAVEURS UMAMI ET LES FERMENTÉS

Tamari ou sauce soja, miso blanc et rouge, levure maltée, tahin, purée de cacahuète, algues nori et wakamé, câpres, tomates séchées, olives.

La fermentation est un travail invisible. Le temps, le sel et les micro-organismes transforment la matière sans bruit, comme certaines compréhensions mûrissent en nous longtemps avant de devenir conscientes. Le sel, venu du minéral, garde la mémoire de ce qui a été et empêche la matière de se perdre. L'umami apporte de la profondeur, il donne au plat un fond, une densité qui ne cherche pas à dominer.

LES ÉPICES ET LES AROMATES

Curcuma, cumin, coriandre moulue, paprika fumé, curry, garam masala, gingembre frais ou en poudre, piment, cannelle, muscade, poivre. Et les herbes fraîches : basilic, coriandre, menthe, persil, thym, ciboulette.

Les épices portent le feu, les aromates portent le souffle. Une petite quantité suffit à orienter tout un plat, comme une pensée, une parole ou une intention peut modifier l'atmosphère d'une journée. Elles nous apprennent la mesure, car la même force qui anime peut aussi recouvrir, irriter ou brûler lorsqu'elle devient excessive.

LES DOUCEURS

Sirop d'érable, dattes Medjool, sucre complet, cacao cru, chocolat noir, vanille, lait de coco, crème de coco.

La douceur est reliée à l'affectif, au réconfort, au plaisir d'être en vie. Elle n'est ni faiblesse ni faute. Elle devient consciente lorsque nous savons reconnaître le besoin qu'elle vient rencontrer. Choisie avec présence, elle nourrit le cœur ; recherchée pour combler un vide, elle devient compensation et masque une demande plus profonde d'amour, de repos ou de sécurité.

LE FRAIS QUI NE MANQUE JAMAIS

Ail, oignon, gingembre, citron. Un légume-racine, comme la carotte, la patate douce ou la betterave. Un légume-feuille. Un avocat qui mûrit.

L'ail protège, l'oignon révèle les couches, le gingembre remet l'énergie en mouvement, le citron réveille la clarté. La racine nous relie à la terre et aux mémoires profondes, la feuille aux échanges et au souffle, le fruit à l'accomplissement. Avec quelques aliments simples, le repas retrouve déjà une architecture intérieure.



Les ustensiles, peu nombreux mais habités

Un outil n'est jamais seulement un objet. Il prolonge la main, oriente le geste et donne une forme à notre intention. Mieux vaut quelques ustensiles fiables, connus et respectés, qu'une accumulation d'objets oubliés.

- Un bon couteau, bien aiguisé. Il représente le discernement, la capacité de séparer sans détruire et de décider avec précision. Un couteau qui coupe mal fatigue la main et durcit le geste.
- Une planche en bois réservée aux légumes. Elle offre une base stable, une petite terre sur laquelle le geste peut se poser.
- Un mixeur ou un blender. Il rassemble des éléments différents jusqu'à leur donner une nouvelle unité, pour les sauces, les crèmes, les fromages végétaux et les veloutés.
- Une grande poêle et une sauteuse à fond épais. Elles contiennent le feu et apprennent à le répartir. Elles symbolisent la capacité à transformer sans brûler.
- Un cuit-vapeur ou un panier vapeur. La vapeur transforme avec douceur, sans immersion ni contact direct avec la flamme. Elle préserve la couleur, la texture et une part de l'intégrité des aliments.
- Une mandoline ou un économe julienne. La précision devient beauté, rubans, spirales, fins bâtonnets. La vigilance y est essentielle, car toute finesse demande une présence accrue.
- Des bocaux en verre. La transparence permet de voir les ressources et d'éviter l'oubli. Ce qui est visible redevient disponible.
- Un mortier et un pilon. Ils invitent à ralentir. Écraser à la main libère les parfums par le rythme, la pression et la patience, ce n'est pas seulement une autre texture, c'est une autre relation à la matière.



Le rituel saisonnier du garde-manger

Une fois par saison, ouvre les placards et retire tout. Regarde ce qui a dépassé sa date, ce que tu as acheté sans jamais l'utiliser, ce que tu rachètes parce que tu ne le vois plus. Nettoie les étagères, remercie ce qui t'a nourri, donne ce qui peut encore servir, puis replace les aliments de façon simple et lisible.

Ce geste n'est pas seulement du rangement. Le placard est aussi une image de l'inconscient, il abrite des réserves, des habitudes, des accumulations et parfois des choses devenues inutiles. Faire de la place à l'extérieur peut soutenir un mouvement intérieur : reconnaître ce qui est encore vivant, laisser partir ce qui ne nourrit plus, remettre la conscience là où l'automatisme avait pris la place.

En refermant les portes, pose une intention très simple :

« Que ce qui entre dans cette maison soutienne la vie, la clarté et la paix. »

Refermer le livre, ouvrir la cuisine

Une fin qui n'en est pas une

Tu arrives à la dernière page.

Soixante-douze recettes, sept portails, des aliments lavés, découpés, mélangés, parfois ratés, souvent recommencés. Des parfums ont traversé la maison, des textures se sont rencontrées, et peut-être qu'en chemin quelque chose en toi a commencé à regarder la cuisine autrement.

Maintenant, je te rends la main.

Ce livre n'a jamais eu pour vocation de décider à ta place ce que tu devais manger. Il souhaitait t'aider à retrouver une écoute plus fine, celle qui perçoit qu'une envie n'est pas toujours une simple envie, qu'un aliment peut résonner comme une couleur, une mémoire, une qualité à réveiller. Il voulait rappeler qu'en préparant la matière, nous préparons aussi notre état intérieur.

La cuisine de conscience ne consiste pas à rendre chaque repas solennel, parfait ou chargé de rituels. Elle commence plus simplement, au moment où tu reviens à ton geste. Lorsque tu respirez avant de couper. Lorsque tu remercies sans avoir besoin de mots compliqués. Lorsque tu sens que ton corps demande de la chaleur, de la fraîcheur, de l'ancrage, du mouvement ou du réconfort, et que tu l'écoutes sans le juger.

Un soir de fatigue, ouvre ton réfrigérateur et demande-toi : « De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui ? » Peut-être de la rondeur d'une soupe, du feu d'une épice, de la douceur d'une racine, de la légèreté d'une feuille, de la joie d'une couleur vive. Laisse cette réponse guider ta main. La recette devient alors une trame, non une loi.

Tu connais désormais les sept portails. Tu sais qu'un plat peut soutenir l'enracinement, ouvrir le cœur, remettre l'énergie en circulation, inviter au partage ou accompagner un passage. Mais aucun symbole n'est figé. Le sens se précise toujours dans la rencontre entre l'aliment, le moment, ton intention et ce que tu vis. La conscience n'impose pas une interprétation, elle affine l'écoute.

Alors invente. Ajuste. Goûte. Recommence. Mets davantage de gingembre si ton élan l'appelle. Remplace la mangue par le fruit mûr qui se présente. Laisse une erreur t'enseigner une autre voie. La cuisine vivante respire grâce à ces écarts, car la fidélité la plus profonde n'est pas celle que l'on doit à une formule, mais celle que l'on offre à la vie présente.

Les pages laissées libres à la fin de ce livre t'appartiennent. Écris-y tes recettes, mais aussi ce que tu as ressenti, l'intention posée, la personne avec qui tu as partagé, le rêve de la nuit suivante, l'apaisement ou la prise de conscience qui a émergé. Peu à peu, ces pages deviendront la mémoire de ta propre cuisine intérieure.

Que ta cuisine soit un lieu où la terre offre, où l'eau relie, où le feu transforme, où l'air diffuse les parfums et où l'espace accueille. Que la matière s'y souvienne qu'elle est vivante. Que chaque repas te ramène, même un instant, à la gratitude d'être ici.

Au fond, tout ce livre pourrait tenir dans ces quelques mots :

*Ce que tu prépares avec présence devient plus qu'un repas.
Ce que tu prépares avec amour te nourrit deux fois.*

Bon appétit, belle exploration, et belle route vers toi-même.

Avec tout mon cœur,

Virginie Angéline



Glossaire vivant de la symbolique des aliments

Des repères pour écouter ce que la matière vient enseigner

Ce glossaire n'est ni un catalogue de vérités figées ni une manière de classer les aliments en « bons » ou « mauvais ». Il propose des clés de lecture. Un symbole révèle une qualité, une force, une mémoire ou un déséquilibre possible, toujours selon le contexte, la quantité, l'état de l'aliment, la façon dont il est préparé et ce qu'il éveille en toi.

La lecture symbolique part du concret. Le règne végétal nous parle particulièrement du monde des sentiments et des émotions. La racine renvoie à l'ancrage, à la matière et à ce qui pousse dans les profondeurs. La feuille évoque les échanges, la respiration et la sensibilité. Le fruit parle de maturation, d'accomplissement et d'abondance. La graine contient le potentiel encore invisible. La couleur, la forme, la texture, la provenance et les transformations, trempage, fermentation, broyage, cuisson, précisent ensuite le message.

Un aliment peut donc manifester sa lumière ou son déséquilibre. La douceur peut être tendresse ou compensation. Le feu peut devenir élan ou irritation. La réceptivité peut être ouverture ou perte de limites. L'intention de ce glossaire est de t'aider à observer ces nuances sans jugement, afin que la symbolique reste un langage vivant, relié à ton expérience.

Cette approche est inspirée du langage symbolique enseigné par l'Université Mikaël (UCM), du Dictionnaire Rêves-Signes-Symboles, Le Code Source de Kaya, ainsi que de mon expérience personnelle de la cuisine, des rêves et de l'accompagnement intérieur. Les formulations proposées ici sont des synthèses originales, adaptées à l'univers de ce livre.

Une question à garder près de soi : « Qu'est-ce que cet aliment transforme, soutient ou révèle en moi aujourd'hui ? »

Ail. Bulbe composé de plusieurs gousses et développé sous terre, l'ail réunit une force concentrée dans de petites unités. Sa saveur puissante purifie et met à distance ce qui envahit. Dans sa lumière, il évoque la protection, le courage et la clarté des limites. Dans son déséquilibre, il peut parler de méfiance, de défenses trop fortes ou d'un besoin de repousser avant même d'avoir discerné.

Algue, nori et wakamé. Née dans l'eau salée, l'algue appartient au monde des profondeurs émotionnelles et s'adapte aux courants sans perdre sa nature. Elle relie la mer, le minéral et le vivant. Dans sa lumière, elle soutient l'écoute subtile, la souplesse et la mémoire profonde. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer une grande perméabilité aux ambiances ou la difficulté à garder ses propres contours.

Amande. La graine est protégée par une coque dure, tandis que son cœur est doux, clair et nourrissant. Elle symbolise une sensibilité précieuse qui demande du temps et de la confiance pour s'ouvrir. Dans sa lumière, elle parle d'intériorité, de patience et de tendresse protégée. Dans son déséquilibre, elle peut indiquer un cœur devenu inaccessible à force de vouloir se préserver.

Aubergine. Sa peau violette mêle le rouge de la force vitale au bleu profond, la couleur des mondes subtils, de l'intuition et de la vie intérieure. Sa chair poreuse absorbe les huiles, les épices et les parfums. Dans sa lumière, elle reçoit sans se perdre et transforme ce qu'elle accueille. Dans son déséquilibre, elle peut représenter le fait d'absorber les émotions ou les attentes des autres sans suffisamment les filtrer.

Avocat. Sous une peau protectrice, sa chair verte enveloppe un noyau très présent. Il associe la douceur nourricière, la couleur du cœur et l'existence d'un centre intérieur. Dans sa lumière, il évoque la générosité, la sécurité et la capacité à prendre soin. Dans son déséquilibre, il peut parler d'un noyau trop protégé, d'une difficulté à se livrer ou d'un confort qui retient le mouvement.

Banane. Sa peau jaune s'ouvre sur une chair tendre, prête à manger, sans cuisson ni préparation. Le jaune est la couleur du plexus solaire, celle de la confiance en soi et du rayonnement tranquille. Dans sa lumière, elle parle d'une force simple, disponible, qui n'a plus besoin de prouver. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer la recherche d'un apaisement immédiat ou la difficulté à différer la satisfaction.

Basilic. Feuille d'un vert tendre au parfum vif, le basilic diffuse beaucoup à partir de peu, mais il noircit dès qu'on le brusque. Le vert est la couleur de l'affectif, de la douceur et du cœur. Dans sa lumière, il évoque une présence délicate qui réchauffe l'atmosphère et ouvre au lien. Dans son déséquilibre, il peut parler d'hypersensibilité ou d'une tendresse fragile, trop dépendante de l'environnement.

Betterave. Racine rouge, sucrée et profondément colorante, la betterave fait remonter de la terre une énergie qui rappelle le sang et la vitalité. Elle symbolise la vie qui circule à partir des profondeurs. Dans sa lumière, elle soutient l'enracinement, le courage et l'incarnation. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer des émotions intenses, des blessures anciennes ou une tendance à rester attachée à ce qui a marqué.

Cacao. Le cacao naît d'une fève naturellement amère qui, par la transformation, peut devenir une nourriture de plaisir et de partage. Il relie ainsi profondeur, intensité et douceur. Dans sa lumière, il symbolise l'ouverture du cœur après l'intégration de l'amertume. Dans son déséquilibre, il peut révéler la confusion entre amour et compensation, ou la recherche d'une intensité pour oublier un manque.

Cannelle. La cannelle est une écorce, une enveloppe protectrice devenue parfum et chaleur. Ses rouleaux semblent garder la mémoire de l'arbre. Dans sa lumière, elle évoque le foyer, la chaleur relationnelle et les souvenirs qui réconfortent. Dans son déséquilibre, elle peut parler de nostalgie, d'attachement au passé ou d'une douceur utilisée pour masquer une froideur intérieure.

Carotte. Racine orange, allongée, elle plonge dans la terre et grandit dans l'invisible avant d'apparaître. L'orange mêle le rouge de la force vitale au jaune de la confiance, il parle des besoins du corps, du plaisir des sens et de la façon dont on apprend à les traverser. Dans sa lumière, elle symbolise la patience, la persévérance et la confiance dans la matérialisation. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer l'impatience, la volonté de forcer les étapes ou un appétit difficile à orienter.

Champignon. Le champignon apparaît dans l'humidité et l'ombre, souvent à partir d'une matière en décomposition. Son réseau invisible, le mycélium, relie et transforme silencieusement. Dans sa lumière, il symbolise l'alchimie, le recyclage des anciennes mémoires et l'intelligence des liens cachés. Dans son déséquilibre, il peut évoquer ce qui prolifère dans le non-dit, la stagnation ou une transformation devenue confuse ou toxique.

Chou. Ses feuilles se replient les unes sur les autres autour d'un cœur, formant une architecture de protection. Il symbolise les couches émotionnelles, les mémoires successives et la lente découverte de soi. Dans sa lumière, il invite à enlever les protections avec patience. Dans son déséquilibre, il peut parler de repli, d'accumulation défensive ou de difficulté à laisser approcher son centre.

Chou-fleur. Son bouquet blanc répète la même forme à toutes les échelles, comme une unité qui se décline sans jamais se perdre. Le blanc réunit toutes les couleurs, il parle de paix, de clarté et de ce qui n'a pas encore choisi sa teinte. Dans sa lumière, il symbolise un potentiel clair, ordonné et disponible. Dans son déséquilibre, il peut parler de dispersion mentale, de perfectionnisme ou de peur de colorer sa propre expression.

Citron. Jaune, acide et franc, le citron réveille les saveurs, ralentit l'oxydation et nettoie par sa vivacité. Le jaune est la couleur du plexus solaire, celle de l'affirmation tranquille et du rayonnement. Dans sa lumière, il symbolise la lucidité, le discernement et le courage de dire ce qui est. Dans son déséquilibre, il peut devenir acidité, critique excessive ou besoin de trancher sans douceur.

Coco, lait, crème et huile. Sous une coque très dure, la noix garde une eau claire et une chair blanche, dense et nourrissante. Le blanc rassemble toutes les couleurs, il parle de paix, de clarté et d'unité retrouvée. Dans sa lumière, elle évoque un monde intérieur riche, apaisé, où l'on peut se ressourcer. Dans son déséquilibre, elle peut parler d'une carapace difficile à ouvrir ou d'un refuge intérieur qui coupe du lien.

Concombre. Très riche en eau, vert et rafraîchissant, le concombre apaise la chaleur et apporte de la fluidité. Il symbolise la détente émotionnelle, la transparence et la capacité à retrouver une température intérieure plus juste. Dans sa lumière, il calme sans éteindre. Dans son déséquilibre, il peut évoquer le refroidissement affectif, la fadeur ou une tendance à diluer ce qui devrait être exprimé.

Coriandre. Feuille ou graine très aromatique, la coriandre provoque des réactions contrastées. Elle révèle immédiatement les affinités et les rejets. Dans sa lumière, elle symbolise l'authenticité, le discernement sensoriel et le droit d'avoir une préférence. Dans son déséquilibre, elle peut parler d'intolérance, de jugement rapide ou de difficulté à accueillir ce qui ne correspond pas à nos goûts.

Couleurs. La couleur d'un aliment n'est pas un décor, elle dit quelque chose de la force qu'il porte. Le rouge parle du sang et de l'énergie vitale, l'orange des besoins du corps et du plaisir des sens, le jaune de la confiance qui rayonne, le vert de l'amour, de la détente et du réconfort. Le bleu parle de l'expression et de l'écoute intérieure, le violet des mondes subtils et de l'intuition, le blanc de l'unité et de la paix, le noir de ce qui travaille encore dans l'ombre. Une assiette colorée n'est jamais neutre, elle compose une phrase.

Courge et potimarron. Ronds, généreux et remplis de graines, ils portent l'image d'un ventre qui contient, protège et prépare la vie future. Leur orange relie la force vitale du rouge à la confiance du jaune, il parle des besoins du corps comblés sans excès. Dans leur lumière, ils évoquent la récolte, la sécurité et la générosité. Dans leur déséquilibre, ils peuvent parler d'accumulation, d'inertie ou d'un besoin de tout garder par peur du manque.

Courgette. Allongée, verte, riche en eau et facile à transformer, la courgette accepte de nombreuses formes sans imposer fortement sa saveur. Dans sa lumière, elle symbolise la souplesse, la légèreté et l'adaptation. Dans son déséquilibre, elle peut représenter l'effacement, la difficulté à affirmer sa singularité ou la tendance à prendre la forme attendue par les autres.

Cuisson. Cuire, c'est confier la matière à la chaleur pour qu'elle change d'état. Ce qui était dense s'attendrit, ce qui était en trop s'évapore, ce qui était fermé s'ouvre. Dans sa lumière, la cuisson symbolise la transformation acceptée, le passage du dur au comestible, du brut au partageable. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer la précipitation qui brûle, ce qu'on laisse trop longtemps sur le feu, ou la peur de ce qui reste cru et vivant.

Cumin. Petite graine chaude et terreuse, le cumin accompagne souvent les aliments denses et facilite symboliquement leur assimilation. Il évoque la capacité à digérer les expériences, à en extraire le sens et à transformer le lourd en sagesse. Dans son déséquilibre, il peut parler de ce qui reste difficile à intégrer ou d'une tendance à vouloir tout analyser avant de laisser l'expérience descendre dans le corps.

Curcuma. Racine cachée dans la terre, il révèle à la coupe un jaune d'or qui marque tout ce qu'il touche. Le jaune parle du plexus solaire, de la confiance qui rayonne et ne se cache plus. Dans sa lumière, il évoque une clarté intérieure remontée des profondeurs, qui laisse une empreinte. Dans son déséquilibre, il peut parler d'une volonté de tout recouvrir de lumière sans accueillir d'abord les zones plus sombres.

Datte. Fruit concentré du palmier, la datte offre une grande douceur au cœur des paysages arides et conserve en elle un noyau. Elle symbolise la capacité à préserver la tendresse et la force de vie dans les périodes de sécheresse. Dans sa lumière, elle parle de résilience et de récompense. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer une douceur compensatoire ou le besoin de concentrer trop de plaisir dans un petit espace.

Eau. Elle trempe, elle lave, elle fait gonfler la graine et fondre le sel. L'eau est le monde des émotions, réceptive, souple, capable d'épouser toutes les formes sans se perdre. Dans sa lumière, elle nettoie, dilue ce qui était trop concentré, nourrit et attendrit ce qui était dur. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer le débordement, la dilution de soi ou une sensibilité qui ne trouve plus ses rives.

Épinard. Feuille d'un vert profond, l'épinard fond à la cuisson et perd son volume tout en gardant sa richesse. Le vert le relie à l'affectif, à la détente et au réconfort discret. Dans sa lumière, il évoque l'humilité, la régénération et une force qui ne dépend pas de la place occupée. Dans son déséquilibre, il peut parler de minimisation de soi, d'effacement ou de fatigue cachée derrière l'adaptation.

Érable, sirop. Le sirop d'érable est une sève recueillie puis longuement concentrée par la chaleur. Il représente l'essence de l'arbre devenue douceur grâce au temps et à la transformation. Dans sa lumière, il symbolise le don, la patience et la richesse transmise par les racines. Dans son déséquilibre, il peut évoquer l'épuisement par sur-don ou le fait d'extraire trop de soi pour nourrir les autres.

Feu. Sous la casserole, il fait tout basculer. Le feu est la volonté et l'énergie de vie, il transforme, il purifie, il fait monter les parfums et sublime ce qu'il touche. Dans sa lumière, il symbolise l'élan d'agir, le courage et la capacité de mener une transformation jusqu'au bout. Dans son déséquilibre, il agite, il consume, il rend impatient, et il brûle ce qu'il voulait révéler.

Feuille de riz. Sèche, fine et cassante, elle devient souple au contact de l'eau et peut alors envelopper plusieurs ingrédients sans les effacer. Elle symbolise le rôle de l'émotion dans l'assouplissement des structures. Dans sa lumière, elle parle d'accueil et de lien. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer la fragilité lorsque l'on manque de nourriture émotionnelle, ou la tendance à se dissoudre pour contenir les autres.

Fromage végétal. Il recrée une texture et une profondeur familières à partir d'ingrédients nouveaux, souvent grâce au trempage, au mixage ou à la fermentation. Il symbolise la capacité à honorer une mémoire sans répéter exactement l'ancien modèle. Dans sa lumière, il évoque l'invention et la transformation consciente. Dans son déséquilibre, il peut parler d'attachement à l'imitation ou de difficulté à laisser naître une forme réellement nouvelle.

Fruits rouges. Petits, colorés, souvent fragiles et remplis de graines, les fruits rouges concentrent beaucoup de vie dans de petites formes. Le rouge est la couleur du sang, de l'énergie vitale et de l'incarnation, pas celle du sentiment. Dans leur lumière, ils évoquent l'élan de vivre, le plaisir des sens et l'abondance des petites choses. Dans leur déséquilibre, ils peuvent parler d'une vitalité vite dépensée ou d'une sensibilité rapidement blessée.

Gingembre. Rhizome noueux et piquant, le gingembre fait monter une chaleur claire depuis la racine. Il symbolise l'énergie qui se remet en mouvement après une période de stagnation. Dans sa lumière, il évoque le courage, la motivation et la capacité à agir. Dans son déséquilibre, il peut parler d'irritation, d'impatience ou d'une intensité qui pousse avant que le reste de l'être soit prêt.

Graine germée. La germination est le moment où le potentiel cesse de dormir et commence à se manifester. Une enveloppe s'ouvre, une racine et une pousse apparaissent dans deux directions complémentaires. Dans sa lumière, elle symbolise l'éveil, le commencement et la confiance dans la vie. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer un projet exposé trop tôt, encore fragile, ou un élan qui manque d'enracinement.

Haricot. Graine nourrissante contenue dans une gousse, le haricot existe dans une grande diversité de couleurs et de formes. Il symbolise les réserves simples, la sécurité et la force du collectif. Dans sa lumière, il évoque l'abondance accessible et le soutien du quotidien. Dans son déséquilibre, il peut parler de peur du manque, d'accumulation ou d'une sécurité recherchée au point de devenir lourde.

Huile d'olive. Fruit pressé jusqu'à libérer son essence, l'olive devient une huile lumineuse qui relie, assouplit et porte les parfums. Associée depuis longtemps aux lampes et aux onctions, elle symbolise la paix, la consécration et la lumière rendue disponible. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer le fait de vouloir trop adoucir les tensions, de glisser autour des conflits au lieu de les rencontrer.

Lentille. Petite, plate et semblable à une minuscule pièce ou à une lentille optique, elle nourrit surtout par le nombre. Elle associe l'humble abondance à la vision, la capacité de regarder les détails et de reconnaître la valeur de ce qui paraît petit. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer la peur de manquer, le comptage excessif ou une attention qui se perd dans le minuscule.

Lentille corail. Orange et dépouillée de son enveloppe, elle se défait à la cuisson jusqu'à devenir crème. Son orange mêle la force du rouge et la confiance du jaune, il parle des besoins simples du corps et du plaisir de se nourrir. Dans sa lumière, elle parle de simplicité, d'assimilation facile et d'intégration. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer la perte de limites, le fait de se dissoudre dans le groupe ou de céder trop vite.

Levure maltée. Ses paillettes apportent une saveur profonde qui rappelle un aliment absent, sans chercher à le reproduire exactement. Elle symbolise la mémoire transformée, la capacité à retrouver une essence sous une autre forme. Dans sa lumière, elle évoque l'adaptation créative. Dans son déséquilibre, elle peut parler de nostalgie, de comparaison ou de satisfaction seulement apparente.

Maïs. Plante haute portant des rangées de grains dorés serrés autour d'un axe central, le maïs unit verticalité, ordre et abondance. Le grain porte un potentiel encore endormi, l'épi le multiplie par centaines. Dans sa lumière, il évoque la matérialisation généreuse et la gratitude pour ce que la terre donne. Dans son déséquilibre, il peut évoquer la standardisation, la surproduction ou le fait de mesurer la réussite uniquement à la quantité.

Mangue. Fruit charnu et parfumé, sa chair orange s'attache à un noyau unique. Le fruit est l'aboutissement, la récolte, ce qui a pris le temps de mûrir. Dans sa lumière, elle symbolise le plaisir des sens pleinement assumé et la générosité de qui se donne quand le moment est venu. Dans son déséquilibre, elle peut parler d'excès, d'attachement au plaisir ou d'une impatience devant ce qui n'est pas encore mûr.

Menthe. La menthe diffuse une fraîcheur immédiate et se propage facilement lorsqu'elle trouve un terrain favorable. Elle symbolise la clarté, le souffle neuf et la capacité à rafraîchir une atmosphère. Dans sa lumière, elle aide l'esprit à s'aérer. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer une froideur émotionnelle, une parole trop tranchante ou une énergie qui envahit l'espace.

Miso. Le miso naît de la rencontre du soja, du sel, d'un ferment et du temps. Le sel vient du minéral, il porte des mémoires anciennes, il conserve et fait lentement fondre ce qui était figé. Dans sa lumière, il symbolise la maturation, la patience et l'intelligence des processus que l'on ne peut accélérer. Dans son déséquilibre, il peut évoquer la stagnation, l'attachement à de vieilles mémoires ou une intensité qui sature tout.

Moutarde. Une graine minuscule libère, lorsqu'elle est broyée et mélangée à un liquide, une force étonnamment vive. Elle symbolise le potentiel concentré, la foi dans les petits commencements et l'activation de la volonté. Dans sa lumière, elle réveille et donne du caractère. Dans son déséquilibre, elle peut devenir provocation, impatience ou besoin de piquer pour se sentir exister.

Noix de cajou. Sa forme courbe et sa texture dense deviennent étonnamment crémeuses après le trempage et le mixage. Elle symbolise la douceur révélée par l'eau, le temps et l'abandon d'une forme rigide. Dans sa lumière, elle évoque la métamorphose et la confiance. Dans son déséquilibre, elle peut parler d'une difficulté à s'ouvrir sans préparation ou d'un besoin constant d'être adoucie par l'environnement.

Nouille. Longue, souple et continue, la nouille dessine un fil qui relie les gestes, les personnes et les étapes d'un repas. Elle symbolise la continuité, la longévité et la capacité à suivre le mouvement sans se rompre. Dans son déséquilibre, elle peut évoquer l'enchevêtrement, la dépendance, les liens difficiles à démêler ou un chemin suivi sans véritable direction intérieure.

Oignon. Bulbe rond développé sous terre, l'oignon est formé de couches successives autour d'un centre. Le couper libère des substances qui font pleurer, comme certaines mémoires se révèlent lorsqu'on traverse les protections. Dans sa lumière, il symbolise l'exploration patiente de l'inconscient et la libération émotionnelle. Dans son déséquilibre, il peut parler d'accumulation de défenses, de blessures anciennes ou de froideur cachée sous plusieurs enveloppes.

Pain. Le pain réunit le grain, l'eau, le pétrissage, le ferment et le feu. Il est le résultat d'une véritable alchimie des éléments et devient nourriture quotidienne lorsqu'il est rompu et partagé. Dans sa lumière, il symbolise la communion, le travail transformé en don et le sacré dans l'ordinaire. Dans son déséquilibre, il peut évoquer la peur de manquer, la dépendance aux habitudes ou une sécurité devenue automatique.

Patate douce. Racine à la chair orange et sucrée, elle unit la profondeur de la terre au plaisir immédiat du goût. L'orange parle des besoins du corps et de la façon dont on apprend à les combler avec justesse. Dans sa lumière, elle évoque un ancrage tendre, solide sans être dur, et une sécurité intérieure. Dans son déséquilibre, elle peut parler d'un refuge dans le confort ou d'une douceur utilisée pour éviter un changement nécessaire.

Piment. Petit fruit souvent rouge, le piment concentre le feu dans une matière vivante. Il accélère, réveille et fait ressentir immédiatement les limites du corps. Dans sa lumière, il symbolise l'audace, la puissance d'action et la capacité à purifier par l'intensité. Dans son déséquilibre, il peut évoquer la colère, la provocation, l'excès de stimulation ou une volonté qui brûle ce qu'elle voulait transformer.

Pois chiche. Rond, dense et protégé par une peau, le pois chiche a besoin d'eau et de cuisson pour devenir tendre. Il symbolise un potentiel solide qui s'ouvre grâce à la patience. Dans sa lumière, il évoque la plénitude, le partage et la sécurité nourricière. Dans son déséquilibre, il peut parler de résistance, de dureté ou d'une difficulté à se laisser toucher et transformer.

Quinoa. Petite graine originaire des hauts plateaux, le quinoa porte autour de lui un germe en forme de spirale. Il symbolise la résilience, l'autonomie et la capacité à réunir beaucoup de ressources dans une petite forme. Dans sa lumière, il évoque l'équilibre et la force discrète. Dans son déséquilibre, il peut parler d'autosuffisance défensive ou de la croyance qu'il faut pouvoir tout porter seule.

Riz. Grain humble, multiplié en milliers d'unités et cultivé dans une relation étroite avec l'eau, le riz nourrit une grande partie de l'humanité. Il symbolise la simplicité, la réceptivité et l'abondance collective. Dans sa lumière, il offre une base sur laquelle le reste peut se poser. Dans son déséquilibre, il peut évoquer l'effacement, l'uniformité ou l'adaptation sans expression personnelle.

Roquette. Feuille verte, amère et poivrée, la roquette refuse la fadeur. Elle introduit une note franche qui réveille l'ensemble. Dans sa lumière, elle symbolise le caractère, le discernement et le courage d'exprimer une vérité. Dans son déséquilibre, elle peut devenir dureté, critique ou opposition systématique, comme si l'amertume devait toujours prouver son existence.

Sarrasin. Graine sombre, triangulaire et rustique, il pousse là où d'autres cultures peinent. Sa couleur noire parle d'intériorisation, de ce qui travaille dans l'ombre avant de se montrer. Dans sa lumière, il évoque la résilience, l'indépendance et la fécondité des chemins atypiques. Dans son déséquilibre, il peut parler d'isolement, de défiance envers les structures communes ou d'une identité construite uniquement dans la différence.

Sel. Il vient du minéral, de la roche et de la mer, et porte des mémoires très anciennes, déposées loin sous la conscience. Le sel attire l'eau et la retient, il conserve, il fait fondre ce qui était figé. Saler, c'est réveiller le goût de ce qui semblait fade, redonner du relief à ce qui s'était éteint. Dans son déséquilibre, il peut évoquer une mémoire ancienne qui sature tout, une rétention, ou le besoin d'assaisonner la vie pour ne plus la sentir.

Sésame et tahin. Une graine minuscule contient une grande richesse en huile, et le broyage révèle une pâte profonde. Le sésame symbolise le potentiel caché et la porte qui s'ouvre lorsque le bon geste, le bon mot ou le bon moment se présente. Dans son déséquilibre, il peut évoquer un trésor gardé fermé, la peur de donner accès à son monde intérieur ou la difficulté à reconnaître sa propre richesse.

Soja, tamari et sauce soja. Le soja se prête à de nombreuses transformations, lait, tofu, tempeh, miso, sauce fermentée. Il symbolise l'adaptabilité et la capacité à approfondir une ressource grâce au temps. Dans sa lumière, il évoque la coopération entre matière, culture et patience. Dans son déséquilibre, il peut parler de suradaptation, de perte d'identité ou d'une tendance à prendre la couleur de chaque environnement.

Tofu. Blanc, doux, presque sans goût, le tofu boit les marinades et les assaisonnements. Le blanc contient toutes les couleurs sans en afficher aucune, il parle de disponibilité et d'espace intérieur. Dans sa lumière, il accueille l'intention qu'on dépose en lui, sans résistance inutile. Dans son déséquilibre, il peut évoquer l'absence de centre, la passivité ou la tendance à absorber les attentes et les émotions des autres.

Tomate. Fruit rouge, juteux, rempli de graines et mûri au soleil, la tomate réunit l'eau et la force vitale dans une chair qui éclate sous la dent. Le rouge y parle du sang, de l'élan d'agir et de l'incarnation, non de l'amour. Dans sa lumière, elle nourrit avec chaleur, courage et simplicité. Dans son déséquilibre, elle peut parler de réactivité, d'emportement ou d'une énergie qui déborde avant d'avoir trouvé sa direction.

Vinaigre. Le vinaigre naît d'une nouvelle fermentation, lorsque le vin poursuit sa transformation et devient acide. Ce qui semblait « tourné » acquiert alors une fonction précieuse, conserver, réveiller, équilibrer. Dans sa lumière, il symbolise l'alchimie de l'aigreur en discernement. Dans son déséquilibre, il peut évoquer la rancœur, la critique ou la difficulté à laisser une déception devenir sagesse.



REMERCIEMENTS

À toutes les présences visibles et invisibles qui ont nourri ce livre



Un livre de cuisine commence bien avant la première phrase. Il commence dans une graine confiée à la terre, dans une recette transmise, dans un geste observé, dans un parfum qui réveille une mémoire. Il naît de ce qui se voit, les ingrédients, les mains, les repas partagés, mais aussi de ce qui ne se voit pas, les intuitions, les élans du cœur, les enseignements reçus et le désir profond de prendre soin. Ces pages portent ainsi bien davantage que mon seul travail, elles portent un tissu de liens.

Merci à Nicolas, mon mari, à Enzo, mon fils, et à mes proches, pour leur présence, leur patience et la vie partagée autour de la table. Merci d'avoir accueilli mes essais, mes enthousiasmes, mes questions, les plats réussis comme ceux qui demandaient encore à mûrir. Votre regard, vos mots et votre sincérité ont aidé chaque recette à trouver peu à peu sa juste place.

Merci à mes enseignants, à l'Université Mikaël, UCM, aux enseignements du Code Source et à toutes les personnes qui m'ont appris à regarder au-delà de l'apparence. Grâce à ces transmissions, la matière a cessé d'être silencieuse, elle est devenue langage, miroir et chemin d'évolution. Un aliment, une couleur, une forme, une cuisson peuvent alors nous rappeler une qualité à développer, un déséquilibre à transformer ou une sagesse déjà présente en nous.

Merci aux maraîchers, aux producteurs, aux artisans, aux commerçants et à toutes les mains qui sèment, arrosent, récoltent, préparent et transmettent. Derrière chaque ingrédient vivent une terre, une saison, une patience et une

succession de gestes souvent invisibles. Pussions-nous ne jamais oublier que manger nous relie à une immense chaîne du vivant.

Merci aussi aux éléments qui rendent toute cuisine possible, à la terre qui porte et nourrit, à l'eau qui assouplit et relie, à l'air qui fait respirer et lever, au feu qui transforme. Cuisiner, c'est collaborer avec eux, apprendre leur mesure et participer, humblement, à l'alchimie du monde.

Merci enfin à la Nouvelle-Calédonie, à sa lumière, à ses marchés, à ses fruits tropicaux, à ses saisons singulières et à la puissance de son vivant. Ce livre la nomme peu, pourtant il est né sous son ciel, dans son climat et au rythme de ses jours.

Et merci à toi qui tiens ce livre entre tes mains. Il ne deviendra pleinement vivant que lorsque tu y déposeras ta propre présence, lorsque tu adapteras une recette, écouteras ton intuition, partageras un plat ou laisseras une page se tacher d'une goutte de sauce. Je te souhaite d'en faire non pas un objet parfait, mais un compagnon de création, de conscience et de transformation.





Je m'appelle Virginie Angéline et je vis en Nouvelle-Calédonie.

Depuis plus de dix ans, la cuisine végétale occupe une place importante dans ma vie. J'aime chercher, expérimenter, transformer les recettes et découvrir de nouvelles manières de cuisiner avec des ingrédients simples, colorés et respectueux du vivant.

Avec le temps, j'ai compris que cuisiner ne consistait pas seulement à préparer un repas. La cuisine peut aussi devenir un moment de présence, une manière de prendre soin de soi et des autres, d'écouter les besoins du corps et de mettre un peu plus de conscience dans les gestes du quotidien.

Mon intérêt pour les rêves, les symboles, les mémoires inconscientes et la transformation intérieure m'a naturellement conduite à regarder les aliments autrement. Une graine qui germe, un légume que l'on découpe, une pâte que l'on pétrit ou un plat que l'on partage peuvent aussi raconter quelque chose de notre propre chemin.

C'est ainsi qu'est né Une cuisine de conscience.

J'ai écrit ce livre comme un partage, à partir de recettes que j'aime préparer, de mes expériences en cuisine et de ma manière de relier la matière à la symbolique. Les soixante-douze recettes sont réparties en sept portails, chacun portant une intention particulière.

Je ne cherche pas à proposer une manière parfaite de cuisiner, mais simplement à inviter chacun à ralentir, à ressentir et à redécouvrir la richesse cachée dans les gestes les plus simples.

Je suis également l'autrice de L'Alchimie de l'Amour Conscient et de Thérapie quantique et intelligence vibratoire. Je partage mes réflexions et mes explorations sur le site grandir-en-conscience.com.

COLOPHON

INFORMATIONS ÉDITORIALES

Une cuisine de conscience

72 recettes végétaliennes pour nourrir le corps, le cœur et l'âme

Textes, recettes et symbolique : Virginie Angéline

Photographies et créations visuelles : Virginie Angéline

Conception graphique et mise en pages : Virginie Angéline

Site internet : <https://grandir-en-conscience.com/>



© 2026 Virginie Angéline. Tous droits réservés.

Autoédition.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, enregistrée ou transmise, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'autrice, à l'exception de brefs extraits cités dans le cadre d'une critique, d'un article ou d'une présentation, avec mention de la source.

Une cuisine de conscience

72 RECETTES VÉGÉTALIENNES · 7 PORTAILS

Et si cuisiner devenait une manière de se rencontrer ?

Tout commence par un geste simple : choisir un légume, laver une feuille, couper, mélanger, goûter. Pourtant, derrière ces gestes familiers, quelque chose de plus profond se joue. Lorsque nous cuisinons avec présence, nous ne préparons pas seulement un repas : nous apprenons à recevoir, à discerner, à transformer et à transmettre. La cuisine devient alors un lieu de rencontre entre le corps et l'âme, entre ce que le vivant nous confie et ce que nous choisissons d'en faire.

Une cuisine de conscience réunit **72 recettes végétaliennes** à travers sept portails : Ancrage, Purification, Vitalité, Légèreté, Cœur, Intuition et Élévation. Chaque portail accompagne un besoin intérieur, une saison de la vie, une énergie à retrouver ou à approfondir.

Au fil des pages, tu découvriras une cuisine généreuse, colorée et accessible, où la **symbolique** naît de la matière elle-même. Les racines parlent de nos fondations, les jeunes pousses de ce qui cherche à grandir, les couches de ce qui s'est construit en nous, les sauces de ce qui relie, le partage de ce qui peut être offert.

Chaque recette associe **saveurs végétales, intention, symbolique et geste conscient**, pour inviter davantage de présence dans les gestes les plus simples.

Ce livre ne demande pas de cuisiner parfaitement.

Il invite à regarder, ressentir, transformer et remercier.

Car lorsque la conscience entre dans la cuisine, la matière cesse d'être ordinaire. Elle devient relation, mémoire, création... et parfois même offrande.



Virginie Angéline est autrice et Végétarienne depuis plus de dix ans, elle explore les liens entre le langage symbolique, la conscience et la vie quotidienne. Avec ce livre, elle nous invite à retrouver dans la préparation d'un repas un espace vivant de transformation, de partage et d'unité.

Virginie Angéline

grandir-en-conscience.com

