

HILDEGARDE DE BINGEN



**BIEN
DÉBUTER
AVEC
HILDEGARDE**



- L'épeautre / 5 •
- Les légumes et les fruits / 8 •
- Les poissons et les viandes / 10 •
- Les plantes et les épices / 12 •
- Les recettes / 16 •

Pour différentes raisons (bien-être, santé, hygiène de vie...) vous avez décidé de changer votre alimentation et Hildegarde de Bingen se trouve sur votre chemin.

Cette moniale du XIIème siècle propose une alimentation parfaitement adaptée aux besoins et aux goûts de l'homme d'aujourd'hui.

Je vous présente quelques principes de base pour vous lancer facilement et vaincre, peut-être, vos dernières appréhensions !



Que vous soyez cuisinier chevronné ou que vous passiez peu de temps chaque jour dans votre cuisine, cette alimentation saine est faite pour vous et votre famille.



L'ALIMENTATION SELON HILDEGARDE DE BINGEN

SANTÉ & PLAISIR DANS L'ASSIETTE



Une alimentation simple

Il suffit de remplacer progressivement le blé par du **grand épeautre non-hybridé**, d'ajouter quelques épices et de choisir vos aliments parmi les préférés d'Hildegarde. Ce n'est pas une révolution mais plutôt une saine évolution. Il ne s'agit pas de « faire un régime de plus » ou de « supprimer » mais bien plus de modifier en douceur quelques habitudes.

Une alimentation variée

Toutes vos recettes héritées de vos grand-mères pourront être mises à « la sauce » d'Hildegarde moyennant quelques aménagements. Une fois, que vous en aurez compris les bases, vous pourrez, si vous en avez envie, laisser libre cours à votre imagination.

Une alimentation goûteuse

Vous découvrirez de nouvelles **épices**, de nouveaux légumes peut-être. Vous prendrez votre alimentation en main et donc votre santé. Oui, c'est vous le chef ! Plats mijotés ou express, desserts gourmands, apéro entre amis ; tout est permis en suivant simplement quelques recommandations qui vous seront précisées plus loin.

SANTÉ & PLAISIR DANS L'ASSIETTE



Une alimentation familiale

Vous aimez passer du temps avec les enfants à concocter de bons et beaux desserts ? Vous aimez régaler la famille et les amis avec des plats dont vous seule avez le secret ? Au contraire, vous ne consacrez que peu de temps à la confection des repas ?

Dans tous les cas Hildegarde de Bingen ne vous décevra pas et vous pourrez trouver parmi ses indications celles qui vous conviennent.

Alors on se lance...

REMPLEZ LE BLÉ PAR L'ÉPEAUTRE, À CHAQUE REPAS

L'épeautre est une céréale ancêtre du blé qui se cuisine tout simplement... comme le blé !

L'épeautre dont parle Hildegarde est appelé aujourd'hui grand épeautre pour le démarquer du petit épeautre qui est, en fait, de l'engrain et qui peut être utilisé « en dépannage ».

Il faut choisir du grand épeautre non-hybridé c'est-à-dire non croisé avec du blé ainsi il garde toutes ses qualités curatives. Le grand épeautre contient du gluten ce qui vous permettra de faire du pain et des pâtisseries. Son gluten n'ayant pas subi de transformation, il ne provoque ni allergie, ni intolérance.

Ne sous-estimez pas tous les bienfaits que vous apportera l'épeautre. Sa richesse en bons nutriments en fait le 1er remède de votre thérapie.

Vous trouverez le grand épeautre non-hybridé sous différentes formes :



- Graines : à faire tremper la veille, temps de cuisson 45 mn environ
- Riz, concassé, égrugé : les termes sont différents selon les fournisseurs et selon la taille du grain. Temps de cuisson plus rapide, sans trempage
- Pâtes : blanches, semi-complètes, complètes, avec ou sans œufs
- Semoule fine et coucous
- Farine : en différentes moutures (T45 la plus raffinée à T150 farine complète)
- Flocons
- Biscottes
- Galettes de grains soufflés
- Levain
- "Café »
- Et même dans des bières

HILDEGARDE DE BINGEN

“Que votre alimentation soit votre remède”



“L'épeautre est la meilleure céréale, il réchauffe. Il possède une richesse nutritionnelle supérieure et cependant, il est plus tendre que tous les autres grains de céréales. Celui qui mange de l'épeautre obtient des muscles forts et fermes. Il nourrit le sang, lui donne une bonne consistance. Il rend l'esprit joyeux et met dans l'allégresse. Sous quelque forme qu'on le consomme, l'épeautre est agréable à manger et facile à digérer.”



Traduction libre

Les légumes préférés d'Hildegarde sont :

- Fenouil
- Courges : butternut, spaghetti, courge de Nice, courge musquée de Provence, potiron, potimarron, pâtisson...
- Courgettes
- Betteraves
- Navets
- Céleri
- Carottes et panais
- Haricots
- Blettes
- Châtaigne
- Raifort
- Oignon cuit, ail cru
- Laitue assaisonnée en vinaigrette



Ste Hildegarde déconseille les poireaux.

Pour d'autres raisons, évitez de consommer trop de solanacées : pomme de terre, tomate, poivron, aubergine, tabac, piment, paprika, baie de goji



DES LÉGUMES EN QUANTITÉ À CHAQUE REPAS

DES LÉGUMES DE QUALITÉ À CHAQUE REPAS



Il convient de les acheter de préférence auprès de producteurs locaux, dans des circuits courts et si possible bios. Afin d'en conserver tous les nutriments, cuisez-les à la vapeur douce ou à l'étouffée avec un peu d'eau et des épices et à feu très doux. Mettez-en dans les assiettes à chaque repas.

Les crudités

Si votre système digestif est délicat, évitez les crudités. La solution pour ne pas se priver de bonnes salades estivales ou de laitues qui nous apportent tant de vitamine C est de les assaisonner d'une vinaigrette environ 10 mn avant le repas ; elles sont alors considérées comme cuites !

Les légumineuses peuvent être précieuses

- Pois chiches,
- fèves
- haricots blancs, rouges, Soisson..

Achetez-les secs (ni en conserve ni en bocal) de préférence. Faites-les tremper une nuit et rincez-les avant de les cuire.

Les fruits préférés de sainte Hildegarde sont :

- Pommes
- Poires, uniquement cuites
- Coings
- Fruits rouges
- Nèfles
- Cerises
- Framboises
- Mûres
- Fruits du cornouiller
- Citrons et oranges
- Amandes
- Châtaignes



Ste Hildegarde déconseille :

- Les poires crues « donnent la migraine et le rhume ».
- Les fraises allergisantes «provoquent des écoulements chez celui qui en mange » ; elles captent particulièrement la pollution ambiante avec leur peau très fine « parce qu'elles poussent tout près du sol et dans un air putride ».
- Les prunes «sont dangereuses à manger car elles excitent la mélancolie chez l'homme et augmentent en lui les humeurs mauvaises...»
- Les pêches



NE NÉGLIGEZ PAS LES FRUITS

DES POISSONS DONT LA CHAIR EST REMPLIE DE FORCE



Hildegarde connaît surtout les poissons de rivière ! Evitez les poissons en fin de chaîne alimentaire car ils sont plus chargés en métaux lourds et en particulier le saumon qui « se nourrit dans la vase. » Privilégiez les petits poissons pêchés en mer plutôt que les poissons d'élevage.

Vous pouvez mettre ces poissons dans votre assiette sans arrière pensée

- cabillaud
- brochet
- bar
- Lieu
- perche
- poissons à écaille

Choisissez des poissons de pêche durable.

DE LA VIANDE... MAIS PAS TROP

Ses viandes préférées sont :

- les volailles : poule, poulet, dinde, autruche, canard sauvage, foies
- le gibier : chevreuil, biche, cerf, sanglier
- l'agneau (en été)
- le bouillon de pied de veau

Manger de la viande 2 fois par semaine suffit pour un adulte. Ne la faites pas trop griller. Le barbecue quant à lui, est proscrit car il est cancérigène !



"Si on souffre dans ses membres de douleurs aiguës, on fera cuire des pieds de bœuf, on en mangera souvent et en abondance et on sera guéri."

Evitez le porc car « Le porc est chaud, il a une nature ardente ; il est boueux, car aucun froid ne le nettoie ; il est glouton, toujours avide de manger, au point de ne pas faire attention à ce qu'il mange, si bien qu'il mange parfois des aliments immondes... C'est un animal impur, sa chair n'est bonne à manger ni pour les bienportants, ni pour les malades, car elle ne diminue en l'homme ni le flegme, ni les autres maladies, mais les augmente plutôt : en effet, sa chaleur s'ajoute à celle de l'homme et soulève dans son comportement et ses actions des tempêtes qui sont des malheurs pour l'homme. » Livre des Subtilités des créatures divines, Chapitre XVII

Je vous présente ci-dessous quelques épices de base, les essentielles à avoir absolument dans votre cuisine. Il en existe bien d'autres préconisées par Hildegarde. Apprenez à les utiliser, elles vous feront profiter de leurs bienfaits et feront chanter vos plats.

Les graines de fenouil

Le fenouil aide à lutter contre les ballonnements et les spasmes de l'estomac et de l'intestin, la lenteur de la digestion, les éructations, les problèmes hormonaux féminins, l'inflammation des voies aériennes supérieures...

La tisane de fenouil se prépare en décoction : faire bouillir 1 cuillère à soupe de graines de fenouil dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez et égouttez bien les graines pour s'en resservir jusqu'à 4 jours de suite en y ajoutant 1 cuillère à café de graines nouvelles à chaque fois. A boire tous les jours, à table et/ou en dehors des repas.



Le psyllium

Le psyllium forme un mucilage (gel) qui régule le transit intestinal (tendance à la constipation ou à la diarrhée) et absorbe les toxines. Le sang est ainsi plus pur et n'encrasse pas l'organisme procurant joie et vitalité !

Prendre 1 cuillère à café 1 à 3 fois par jour quelques minutes dans une tisane chaude ou quelques heures dans un verre d'eau froide (jusqu'à ce que les graines gonflent). Boire suffisamment tout au long de la journée.



DES HERBES ET DES ÉPICES

Le pyrèthre d'Afrique

La racine du pyrèthre d'Afrique augmente la salive et ses enzymes, favorisant ainsi la première étape de la digestion (en particulier celle des glucides et donc de l'épeautre). Elle contient de l'inuline, un excellent pré-biotique qui contribue à refaire la flore intestinale, indispensable pour une bonne immunité (c'est dans l'intestin que sont produits 80% de nos cellules immunitaires). Vous pouvez consommer le pyrèthre en épice à table, dans l'assiette et/ou lors de la cuisson des aliments, ou encore dans une tisane avec des graines de psyllium. Prendre chaque jour jusqu'à 1 cuillère à café booste l'immunité et détoxine l'organisme.



Le galanga rouge

Le galanga est une petite merveille et une des épices les plus recommandées par Hildegarde car « il a beaucoup de vertus ». Le galanga réchauffe, tonifie et est digestif. Il a des propriétés anti-inflammatoires. Il aide à soulager bon nombre de douleurs, notamment les migraines, les maux de tête, les douleurs ostéo-articulaires, les douleurs prémenstruelles. Il est très utilisé pour tous les soucis cardiaques et circulatoires. Je vous le disais une vraie merveille !



DES HERBES ET DES ÉPICES

DES ÉPICES À CONSOMMER AU QUOTIDIEN



Le serpolet

Le serpolet est un thym sauvage ; il est désinfectant et il assainit la peau en la purifiant de l'intérieur. Il est aussi expectorant. Pour être fidèle aux enseignements de sainte Hildegarde, utilisez-le uniquement dans la cuisson des aliments (épeautre, légumes...).

L'hysope

L'hysope aide le foie à purifier le sang. Elle a aussi des propriétés digestives générales, elle est expectorante, fluidifiante, stimulante, et antiseptique. Utilisez-la uniquement dans la cuisson de la viande ou des légumes et de préférence en poudre, mais pas en tisane !

La cannelle de Ceylan

La cannelle un puissant antioxydant. Elle favorise la digestion et empêche les problèmes de ballonnements, de flatulences, d'éructation, de spasmes gastro-intestinaux. Elle stimule aussi l'appétit. C'est un tonique général, elle stimule le système immunitaire. Elle a aussi un effet positif sur le diabète de type 2, en contribuant à la régulation de la glycémie. Elle entre dans la composition des épices de la joie !

EN PETITES QUANTITÉS

Les sucres

Hildegarde connaît le sucre de canne qui « réconforte ». Choisissez du sucre brut et réduisez de moitié la quantité de sucre des recettes. Evitez le sucre blanc, les édulcorants, les sodas et boissons industrielles.

Les produits laitiers

Privilégiez les yaourts et fromages de brebis et de chèvre au lait cru, et bio si possible. Evitez le lait de vache UHT qui est allergisant.

Les matières grasses

Il est possible de consommer du beurre cru de qualité en petite quantité (sur une tartine le matin, par exemple)

Vous pouvez utiliser de l'huile de tournesol, de pépin de courges et de l'huile de coco, voire de l'huile de noix pour les personnes en bonne santé uniquement.

Les épices de la joie

Noix de muscade, cannelle, clou de girofle

"« Cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie.»



Les derniers conseils

Ces aliments et additifs sont connus de tous comme étant néfastes à notre santé mais il est bon de le préciser :

- Le café et le thé fort
- L'alcool (sauf un verre de vin coupé d'eau)
- Les produits industriels
- Les exhausteurs de goût
- Les conservateurs
- Les émulsifiants
- Les colorants

Et encore...

- Commencez vos repas par un met ou une boisson chaude
- Buvez pendant les repas par intermittence
- Ne consommez pas, au cours, d'un même repas trop d'aliments divers.

HILDEGARDE DE BINGEN



Quelques recettes incontournables



Bonne dégustation !

LES BISCUITS DE LA JOIE



Les ingrédients

- 250 g de farine de grand épeautre non-hybridé
- 2 jaunes d'œufs
- 1.5 g de sel
- 90 g de beurre
- 60 g de sucre de canne
- 35 g de miel
- 15 g d'épices de la joie

Préparation

1. Faites fondre le beurre
2. Ajoutez le miel, le sucre, les jaunes d'œufs, le sel
3. Mélangez la farine et les épices ; ajoutez ce mélange à la préparation précédente
4. Pétrissez la pâte, étalez-la
5. Découpez les biscuits à l'emporte pièce
6. Cuisez-les 10 à 12 mn à 180° selon l'épaisseur. Veillez à ne pas trop les cuire !

« Cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie. »

Ce petit déjeuner donne une grande vitalité et diffuse une énergie constante tout au long de la matinée.

L'Habermus est un petit déjeuner à base d'épeautre dans lequel on ajoute à volonté des ingrédients choisis dans la liste ci-dessous. C'est un petit déjeuner « à la carte » que l'on prépare suivant son goût mais toujours à base d'épeautre.

La base de votre habermus

- Epeautre : flocons, broyé fin, ou perlé : une à trois cuillères à soupe suivant son appétit et son activité
- Liquide : lait d'origine animal,
- boisson végétale ou tout simplement de l'eau

Ajoutez 1 ou plusieurs de ces ingrédients selon votre goût ou vos besoins:

- Des épices :
 - 1 pointe de couteau de galanga ,
 - 1 pointe de couteau de pyrèthre d'Afrique,
 - 1 pointe de couteau de réglisse (déconseillée aux hypertendus),
 - ½ cuillère à café de poudre de cannelle,
 - 1 pointe de couteau d'épices de la joie
- Fruits secs ou frais de saison : pommes, raisins, abricots, poires (cuite dans l'eau avant),
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes 1 cuillère à café de graines de psyllium noir
- Des oléagineux ou des graines : châtaignes, graines de chanvre, de pavot bleu, de tournesol...
- 1 cuillère à soupe de farine de châtaignes bio
- Sucre de canne bio ou miel



Cliquez sur l'image

Cliquez sur l'image

LE PETIT-DÉJEUNER PARFAIT : L'HABERMUS

LE BOUILLON DE PIED DE VEAU

LA RECETTE

Les ingrédients

- 1 pied de veau bio avec le cartilage. Prendre des pieds de veau bio, coupés en deux. Vérifier qu'ils n'ont pas été conservés suite à un bain d'acide.
- 3 litres d'eau
- Légumes : carottes, branche de céleri, ail, oignons, herbes potagères.
- Epices : sel, pyrèthre d'Afrique, galanga, serpolet, hysope, noix de muscade, menthe crêpue et éventuellement autres épices qui vous ont été conseillées

Préparation

- Nettoyer le pied de veau
- Le blanchir dans l'eau bouillante
- Le mettre dans l'eau froide salée avec les épices et le porter à ébullition
- Laisser mijoter à feu très doux pendant au moins 2 heures à couvert
- Ajouter les légumes coupés en dés et faire cuire encore 30 mn
- Avant de servir, filtrer et retirer ce qui reste du pied de veau
- Ce bouillon se conserve 1 semaine au réfrigérateur. On peut préparer une grosse quantité et congeler en petits pots



Prendre une tasse de bouillon 3 fois/semaine pendant 6 mois. L'accompagner de grains d'épeautre.

On peut également utiliser ce bouillon pour préparer une soupe, accommoder des pâtes, du riz d'épeautre ou encore des légumes.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur. Peut-être congelé.

INVITEZ HILDEGARDE DANS VOTRE CUISINE

Je viens de vous donner beaucoup d'informations d'un seul coup, mais il n'y a rien de compliqué. Je vous les résume :

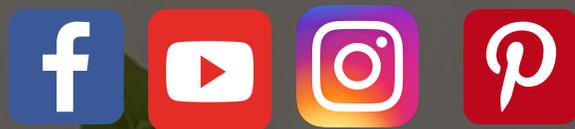
- Introduire du grand épeautre non-hybridé à chaque repas sous différentes formes
- Faire une belle part aux légumes et aux fruits préférés d'Hildegarde
- Agrémenter vos recettes d'épices
- Manger de la viande, du poisson et des produits laitiers plus rarement
- Supprimer les plats industriels, les produits raffinés
- Préférer des aliments de saison provenant de producteurs locaux, issus de l'agriculture biologique ou raisonnée
- Boire suffisamment, en particulier des tisanes

Vous avez maintenant en main les bonnes cartes pour, progressivement, mettre en place une alimentation qui vous procurera plaisir, joie et bien-être.

Pour approfondir votre connaissance d'Hildegarde et toutes les connaissances qu'elle nous a laissées au service de notre santé naturelle, retrouvez moi sur mon blog

[santé naturelle tout simplement](https://www.sante-naturelle-tout-simplement.com)

et sur mes réseaux sociaux :



Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement ou d'une consultation en naturopathie :



www.sante-naturelle-tout-simplement.com

8.00 €