

Le livre de cuisine de la semaine

"PETIT VENTRE HEUREUX" PAR ISABELLA M. OBRIST

641.563 OBR LOI



Dans ce vaste tourbillon d'informations, de nouvelles, de crainte et d'incertitude, notre corps et notre cerveau peinent à se mettre au repos, tentons au moins, de rendre notre ventre heureux, d'apaiser un peu le tournis et d'embellir notre quotidien.

J'entends déjà les « oh », « ah », « elle est bien bonne celle-là ! », je ne vous promets pas la lune, mais simplement de feuilleter ce petit livre de cuisine qui laisse entrevoir que si notre ventre se porte bien, nous nous sentirons plus solides, moins affectés : j'en déduis donc (et ceci n'appartient qu'à moi) qu'ainsi peut-être notre stress tombera d'un petit cran. Cela peut sembler peu, mais en ce moment, tout est bon à prendre pour un peu de bien-être.

La recette de la semaine est délicieuse certes, mais surtout, elle illustre en quelques lignes le roulement parfait des cinq éléments chinois : bois, feu, terre, métal et eau. Je vous l'accorde présenté comme ça, c'est un peu du chinois...

Lisez et cuisinez ce livre, c'est passionnant !

M.F



INFUSION DE LÉGUMES POUR 1000 UTILISATIONS

Les ingrédients

- ½ oignon
- 1,5 l d'eau froide filtrée
- ½ brocoli
- ½ chou blanc
- 3 carottes
- 2 racines de panais
- ¼ de potiron ou de potimarron
- 1 branche de céleri
- 2 à 3 topinambours
- ½ poireau
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 3 baies de genièvre
- Du persil
- 3 à 4 graines de fenouil
- 1 cuillère à café de sel
- Quelques algues
- Jus de citron

La recette

Feu Mettre une casserole à chauffer à sec,
Terre Ajouter les graines de fenouil,
Métal Ajoutez l'oignon avec la racine coupée vers le bas et laisser brunir légèrement, cela donnera une belle couleur à votre infusion.
Eau Ajouter le sel,
Bois Ajouter le persil,
Feu Ajouter le genièvre.
Terre Ajouter des légumes qui correspondent à la terre,
Métal Ajouter le laurier, le poireau.
Eau Ajouter l'eau froide et les algues à ce moment seulement.
Bois Puis quelques gouttes de jus de citron.

Chauffer sans faire bouillir, laisser infuser pendant une heure et enfin filtrer. Je la transfère dans une bouteille en verre pour la garder au réfrigérateur pour un ou deux jours.



Une recette à télécharger sur bm-poitiers.fr

La semaine prochaine :
le pied sur un oursin !