

## Remerciements

Merci affectueux à ceux qui ont posé devant l'objectif : Daniella, Josefina, Claudia, Adrian, Ebony, Chacha, Paulo et Lilou ; et à ceux qui se sont postés derrière l'objectif : Haroun, Maria et mes parents.

Merci chaleureux au Wild Rose Studio de Chiang Mai, à l'Orion Café de Koh Phangan, aux étals de marché de Provence, à tous les lieux qui créent l'atmosphère de ce livre.

Merci particulier à Haroun, tour à tour photographe, relecteur, goûteur, oreille attentive et critique incisif, compagnon de vie, de voyages et de projets.

Merci sincère à mon éditrice pour son enthousiasme et sa confiance.

Merci aussi à ceux qui ont contribué à ce livre, à ceux qui n'y ont pas contribué, à ceux qui le liront sans l'acheter, à ceux qui l'achèteront sans le lire, à ceux qui font du yoga, à ceux qui se laissent faire par le yoga, à ceux qui aiment cuisiner, à ceux qui aiment déguster... et à tous les autres.

## SOMMAIRE

### Se nourrir selon la philosophie du yoga

Les trois gunas.....	17
Yoga et ayurvéda, deux sciences jumelles.....	20
Chacun son dosha.....	22
Yoga et alimentation végétale.....	31
L'alimentation macrobiotique.....	35

### Cuisiner comme un yogi

L'état d'esprit du cuisinier.....	44
Trois astuces pour méditer dans la cuisine.....	45
Avoir un bol pour unique vaisselle.....	48

### Bien digérer avec le yoga

Agni, le feu digestif.....	50
Comment reconnaître un aliment de qualité.....	51
L'intelligence de la narine.....	53
Existe-t-il une posture de yoga pour manger ?.....	55
Une bonne digestion.....	57
Les mudras à l'heure du repas.....	63
Le savasana du système digestif.....	65
Quand manger, que manger ?.....	68

### Les recettes

Préparations de base.....	72
À l'aube : petits déjeuners.....	80
Du zénith au crépuscule : déjeuners et dîners.....	96
Entre deux séances : petits creux de yogi.....	122
Nourrir ses chakras en 7 recettes.....	135

## QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDITATION

---

Avez-vous déjà prononcé la phrase suivante : « Je n'ai pas le temps de méditer » ? Le yoga nous apprend que si nous avons le temps de respirer, nous avons le temps de méditer. Si nous avons le temps de marcher, nous avons le temps de méditer. Et si nous avons le temps de manger, nous avons le temps de méditer.

À partir du moment où vous prêtez attention à ce que vous faites, vous transformez en méditation ce qui n'était alors qu'une action. Le très à la mode « manger en conscience » signifie simplement « manger en présence ».

Vous découvrirez au fil des pages suivantes de nombreuses astuces de yogi pour faire du repas une occasion unique de méditer, de sa préparation à sa digestion : je vous invite à tester, observer, et adopter les habitudes qui vous sont bénéfiques.

\* 10 *« Manger en conscience est l'une des  
meilleures méditations sur cette Terre. »*

*Yogi Bhajan*

Que ce soit en chantant des mantras pendant la découpe des légumes, en comptant des graines pendant la cuisson du riz ou encore en utilisant un mudra pour porter la nourriture à votre bouche, le moment du repas deviendra partie intégrante de votre séance de yoga, au même titre que la pratique des asanas.

Manger en conscience vous permettra d'être à l'écoute de votre corps devant votre assiette comme vous l'êtes sur votre tapis, de reconnaître la sensation de satiété lorsqu'elle apparaît, de discerner les aliments qui vous conviennent et ceux qui vous causent des problèmes digestifs, d'apprécier chaque grain de riz et de savourer votre prochain verre d'eau.

« Que ton alimentation soit ta première méditation », aurait dit Hippocrate s'il était yogi... à moins que ce ne soit « Que ta méditation soit ta première médecine » ?



A man with a beard and long hair, wearing a white tank top and white pants, is sitting in a meditative pose on a wooden deck. He is positioned in front of a large palm tree, with the ocean and a clear sky in the background. The scene is peaceful and serene.

**SE  
NOURRIR**  
*selon la  
philosophie  
du yoga*



## LES TROIS GUNAS

---

Selon la philosophie du yoga, il existe trois qualités dans la nature : ces trois qualités agissent comme les trois couleurs primaires qui se combinent de manière infinie pour créer toutes les nuances de l'univers. On les appelle les trois gunas : tamas (l'inertie, la résistance), rajas (le dynamisme, le changement) et sattva (l'équilibre, la pureté).

Les aliments n'échappent pas à cette règle : il existe des aliments de nature sattvique, rajastique ou tamastique. Tous ont des effets différents sur l'organisme : la nature des aliments que vous consommez crée la nature de vos pensées et de vos émotions.

### LES INGRÉDIENTS TAMASTIQUES

---

Trop d'aliments tamastiques dans votre assiette, c'est la paresse, l'envie de rien, l'inertie, le besoin de sommeil démesuré. Ce sont les plats lourds, gras, odorants, mais aussi les aliments fermentés ou transformés. Entrent dans cette catégorie la viande, le poisson, les œufs, les champignons ou encore l'alcool.

### LES INGRÉDIENTS RAJASTIQUES

---

Trop d'aliments rajastiques dans votre assiette, c'est l'agitation constante, l'impatience, une tonne de projets en cours, le sommeil agité. Ce sont les aliments extrêmes en goût, qu'ils soient sucrés, salés ou pimentés. Ces aliments accélèrent le métabolisme et ont un effet stimulant : sucre raffiné, chocolat, café, gingembre, plats épicés. Ces aliments qui donnent envie de continuer à manger même lorsqu'on n'a plus faim...

### LES INGRÉDIENTS SATTVIQUES

---

Des aliments sattviques dans votre assiette, il n'y en aura jamais trop. C'est l'esprit clair et lucide, paisible, et le corps en bonne santé. Ce sont les aliments complets, naturels et de bonne qualité : céréales complètes, fruits et légumes frais, noix et graines. Ces aliments se digèrent facilement et procurent de l'énergie tout en favorisant la méditation.

La pratique du yoga vise à favoriser sattva dans le mental. Alors, faut-il choisir entre votre tapis de yoga et votre tablette de chocolat ? Bien sûr que non ! Le but n'est pas de se nourrir exclusivement d'aliments sattviques. Rassurez-vous, le chocolat noir (rajastique) ou les champignons (tamastiques) peuvent faire bon ménage avec votre pratique du yoga. Vous avez besoin d'aliments rajastiques pour stimuler votre créativité et votre envie de passer à l'action, et d'aliments tamastiques pour accroître votre stabilité. Mais ce besoin est modéré, et donc votre consommation d'aliments tamastiques et rajastiques également, quitte à équilibrer les extrêmes en les combinant.

## VOUS ÊTES VATA ?

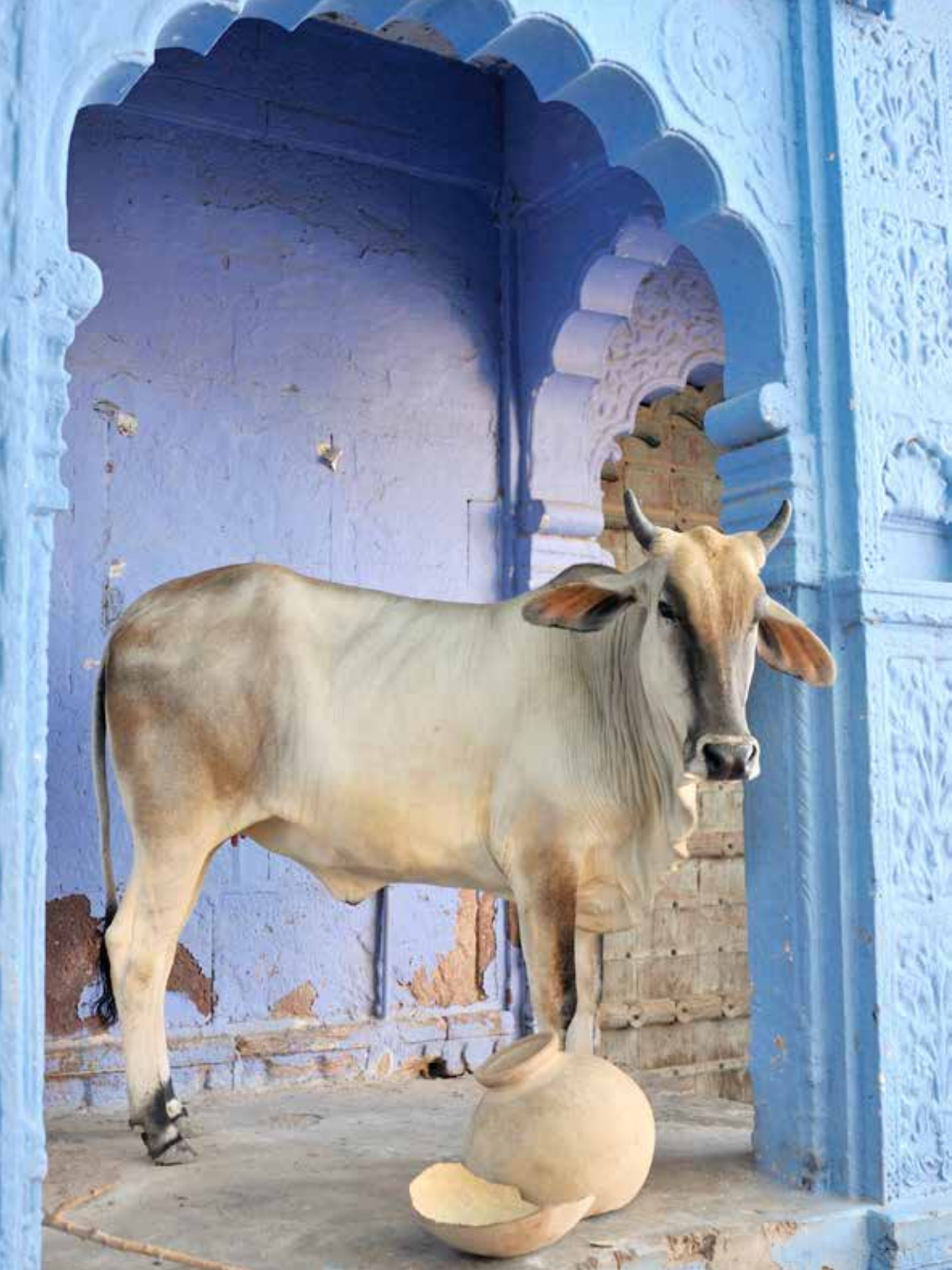
FRUITS		LÉGUMES		CÉRÉALES	
OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON
Abricot	<i>Cranberry</i>	Artichaut	Aubergine	Blé	Maïs
Avocat	Fruits séchés	Asperge	Céleri	Riz	Millet
Banane	Grenade	Betterave	Champignons		Quinoa
Coco	Pastèque	Carotte	Chou		Sarrasin
Datte	Poire	Concombre	Chou-fleur		Seigle
Figue	Pomme	Courge	Crudités		
Fruits rouges		Courgette	Maïs		
Melon		Cresson	Pomme de terre		
Pamplemousse		Navet	Tomate		
Pêche		Olive			
Raisin		Patate douce			
Rhubarbe		Poireau			
		Potiron			
		Rutabaga			
LÉGUMINEUSES		NOIX		GRAINES	
OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON
Azuki	Haricot blanc	Amande		Chia	Psyllium
Haricot mungo	Haricot noir	Coco		Courge	
Lait de soja	Haricot rouge	Noix de cajou		Lin	
Lentille corail	Lentille verte	Noix de Grenoble		Sésame	
Tofu	Pois cassé	Noix de macadamia		Tournesol	
	Pois chiche	Noix du Brésil			
	Tempeh	Pignon de pin			
		Pistache			

28 \*

## VOUS ÊTES PITTA ?

FRUITS		LÉGUMES		CÉRÉALES	
OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON
Abricot	Banane	Artichaut	Ail	Avoine cuite	Maïs
Avocat	Citron	Asperge	Betterave	Blé	Millet
Coco	<i>Cranberry</i>	Brocoli	Feuille de betterave	Orge	Quinoa
Datte	Fruits acides	Céleri	Feuille de moutarde	Riz basmati	Sarrasin
Figue	Kaki	Champignons	Navet		
Grenade	Pamplemousse	Chou	Oignon		
Melon	Pêche	Chou de Bruxelles	Olive verte		
Orange	Rhubarbe	Chou-fleur	Tomate		
Pastèque		Concombre			
Poire		Courge			
Pomme		Courgette			
Prune		Feuilles vertes			
Raisin		Poivron			
		Pomme de terre			
LÉGUMINEUSES		NOIX		GRAINES	
OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON
<i>Azuki</i>	Lentille corail		Amande	Courge	Chia
Haricot blanc			Cacahuète	Psyllium	Lin
Haricot mungo			Noix de cajou	Tournesol	Sésame
Haricot rouge			Noix de macadamia		
Pois cassé			Pignon de pin		
Pois chiche			Pistache		
Tempeh					
Tofu					

\* 29



*« Celui qui consent à la mort d'un animal, celui qui le tue, celui qui le coupe en morceaux, celui qui le vend, celui qui l'achète, celui qui le cuisine, celui qui le sert et enfin celui qui le mange : tous ont tué l'animal. »*

*Lois de Manu, 11<sup>e</sup> siècle av. J.-C.*



**CUISINER**  
*comme*  
*un yogi*

## AVOIR UN BOL POUR UNIQUE VAISSELLE

---

Un moine zen est autorisé à posséder huit objets. Parmi eux, on trouve quelques pièces de vêtement, une aiguille pour les repriser, un rasoir, mais aussi le pātra, un bol qui lui permet de recevoir quotidiennement la nourriture offerte par les fidèles. Tout ce qui est reçu dans ce bol sera suffisant pour la journée. Le bol symbolise le cercle de don et de réception, la générosité et le détachement.

\* 48

Dans certains pays asiatiques, le bol est adopté à chaque repas. Salades de crudités, soupes, nouilles aux légumes ou dhal de lentilles, tout peut être mangé dans un bol. Le bol, c'est la promesse d'un repas simple, réconfortant et nourrissant, pouvant être transporté au pied d'un arbre ou au coin du feu. En hiver, quoi de plus agréable que de se réchauffer les mains autour d'un bol de soupe ? En été, quoi de plus simple qu'un bol pour manger une salade composée ? Et, le repas terminé, quoi de plus plaisant que d'avoir un bol pour unique vaisselle ?

En laque, en céramique, en bois, grand ou petit, uni ou orné de motifs... Trouver le bol dont la taille correspond à notre appétit, dont le matériau est agréable au toucher et dont la couleur nous apaise est la première étape d'un repas réussi !



**BIEN  
DIGÉRER**  
*avec le yoga*





## L'INTELLIGENCE DE LA NARINE

---

Avez-vous déjà entendu parler du cycle nasal ? Cette expression énigmatique recouvre une réalité physiologique : nous respirons de façon prédominante par une narine à la fois, avec une alternance droite-gauche. La transition narine droite-narine gauche s'effectue en moyenne toutes les deux heures et demie à quatre heures. Pendant chaque transition, il y a une courte période d'égalité entre les deux narines. Faites le test : placez le dos des premières phalanges de vos index sous chaque narine. Ressentez-vous sur chaque index une différence lors de l'expiration ?

Selon le swara yoga, lorsque nous respirons par la narine droite, correspondant au nadi pingala, le cerveau gauche est dominant et le système nerveux sympathique est activé. Le cerveau gauche contrôle la force vitale, le prana. Inversement, lorsque nous respirons par la narine gauche, correspondant au nadi ida, le cerveau droit est dominant et le système nerveux parasympathique se met en marche. Le cerveau droit contrôle le mental émotionnel, citta. Ces observations ont été confirmées par la science : la pression sanguine augmente lorsque la narine droite est dominante et diminue lorsque la narine gauche prend le relais. La respiration par la narine droite est yang, expansive et dynamique, tandis que la respiration par la narine gauche est yin, introspective et reposante. Pour équilibrer le cycle nasal, les yogis pratiquent nadi sodhana, la respiration alternée.

Il découle de ces observations que certains moments du cycle nasal sont propices à certains types d'activités.

- Ainsi, lorsque la narine droite est dominante, c'est le temps de l'activité : créer, faire du sport, mais aussi manger.
- Lorsque la narine gauche est dominante, c'est le temps du repos, de la réception émotionnelle : lire, faire une sieste, méditer, mais aussi digérer le repas pris quelques heures auparavant, lorsque la narine droite était active.

Si vous voulez suivre vos narines, siège de l'instinct, mangez donc lorsque la narine droite est dominante...

## LA POSTURE DU DIAMANT

---

Placez les tibias au sol, les gros orteils à une distance d'écartement de 2 à 5 centimètres. Écartez les talons de façon à placer les pieds en cuvette et asseyez-vous doucement sur la plante des pieds.

La posture peut être difficile les premières semaines. Soyez doux avec vous-même et placez un coussin ou un bloc de yoga entre vos jambes pour plus de confort. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un petit banc de méditation. Vajrasana est la seule posture de yoga que l'on peut pratiquer le ventre plein !



## UNE BONNE DIGESTION

---

Selon l'ayurvéda, le fonctionnement de notre corps est gouverné par l'énergie vayu, qu'on pourrait traduire par « souffle vital ». Bien qu'unique, le souffle vayu se spécialise en cinq fonctions principales, qui portent les noms suivants.

- **Prana vayu** : absorption de nourriture, d'air, d'impressions.
- **Samana vayu** : digestion et assimilation des aliments et sensations absorbés par prana vayu.
- **Vyana vayu** : répartition dans l'ensemble du corps des éléments assimilés par samana vayu.
- **Udana vayu** : transformation des énergies en expression (paroles, volonté, pensées), dans un mouvement ascendant.
- **Apana vayu** : excrétion des produits de la digestion, mais aussi des expériences négatives, dans un mouvement descendant.

Constipation, gaz et ballonnements sont autant de problèmes digestifs qui peuvent être liés à un mauvais fonctionnement du souffle apana, responsable de l'évacuation des résidus de la digestion.



## LE SAVASANA DU SYSTÈME DIGESTIF

---

Savasana, c'est la posture de relaxation finale, celle qui clôt toute séance de yoga. Pour offrir à votre système digestif un temps de repos bien mérité, offrez-lui une monodiète. Le principe est simple : le temps d'un repas, d'une journée ou de quelques jours, il s'agira de consommer l'aliment de votre choix. Vous mangerez cet aliment local et de saison chaque fois que la faim se fera sentir et jusqu'à satiété. Choisissez de préférence un aliment léger et facile à digérer, que vous pouvez vous procurer aisément et bien sûr, que vous aimez ! Ainsi, au début de l'automne, optez pour le raisin : vous pouvez alterner différentes variétés, en les choisissant bio, pas trop sucrées et à peau fine. Plus tard dans l'année, pourquoi pas la pomme ? Vous pourrez la manger crue ou cuite, en compote. Après les fêtes ou à la fin de l'hiver, la monodiète de riz est un bon choix. C'est d'ailleurs le principe du régime numéro 7 mis en place par George Ohsawa, le père de la macrobiotique. Vous pouvez également vous préparer un kitchari, ce plat à base de riz et de lentilles, nourrissant et facile à digérer (la recette se trouve page XX).

65 •

De même qu'on ne sort pas brutalement d'un savasana à la fin d'un cours de yoga, on ne sort pas brutalement d'une monodiète. L'idéal est de prévoir un temps de préparation et de reprise équivalant chacun à la moitié de la durée de la monodiète. Ainsi, si vous faites une monodiète de 4 jours, prévoyez 2 jours de préparation en amont et 2 jours de reprise en aval. Le but est de préparer l'organisme à la monodiète puis au retour à une alimentation normale. Pendant cette période, privilégiez les fruits et les légumes crus ou cuits à la vapeur, éliminez les produits animaux, les aliments frits ou raffinés et les boissons alcooliques ou sucrées.

N.B. La monodiète a pour but le nettoyage et le repos du système digestif, mais ne constitue en aucun cas un régime destiné à être adopté de façon prolongée pour maintenir la santé !



## QUE MANGER APRÈS UNE SÉANCE DE YOGA ?

---

On recommande généralement d'attendre un peu, le temps que le corps « digère » la séance de yoga – eh oui, on se nourrit aussi sur son tapis ! Selon le type de yoga que vous pratiquez, la durée de votre séance, votre humeur du jour, votre constitution, l'heure et la saison, vous n'aurez certainement pas les mêmes envies/besoins. Les asanas que vous pratiquez peuvent également influencer votre repas postyoga. Par exemple, si vous êtes un adepte du sirsasana et si vous passez plusieurs minutes par jour la tête à l'envers, il est conseillé dans les textes yogiques traditionnels d'augmenter légèrement votre consommation de « gras ».

### 15 à 30 minutes après

Un grand verre d'eau pour vous hydrater et limiter les risques de courbatures

Un thé du yogi, infusion aux cinq épices ayurvédiques

Une compote de pommes aux épices : cannelle, vanille, gingembre...

Des fruits frais, mûrs et de saison

Une petite poignée de noix de cajou grillées à sec,  
pour leur teneur en magnésium

### 40 à 60 minutes après

Du tofu brouillé

Un bol du Bouddha à composer selon vos envies

Une soupe complète : courge et lentilles corail, minestrone...

2 tranches de pain complet au levain avec du houmous, du guacamole ou encore du fromage frais végétal et une salade verte

Un repas type macrobiotique : une soupe miso, un bol de sarrasin grillé, des légumes, des algues, le tout parsemé de graines de sésame, riches en calcium et considérées comme un tonique musculaire en ayurvéda

Et surtout... des aliments que vous trouvez savoureux ! Le terme « rasa » en ayurvéda renvoie à la saveur d'un aliment, ce processus d'alchimie qui se crée quand on porte un aliment à la bouche. Au-delà de la richesse en protéines ou en vitamines, le « rasa » est en ayurvéda garant de la teneur nutritionnelle d'un aliment.



**PRÉPARATIONS**  
*de base*

# SURYA

## *namaskar*

On dit que les salutations au soleil pratiquées quotidiennement apportent au corps santé et vitalité, et à l'esprit la lumière du soleil. « Un peu de mouvement dans beaucoup d'endroits du corps » : serait-ce la recette de la santé ? Les salutations au soleil, un enchaînement de douze postures à répéter à l'envi, nous permettent en tout cas de l'appliquer.

Parce qu'il pousse à plus de 1 mètre de hauteur, l'avocat est considéré comme un aliment solaire. D'un point de vue énergétique, les aliments solaires auraient pour effet d'élever la conscience. Vous voilà donc dans de bonnes conditions physiques et mentales pour vos salutations au soleil matinales !

\* 82

Pour 1 personne | 5 minutes

### LES INGRÉDIENTS

---

- 1 petit avocat bien mûr
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 poignée d'épinards
- 1 banane

### LA RECETTE

---

Faites 12 salutations au soleil. Réunissez tous les ingrédients à proximité d'un mixeur. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Buvez immédiatement... mais lentement !



Virabhadrasana



# MATIN *doré*

Voici une recette pour illuminer vos petits déjeuners et réveiller vos articulations en douceur. Grâce à son action anti-inflammatoire, le curcuma est votre meilleur allié pour prévenir les douleurs malvenues. Il est ici associé aux graines de chia, riches en oméga-3. En yoga comme en nutrition, l'équilibre, c'est la santé : les graines de chia permettent de rétablir l'équilibre entre acides gras oméga-3 (peu présents dans notre alimentation moderne), aux vertus anti-inflammatoires, et oméga-6 pro-inflammatoires (qui sont quant à eux un peu trop présents). Ce précieux équilibre des acides gras est notamment garant de la santé de vos articulations.

\* 84

Pour 1 petit déjeuner | 5 minutes + 1 nuit de trempage

## LES INGRÉDIENTS

---

- 1,5 tasse de lait de riz
- 1/3 de tasse de graines de chia
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- 1 cuil. à café de vanille en poudre
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre

## LA RECETTE

---

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Laissez reposer toute la nuit. Dégustez au petit matin, nature ou agrémenté de fruits frais, de coulis de fruits rouges ou de granola.



# YOG'ranola

C'est appétissant, croustillant et nourrissant. Rien de tel qu'un bon bol de granola pour reprendre des forces après une séance de yoga matinale ! Savourez-le avec des fruits secs ou du yaourt végétal. Ou optez pour la solution radicale... dégustez tel quel, à même le bocal !

Pour 1 petit déjeuner | 30 minutes + 30 minutes de refroidissement

## LES INGRÉDIENTS

- 1/3 de tasse de compote de pommes mixée et sucrée avec 1 datte • 1 cuil. à café de purée d'amandes
- 1/2 cuil. à café de vanille en poudre • 1 tasse de flocons de petit épeautre (ou autres)
- 1/2 tasse de noix diverses : amandes, noix, noisettes...
- 1 poignée de fruits séchés au choix : pommes, raisins, figes...

## LA RECETTE

Mélangez la compote de pommes, la purée d'amandes et la vanille. Ajoutez les flocons de petit épeautre et les noix grossièrement concassées, en formant des « pépites » de flocons avec vos mains.

Étalez le mélange sur une feuille de papier cuisson et laissez cuire 20 à 30 minutes au four à 150 °C (th. 5), en remuant à mi-cuisson. Quand le granola a acquis une jolie couleur dorée, sortez la plaque du four et laissez refroidir 1/2 heure : c'est en refroidissant que le granola gagne son croquant.

Ajoutez les raisins secs ou autres fruits séchés coupés en petits morceaux. Placez le tout dans un bocal et conservez-le à température ambiante pendant 1 semaine.

### Suggestion de yogi

Vous pouvez remplacer les flocons de petit épeautre par les flocons de céréales de votre choix (avoine, épeautre, blé, seigle... ) et aromatiser votre granola avec les épices qui vous plaisent : cannelle, cardamome, gingembre pour réchauffer vos matinées d'hiver, vanille ou fleur d'oranger pour parfumer votre été !







# BOUDDHA

## barres

Vous avez enchaîné les salutations au soleil ce matin. Puis vous avez pratiqué toutes les postures de yoga que vous connaissez. Et vous vous êtes relaxé (très longtemps) en savasana. Vous n'avez pas vu le temps passer et vous êtes en retard pour votre départ matinal. Pas le temps de vous préparer à manger. Heureusement, vous avez ce petit déjeuner à emporter sous la main : ne nécessitant ni bol ni cuillère, il saura vous satisfaire. Un coup de barre... Et ça repart !

Pour 6 barres | 20 minutes

### LES INGRÉDIENTS

- 3 bananes très mûres
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse d'amandes trempées et concassées
- ½ tasse de raisins secs

### LA RECETTE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un grand bol, écrasez les bananes. Ajoutez la vanille, la cannelle, les flocons d'avoine, les amandes concassées et les raisins secs. Étalez le mélange sur la plaque du four couverte de papier cuisson, de manière à former un rectangle d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Faites cuire une dizaine de minutes. Sortez la plaque du four et découpez des barres de la taille désirée. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

### Suggestion de yogi

Vous pouvez décliner ces barres comme bon vous semble en conservant les 2 ingrédients de base, bananes et flocons de céréales. Voici quelques idées : pépites de chocolat noir et noix de coco râpée, cranberries séchées et noix de pécan, dattes et noisettes...

# LAIT d'or

Yogi Bhajan, le fondateur du kundalini yoga, recommande de boire un verre de lait d'or chaque matin avant le petit déjeuner, ou au moment de se coucher, pendant quarante jours. Trois à quatre semaines seraient nécessaires pour observer les bienfaits du curcuma. Utilisé depuis plus de quatre mille ans en médecine ayurvédique, le curcuma est un puissant anti-inflammatoire, un précieux remède en cas d'articulations douloureuses. Ce rhizome doré est également une excellente aide à la digestion. Dans cette recette de lait d'or végétalisé, la pipérine du poivre augmente la biodisponibilité de la curcumine, la principale substance active du curcuma, tandis que l'huile de coco favorise son absorption au niveau intestinal.

Pour 1 Lait d'or | 20 minutes

## LES INGRÉDIENTS

### POUR LA PÂTE D'OR

- ½ tasse de curcuma en poudre
- 1 cuil. à café de poivre en poudre
- 1 tasse d'eau minérale

### POUR LE LAIT D'OR

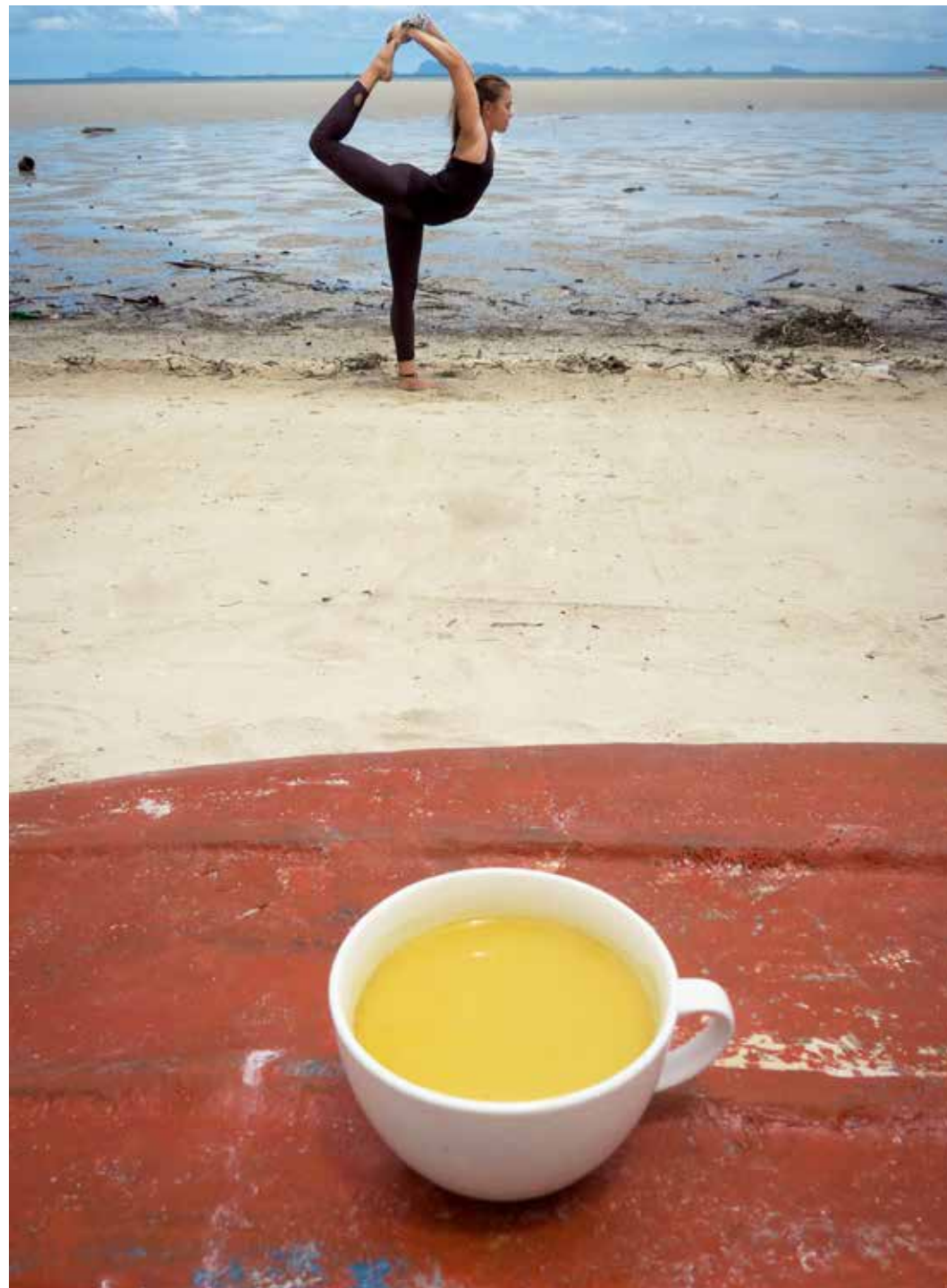
- 1 tasse de lait végétal
- ½ cuil. à café de pâte d'or
- ½ cuil. à soupe d'édulcorant au choix (sirop de fruit séché, sirop d'agave, stévia...)
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco

## LA RECETTE

Pour préparer la pâte d'or, faites chauffer tous les ingrédients dans une petite marmite, à feu doux, pendant environ 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse à la jolie couleur dorée. Quand la pâte d'or a refroidi, transvasez-la dans un bocal. Pour le lait d'or, mélangez tous les ingrédients avec un petit fouet. Faites chauffer l'ensemble, sans toutefois le faire bouillir. Vous pouvez relever votre lait d'or de quelques pincées de cannelle ou de vanille.

### Suggestion de yogi

La pâte de curcuma peut se conserver au réfrigérateur, dans un petit récipient en verre ou en céramique, une quarantaine de jours.





**DU ZÉNITH  
AU CRÉPUSCULE**

*Déjeuners  
et dîners*

# LE BOL du Bouddha

Débordant de nourriture et de santé, ce repas est servi dans un bol aussi gros et rebondi que le ventre de Bouddha en ses jours fastes. Un tiers de feuilles vertes + un tiers de crudités ou de légumes cuits + un tiers de céréales ou de protéines végétales = un bol du Bouddha !

Le bol est ici servi avec une sauce crémeuse aux noix de cajou. Grâce à leur teneur en magnésium, celles-ci vous rendent zen et prolongent ainsi les effets de votre séance de yoga. Et d'autant plus lorsqu'elles sont associées à la sauge : en ayurvéda, cet aromate est apprécié pour sa capacité à dénouer les tensions émotionnelles, à clarifier et à apaiser l'esprit.

Pour 1 bol du Bouddha | 30 minutes

## LES INGRÉDIENTS

### POUR LE BOL

- 1 patate douce • ½ bloc de tempeh fumé • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Thym et romarin • 2 poignées de chou kale • Le jus de 1 citron • Sel et poivre au goût

### POUR LA SAUCE CAJOU-SAUGE

- ½ tasse de noix de cajou trempées quelques heures • ¼ de tasse d'eau • 1 petite gousse d'ail émincée (facultatif)
- 1 cuil. à café de levure de bière • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 3 feuilles de sauge • Sel et poivre au goût

## LA RECETTE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez la patate douce en petits dés et le tempeh en fines tranches. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et des herbes de Provence. Faites-les rôtir au four environ 25 minutes, en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparez la crème de cajou. Rincez les noix de cajou et mixez-les avec les autres ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ôtez la nervure centrale des feuilles de kale et coupez-les en fines lanières. Massez-les avec un peu de jus de citron pour les attendrir. Assemblez le tout !



# MÉDITATION

## *méditerranéenne*

Le basilic est une plante sacrée en Inde. Purement sattvique, c'est un aromate parfaitement équilibré. Cette tarte salée aux allures de mandala est une véritable invitation à la méditation. Vous voilà prévenus...

Pour 1 tarte | 1 h 15

### LES INGRÉDIENTS

---

#### POUR LA PÂTE

- 2 tasses de farine de blé semi-complet • ½ tasse d'huile d'olive
- ⅓ de tasse de lait de soja • ½ cuil. à café de sel

#### POUR L'APPAREIL

- ½ paquet de tofu fumé • ½ paquet de tofu soyeux
- 2 bonnes poignées de basilic • 3 grosses courgettes • Sel et poivre au goût

### LA RECETTE

---

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Commencez par pétrir la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Saupoudrez le plan de travail de farine pour y étaler la pâte, puis disposez-la dans le moule à tarte. Faites-la précuire au four une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, mixez le tofu soyeux, le basilic, le sel et le poivre. Faites des rubans de courgette à l'aide d'un Économe. Sortez le fond de tarte du four, versez-y l'appareil à base de tofu, puis disposez les rubans de courgette en cercle, en commençant par le bord de la tarte.

Enfournez pour environ 30 minutes.



# CRÈME

## *chocolat ajna*

Ajna, plus connu sous le nom de troisième œil, est sans doute le plus célèbre des chakras. C'est à cet endroit que se logent vos idées, vos rêves, vos valeurs et vos pensées. Le chocolat noir, qui vous aide à vous relaxer tout en aiguisant votre clarté mentale, est un bon carburant pour ajna. Il est ici associé aux myrtilles, dont les antioxydants ont des effets bénéfiques reconnus sur la mémoire et la vision : tout bon pour votre troisième œil. Ajna est symbolisé par la couleur indigo : les myrtilles en sont une belle incarnation !

Pour 2 crèmes | 1 h 15

### LES INGRÉDIENTS

#### POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT

- 2 tasses de lait de riz • 2 cuil. à soupe de « crème de riz » (farine de riz précuite) • 4 cuil. à soupe de cacao en poudre non sucré • 2 cuil. à soupe de sucre de coco (facultatif) • ½ cuil. à café de vanille en poudre

#### POUR LA COMPOTÉE DE MYRTHILLES

- 1 tasse de myrtilles • 1 cuil. à soupe d'eau • 1 cuil. à soupe de sucre de coco

### LA RECETTE

Faites chauffer le lait de riz à feu doux en incorporant petit à petit la crème de riz. Ajoutez le cacao, le sucre et la vanille. Mélangez continuellement quelques minutes, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Vous pouvez rajouter du cacao si vous préférez un goût plus chocolaté, ou du sucre pour une douceur plus prononcée. Laissez refroidir. Pendant ce temps, préparez la compotée de myrtilles en faisant chauffer à feu doux l'ensemble des ingrédients, une quinzaine de minutes. Dans un petit verre, disposez une couche de compotée de myrtilles, puis une couche de crème au chocolat.

#### Suggestion de yogi

Pratiquez *balasana*, la posture de l'enfant, en vous concentrant sur le point situé entre vos sourcils. Cette posture de repos, le front touchant le sol, ouvre et équilibre votre troisième œil.



# L'ÉVEIL

## *de sahasrara*

Surnommé « chakra couronne », sahasrara est situé au sommet du crâne. Il correspond au système nerveux central et à la glande pinéale, la glande qui sécrète la mélatonine responsable des cycles biologiques.

Le chakra couronne est le lieu de la conscience sans pensées, de la sagesse, du sentiment de connaissance de soi et d'unité avec le monde. C'est le chakra de la méditation. Le thé matcha est traditionnellement consommé par les moines zen pour générer un état de relaxation propice à la méditation, tout en restant alerte et concentré. Cet état de conscience supérieur est dû à la théanine, un acide aminé contenu dans les feuilles utilisées pour faire le matcha. Quant au chanvre, la légende raconte que Bouddha aurait vécu trois ans en se nourrissant d'une graine de chanvre par jour sur le chemin qui l'a mené à l'éveil...

Pour 1 tasse | 2 minutes

### LES INGRÉDIENTS

---

- 1 cuil. à soupe de thé matcha en poudre • 1 tasse de lait de chanvre (voir page XX)

### LA RECETTE

---

Faites chauffer ¼ de tasse d'eau.

Dans le fond d'une tasse, déposez le thé matcha en poudre et mélangez avec l'eau chaude. Réchauffez légèrement le lait de chanvre dans une petite casserole avant de le mélanger avec le thé.

Associez la sérénité du matcha à la force des graines de chanvre.





Achévé d'imprimer en septembre 2017