

Sommaire

Programme

L'AYURVÉDA	10	COACHING PAR SAISON	36
La première science médicale	10	MES RÉFLEXES ALIMENTATION	
Une vraie médecine	10	AYURVÉDIQUE	38
La science de l'individu	10	SAY NO TO	42
Son principe de base : les 5 éléments et les 3 doshas	10	AYURVÉDA ET DÉTOX	44
Que sont les doshas ?	11	FAQ	46
La notion de caractéristiques	11		
LA NUTRITION AYURVÉDIQUE	13		
L'importance des enzymes	13		
Un acte de pleine conscience	14		
Comprendre notre relation avec la nourriture	14		
Prendre conscience de nos repas	14		
Nourrir nos 5 sens	14		
LA THÉORIE DES 6 SAVEURS	16		
TECHNIQUES DE CUISSON ET DOSHAS	20		
10 RÈGLES AYURVÉDIQUES SIMPLES POUR BIEN MANGER	24		
LE PLACARD IDÉAL	29		
SAY YES TO	30		
TABLEAU DES SAVEURS DES ALIMENTS	34		
		RECETTES	
		PRINTEMPS	51
		Salade de fenouil et mangue aux graines de sarrasin	52
		Gambas grillées tandoori, houmous de petits pois au citron	54
		Tarte fine de chapati, courgette, chèvre et miel	56
		Poêlée de légumes verts, lentilles jaunes et graines de moutarde	59
		Sauté de poulet aux épices douces	61
		Compotée pomme-poire, figues et épices	62
		Thé noir épicé Chaï Assam	64

ÉTÉ	67	HIVER	101
Lassi salé à la betterave	69	Pickles de radis noir	102
Wrap de chapati au poulet, cresson et cottage cheese	70	Tartines tièdes aux œufs pochés, pesto de chou kale et oignons caramélisés	105
Taboulé à l'indienne	72	Dahl de lentilles jaunes, chou kale et noix de coco	106
Cabillaud en papillote, huile de coco et pesto de menthe	75	Velouté de patates douces au sésame noir	108
Paneer grillé, maïs et poivron sauté aux graines de moutarde	76	Consommé de riz complet pimenté, lotte et brocoli	111
Aubergines rôties au curcuma, raïta à la grenade	78	Pullao de riz Basmati, potimarron et oignon rouge	112
Eau parfumée au melon, cardamome et badiane	80	Couscous épicé, légumes de saison confits	114
Salade de fruits de saison, sirop de rose et noisettes	83	Infusion à la rose, gingembre et citron jaune	117
AUTOMNE	85	DIY	118
Salade d'épinards, betteraves et panais rôtis	86	Pâte d'ail et pâte de gingembre	118
Naans garnis, crème d'avocats, chou-fleur et pois chiches	88	Pochon à épices	120
Saumon poché au lait de coco, okras et champignons	90	Lait d'amande	123
Courge farcie au paneer et crème safranée	93	Mix de graines	124
Fricassée de poulet au yaourt et à la cardamome	94		
Agneau confit au tamarin	96		
Halwa à la noix de coco	99		



Programme

L'AYURVÉDA

La première science médicale

L'ayurvéda est la première science médicale codifiée. En sanskrit, son nom signifie « science de la vie » ou « science de la longévité ». Il a pour but d'augmenter la durée et la qualité de la vie. Sa codification se base sur trois textes fondateurs : Charaka-samhita (médecine interne), Sushruta-samhita (chirurgie) et Ashtanga hridayam (analyse des précédents textes et approfondissement). Des siècles plus tard s'ajoutèrent d'autres essais. En effet, loin d'être exclusif et cloisonné, l'ayurvéda est évolutif. **L'ayurvéda est un système scientifique logique basé sur une longue histoire d'observations et d'expérimentations des êtres humains. Ses trois piliers sont la nutrition, les routines de vie et la phytothérapie.**

Une vraie médecine

L'ayurvéda est une ancienne science indienne de santé **non seulement préventive mais aussi curative**. Elle permet de traiter de façon efficace les problèmes de santé de tous types (digestion, arthrite, problèmes de peau, gestion du poids, mémoire, insomnie...) ainsi que de soutenir les thérapies déjà existantes.

La science de l'individu

L'ayurvéda est aussi une science de l'individu car son approche varie pour chaque individu.

Cette notion de singularité de la personne se décrit par notre constitution ou profil qui est établi à notre naissance. Cette constitution s'appelle « Prakruti » en sanskrit. Cependant, dans notre vie quotidienne, nous sommes bien souvent éloigné de notre constitution. Notre état courant se nomme « Vikruti ». L'ayurvéda estime l'écart entre ces deux états et considère que ce déséquilibre est la porte ouverte aux maladies. **Ainsi nous ramener à notre état de parfaite santé et le maintenir est le but ultime de l'ayurvéda.**

Son principe de base : les 5 éléments et les 3 doshas

L'ayurvéda considère que le macrocosme influence le microcosme. Ce qui signifie que les éléments de notre environnement et de notre alimentation nous influencent. Elle a donc construit tout son système autour des 5 éléments et de leurs caractéristiques. La santé est perçue comme un état dynamique où ces 5 éléments doivent être constamment observés et ramenés à l'équilibre pour qu'ils n'entrent pas en conflit. C'est là qu'interviennent les doshas. Les 5 éléments :

- Espace
- Air
- Feu
- Eau
- Terre

	VATA	PITTA	KAPHA
Éléments	Air + Espace	Feu + Eau	Eau + Terre
Signification	« Ce qui circule » Vent, souffle	« Ce qui digère » Bile	« Ce qui lie » Mucus
Fonctions premières	Mouvement	Transformation	Structure, nutrition

Que sont les doshas ?

Il s'agit de trois principes biologiques qui contrôlent les 5 éléments de la nature. Chaque dosha a une fonction différente (métabolisme, physiologie, psychologie) et des caractéristiques bien distinctes. La mesure du niveau de chaque dosha permet de déterminer notre constitution.

Les doshas sont donc **trois gérants intelligents qui cohabitent** dans notre corps. Ils sont des forces biologiques observables par leurs actions. Cela s'appelle la théorie des tridoshas et forme la base du système ayurvédique.

Le but n'est pas de nous classer par constitution mais de comprendre que nous avons des fonctionnements différents. Selon l'ayurvéda, il n'y a pas de « normalité ». Comprendre notre constitution est un élément clé puisque cela permet d'appréhender le fonctionnement de notre organisme.

Ces doshas sont utilisés de façon très diverse en ayurvéda : en anatomie et en physiolo-

gie, pour décrire notre constitution et notre état actuel, en pathologie pour décrire les causes et les types de maladies, dans la vie quotidienne pour parler du temps, des saisons, de la nourriture, pour déterminer les traitements...

La notion de caractéristiques

Pour bien comprendre la fonction des doshas, il faut revenir à la notion d'attributs ou de caractéristiques. Qu'est-ce donc ? Il s'agit d'un adjectif descriptif. Selon les Védas, toute substance existe de par son alliance indivisible d'attributs et d'actions.

Les caractéristiques d'une substance définissent ses actions. L'ayurvéda a codifié tout un système d'identification de la matière. Ce système est comme le système chinois basé sur la nature dualiste de la matière. Ces attributs existent sous forme de 10 paires qui permettent de définir et de décrire tout objet (aspect structurel et fonctionnel).

Programme

Lourd	Clair (P) / Léger (V)
Lent / Faible	Pénétrant / Perçant
Glacé (V) / Froid (K)	Chaud
Huileux (P) / Onctueux, humide (K)	Sec
Doux	Rugueux
Dense	Humide (K) / Liquide (P)
Mou	Dur
Subtil	Grossier
Mobile (V) / Dispersif, progressif (P)	Stable
Clair	Trouble / Collant

Ces 10 paires fournissent un modèle de travail. C'est aussi la principale façon de choisir

des thérapies ou des substances thérapeutiques en ayurvéda à partir de leur observation.

Caractéristiques et doshas

DOSHAS	ÉLÉMENTS	CARACTÉRISTIQUES
Vata	Air + Espace	Sec, léger, glacé, rugueux, subtil, mobile, clair
Pitta	Eau + Feu	Huileux, perçant, chaud, clair, progressif, liquide
Kapha	Eau + Terre	Lourd, lent, froid, doux, dense, mou, stable, liquide

Caractéristiques et constitution

En fonction des attributs qui nous qualifient naturellement (à la naissance), on peut déterminer notre constitution de façon précise. Nous possédons tous ces 3 doshas dans notre constitution mais à des niveaux différents et surtout avec des caractéristiques différentes. Ces attributs peuvent aussi s'exprimer d'une multitude de façons. De plus, l'étude de nos attributs permet aussi de mieux comprendre notre état actuel comparé à notre état de pleine santé.

De nombreux questionnaires ont été créés dans le but de nous aider à établir notre constitution. Il est toutefois important de bien différencier les choses qui nous caractérisent depuis toujours (« Prakruti ») des choses liées à notre état actuel (« Vikruti »). Il est aussi parfois difficile de bien nous juger. C'est en cela que le praticien en ayurvéda peut aider de par sa technique de questionnement ainsi que sa lecture du pouls.

LA NUTRITION AYURVÉDIQUE

L'importance des enzymes

L'ayurvéda considère que notre fonction digestive est l'élément clé de notre santé.

C'est en effet à travers notre système digestif que l'on absorbe et assimile tout ce dont notre corps a besoin comme énergie, mais aussi pour la formation de tous les autres produits nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

Ainsi, l'efficacité de notre digestion est capitale à notre santé et à notre bien-être. C'est pourquoi, au-delà de ce que nous mangeons, l'ayurvéda intègre aussi une autre dimension : ce que nous assimilons vraiment.

Le rôle principal des enzymes digestives est de favoriser l'absorption des nutriments en améliorant la digestion. Ce sont des protéines que l'on trouve dans tout l'appareil digestif : la salive, les parois de l'estomac, le liquide pancréatique ou l'intestin. Elles sont très nombreuses : protéase, lipase, amylase, cellulase, lactase...

Ces enzymes sont des protéines spécifiques qui se lient aux grosses molécules de nourriture pour les décomposer en molécules plus simples (amidon, sucrose, glucose, lactose, acides gras...) et donc facilement assimilables. Sans une production adéquate d'enzymes, notre organisme, avec la digestion, vit un moment difficile, susceptible d'aboutir à différents désordres chroniques. Les enzymes

sont très sensibles à la température et à l'acidité (excès ou manque) du milieu dans lequel elles vivent.

Un déséquilibre perturbe leur production, leur fonctionnement et empêche notre organisme de digérer convenablement les aliments, inhibant l'absorption des nutriments et permettant aux graisses de s'accumuler. De mauvaises habitudes alimentaires conduisent aussi à ce résultat. Les symptômes d'une activité enzymatique perturbée sont variés : allergies alimentaires, gaz, ballonnements, fatigue...

De plus, le rôle des enzymes ne se limite pas à la digestion. Il y a également les enzymes métaboliques, qui sont responsables de la réparation, de la formation et du fonctionnement de chaque cellule dans chaque tissu de notre organisme. Elles agissent notamment dans les processus immunitaires mais donnent aussi pouvoir à notre pensée, à notre respiration, à notre activité sexuelle...

À chaque instant, des milliers d'enzymes métaboliques différentes sont impliquées dans chaque élément du fonctionnement de notre corps. **L'approche ayurvédique commence donc par un bilan de notre fonction enzymatique.** Nous venons tous au monde avec une base enzymatique de force différente. L'ayurvéda pense de façon

Programme

individuelle : à un métabolisme unique, une alimentation adéquate.

L'ayurvéda représente la fonction enzymatique comme un grand feu. Elle le nomme « Agni ». Comme un feu de camp, il faut l'entretenir constamment. Parfois l'augmenter, parfois le tempérer. Tout est affaire d'équilibre. Elle considère qu'un appétit réel et régulier donne un bon indice de l'état de notre Agni.

Un acte de pleine conscience

L'ayurvéda pense que ce n'est pas seulement ce que nous mangeons qui importe, mais aussi comment nous le mangeons. Souvent, notre quotidien nous contraint à prendre des repas sur le pouce, dans les transports, entre deux rendez-vous, voire au travail. Faute de temps et d'énergie, nous n'accordons pas ou peu d'attention à nos repas. Pourtant, se nourrir est un art qui, comme tout art, a des règles.

Comprendre notre relation avec la nourriture

Comment percevons-nous la nourriture ? Une obligation ? Une échappatoire ? Plutôt de façon positive ou négative ? Ressentons-nous de la culpabilité ? Du plaisir ? Tout cela affecte le fonctionnement métabolique

de notre corps. L'ayurvéda prône le plaisir, dans un sens équilibré, comme le meilleur allié pour gérer notre relation avec notre alimentation. Il s'agit d'une approche joyeuse de la nourriture, sans extrême. Le meilleur aliment, si l'on ne l'aime pas, ne nous apportera rien de bon.

Prendre conscience de nos repas

En ayurvéda, manger est un acte de pleine conscience. Lorsque nous mangeons, nous devons concentrer notre attention sur cela. Pourquoi ? Parce que partager notre attention entre plusieurs choses nous disperse et donc diminue notre capacité digestive. En effet, le pouvoir conscient de l'esprit est déterminant. Si nous croyons en quelque chose et que nous le faisons consciemment, nous obtenons des bénéfices bien plus importants qu'en le faisant de façon automatique ou machinale. Comment manger consciemment ? Concentrer simplement notre attention sur la nourriture en l'appréciant. Le tout sans regarder la télévision, écouter la radio, écrire des textos ou encore lire son journal. Au départ, nous contenter de manger est étrange. Dans ce cas, un dîner entre amis peut aider.

Nourrir nos 5 sens

Les aliments ne satisfont pas uniquement nos besoins caloriques, nutritifs et notre faim. Ils doivent aussi combler nos 5 sens ainsi que notre esprit pour nous donner du plaisir. En effet, le goût mais aussi l'odeur, la texture, l'apparence, voire le bruit sont importants.





Le placard idéal



Programme

AYURVÉDA ET DÉTOX

Tout le monde a des toxines jusqu'à un certain degré dans la vie quotidienne. Cela ne pose pas de réel problème à condition que notre métabolisme soit suffisamment efficace pour les digérer à la longue.

En sanskrit, on appelle les toxines « ama » signifiant « immature, cru, pas cuit ». D'après l'ayurvéda, les toxines peuvent être physiques ou mentales. Au niveau physique, elles proviennent de nourriture mal digérée, de l'accumulation de déchets (urine, selles, sueur) ou bien d'un déséquilibre des doshas, souvent depuis longtemps. Ama est dit être à l'origine de toutes les maladies.

Caractéristiques d'Ama : froid, lent, lourd, huileux, collant, grossier, stable, qui sent fort. Quelques signes et symptômes des toxines : chaînes encombrées (congestion, mauvaise circulation, constipation...), fatigue, sensation de lourdeur, indigestion, mucus, pauvre appétit, mauvais goût...

Quand les toxines sont dans le système digestif, elles sont plus faciles à éliminer. Dès qu'elles entrent en circulation ou se logent dans des tissus plus profonds, il est plus difficile de les traiter.

Causes de l'accumulation d'Ama : alimentation (faim émotionnelle, mauvaise combinaison, nourriture froide ou crue, nourriture trop lourde à digérer, nourriture industrielle, sucre industriel, excès de sucré, aigre ou salé), style de vie, dormir ou manger avant que le cycle de digestion ne soit fini, émotions réprimées et non digérées.

Durant les saisons intermédiaires, en automne

et au printemps, l'ayurvéda préconise de faire des programmes de détoxification et de régénération. Le but : se débarrasser d'une partie des toxines stockées dans nos tissus profonds et dans notre appareil digestif.

Il existe de nombreux moyens pour nous aider à nous débarrasser des toxines.

- 1 • Pour la détox, il est préférable d'éliminer tous les stimulants (café, thé), les aliments raffinés ou manufacturés, les sucres blancs, les produits frits, les viandes, œufs et poissons
- 2 • Privilégier une alimentation soutenant la détox

Caractéristiques :

- Manger moins : essayer une monodiète pendant 3 jours en consommant un aliment de saison (légume ou fruit)
 - Manger chaud : éviter le cru, le froid
 - Utiliser des épices piquantes, amères
 - Éviter la friture
 - Consommer 3 cuillerées à soupe d'huile vierge par jour pour soutenir l'élimination
 - Faire une marche digestive après le repas
 - Éviter les produits sucrés, trop aigres ou trop salés
- 3 • Utiliser des herbes pour augmenter l'agni et digérer les toxines
 - 4 • Un autre moyen de se débarrasser des toxines est de transpirer ! Sport, sauna, hammam, yoga... tout peut aider.





Salade de fenouil et mangue aux graines de sarrasin

Printemps rime souvent avec envie de salade colorée, comme une envie de faire le plein d'énergie, avec l'arrivée des beaux jours. Ici, le fenouil et l'endive sont amers et donc équilibrants pour Kapha. La coriandre et le citron jaune chauffants soutiennent la digestion. Enfin, la grenade et la mangue régénérantes pour les tissus apportent une saveur douce et sucrée.

Ingrédients pour 4 personnes

1 bulbe de fenouil
1 mangue mûre et ferme
2 cuillerées à soupe
de graines de sarrasin
2 endives violettes
1 poignée de graines
de grenade fraîche
1 citron jaune
10 brins de coriandre
fraîche
1 cuillerée à soupe
de graines de coriandre
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
Gros sel

Dans une poêle chaude, grillez à sec séparément les graines de coriandre et de sarrasin, et réservez.

Préparez la vinaigrette à la coriandre : dans un petit mixeur, mixez avec 1 belle pincée de gros sel, la coriandre fraîche (uniquement la partie haute des tiges et des feuilles), ajoutez la moitié des graines de sarrasin grillées et ajoutez l'huile d'olive et le jus de ½ citron jaune. Réservez la vinaigrette.

Pelez à vif le ½ citron restant, et gardez les segments de citron. Épluchez la mangue et détaillez des petits cubes ou coupez-la en julienne. Ôtez le cœur des endives et coupez-les dans la longueur, émincez finement (à la mandoline) le fenouil.

Mélangez tous les ingrédients : le fenouil, les endives, la grenade, la mangue et le citron, assaisonnez avec la vinaigrette à la coriandre et parsemez de graines de sarrasin.



Gambas grillées tandoori, houmous de petits pois au citron

En plus de sa saveur unique, le mix tandoori est surtout un aide à la digestion très efficace. Ici, il rectifie le mélange yaourt-gambas pour une dégustation sans problème.

Ingrédients pour 4 personnes

20 gambas crues
1 yaourt nature
au lait entier
1 cuillerée à soupe
d'épices tandoori
Le jus de ½ citron vert

Ingrédients pour le houmous de petits pois

200 g de petits pois frais
extra-fins
Le jus de ½ citron jaune
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe de tahin
1 cuillerée à soupe
de yaourt velouté
1 cuillerée à soupe d'huile
de pépin de raisins
Sel

Préparez les gambas : épluchez-les jusqu'à la queue, retirez les boyaux en entaillant la chair tout le long, puis lavez-les.

Mélangez dans un bol tous les ingrédients : la yaourt nature, les épices tandoori et le jus de citron, puis mélangez intimement avec les gambas et laissez mariner au frais pendant 2 à 4 heures.

Pendant ce temps, préparez le houmous. Commencez par blanchir les petits pois : trempez-les dans l'eau bouillante bien salée pendant 5 minutes et refroidissez-les aussitôt dans un saladier d'eau très froide.

Égouttez-les bien et mixez-les avec l'ail dégermé, le tahin, l'huile de pépin de raisin, le yaourt, le jus de citron et du sel. Mixez sans insister. Réservez au frais.

Disposez les gambas sur une plaque garnie de papier cuisson et faites-les cuire pendant 5 minutes sur chaque face dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7). Servez chaud avec le houmous de petits pois. Arrosez de jus de citron au moment de servir.





Cabillaud en papillote, huile de coco et pesto de menthe

La cuisson du poisson en papillote conserve toutes ses vertus tout en lui donnant une texture moelleuse et en accentuant toutes ses saveurs. Ici l'huile de coco sucrée, la coriandre sucrée amère, le piment vert épicé mais pas piquant et le citron vert aigre rafraîchissant se marient parfaitement en bouche, mais aussi en action pour équilibrer Pitta.

Ingrédients pour 4 personnes

4 morceaux de dos
de cabillaud d'environ
200 g
2 tomates bien mûres
2 petits piments verts
finement émincés
1 citron vert
1 oignon rouge
1 botte de menthe
10 brins de coriandre
1 poignée de mélange
de graines : courge,
tournesol, sésame,
pignons
2 cuillerées à soupe
de pignons de pin grillés
4 cuillerées à soupe
d'huile de noix de coco
Huile d'olive
Sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans 4 morceaux de papier cuisson, disposez un filet d'huile de coco, un morceau de cabillaud, quelques feuilles de coriandre, un peu de piment vert émincé, quelques morceaux de tomate et arrosez du jus d'un demi-citron vert. Refermez bien la papillote de papier cuisson et enfournez pour 12 à 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez une salade avec le restant de la tomate, l'oignon rouge émincé, quelques feuilles de menthe, et quelques graines mélangées, et arrosez du jus de citron vert restant.

Préparez un pesto de menthe : mixez une poignée de feuilles de menthe avec les pignons de pin, du sel et un filet d'huile d'olive. Réservez.

Sortez les papillotes du four, et servez-les aussitôt accompagnées du pesto de menthe et de la salade fraîche.

Velouté de patates douces au sésame noir

Comme le dit le célèbre conte *Ali Baba et les Quarante Voleurs* : « Sésame, ouvre-toi ». Ces mots magiques ouvrent sur un trésor. Le sésame (pâte, huile, grains) est considéré comme un véritable trésor en ayurvéda. Sa saveur de noix a aussi bien sa place dans la cuisine sucrée que salée. Sa concentration en huile lubrifie et protège les tissus, renforce l'immunité et maintient la température corporelle. La patate douce au goût suave et sucré est l'un des rares régénérateurs à être aussi apaisant pour Kapha ; le tout marié à des épices chauffantes et digestives. Voilà une soupe riche et onctueuse parfaite pour l'hiver !

Ingrédients pour 4 personnes

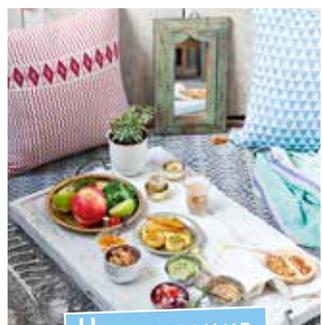
300 g de patates douces
1 cuillerée à soupe
de sésame noir + un peu
pour la déco
2 cm de gingembre
frais bio
1 cuillerée à café
de graines de cumin
20 cl de crème de coco
+ un peu pour la déco
30 cl de bouillon
de légumes
Ghee

Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Faites-les cuire avec le gingembre épluché, dans le bouillon de légumes pendant 15 à 20 minutes – vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau dans la chair.

Pendant la cuisson, faites frire les graines de cumin dans 1 cuillerée à café de ghee, et réservez.

À l'aide d'un mixeur, mixez la chair des patates douces avec la crème de coco, le cumin frit et le sésame. Dégustez chaud avec un pain naan. Nappez d'un filet de crème de coco et parsemez de graines de sésame. Servez aussitôt.





UN PROGRAMME



DES RECETTES



DES DIY

Votre bien-être est le reflet de votre alimentation !

Science millénaire préventive et curative, l'ayurvéda a pour but d'améliorer notre qualité de vie. En ayurvéda, les aliments ont une influence directe sur notre santé, notre bien-être, mais aussi sur notre mental et notre tempérament !

Éloïse Figgé, spécialiste en ayurvéda, et Sandra Salmandjee, chef d'origine indienne, nous font découvrir les secrets de l'équilibre ayurvédique à travers un programme et des recettes. Découvrez les aliments à favoriser, toutes les bases et des recettes par saison.

VOTRE CORPS VOUS DIRA MERCI !

12,95 €



9 782317 011085

www.mangoeditions.com

MDS : 602653