



Holi Shanti

## LIVRET CUISINE & ZEN

**Delphine Hosy**

Intervenante holistique en Santé et Bien-être

Psychopraticienne Ayurveda

Intervenante en Prévention des Risques Professionnels

Consultante, formatrice et auditrice en santé et sécurité au travail

Téléphone mobile : 06.83.80.74.19

Adresse : 21 route des Hayes – Jarzé Villages

Site Internet : [holishanti.com](http://holishanti.com)

Adresse mail : [holishanti@mailo.com](mailto:holishanti@mailo.com)

Intervention en Pays de la Loire, Ile de France, Ile et Vilaine, Indre et Loire, Deux-Sèvres



# SOMMAIRE

---

<u>MOT D'INTRODUCTION</u>	<b>3</b>
<u>LES EMOTIONS &amp; LA CUISINE</u>	<b>4</b>
LES EMOTIONS NEGATIVES...	4
JOIE, AMOUR, SERENITE !	4
MON PETIT TRUC EN PLUS	4
<u>RECETTE DU GHEE</u>	<b>5</b>
INGREDIENTS	5
COMMENT FAIRE ?	5
<u>RECETTE DU LAIT D'OR</u>	<b>6</b>
INGREDIENTS POUR LA PATE DE CURCUMA	6
INGREDIENTS POUR LA BOISSON	6
COMMENT FAIRE ?	6
<u>RECETTE DES BOULES D'ENERGIE</u>	<b>7</b>
INGREDIENTS	7
COMMENT FAIRE ?	7
<u>RECETTE DU JUS DE POMMES</u>	<b>8</b>
INGREDIENTS	8
COMMENT FAIRE ?	8





# Mot d'introduction

Tout d'abord, je vous remercie pour votre intérêt envers la santé et le bien-être. L'objectif de ce livret est simplement de partager quelques recettes de cuisine pour votre bien-être.

**Je vous recommande l'utilisation de produits sains et naturels pour l'élaboration des recettes proposées.**

Nous cuisinons tous les jours, mais le faisons-nous en pleine conscience ? Comment cuisinons-nous ? Quelles sont les émotions qui nous animent ? Mangeons-nous sereinement, dans un environnement propice et calme ?

L'ayurveda (science de la vie) nous questionne sur le sujet des émotions et nous recommande de cuisiner et de manger en conscience.

Ce livret vous propose de découvrir quelques recettes de cuisine pour satisfaire tous les gourmets.

Mais ce n'est pas tout 😊 ! Au début de ce livret, il sera question d'émotions et de cuisine. Des recommandations vous seront proposées pour profiter des bienfaits des aliments que vous consommerez.

**Cuisinez Zen et prenez soin de vous !**

Ce livret s'appuie principalement sur les ressources bibliographiques suivantes :

- Le Gouvello, M. et Gokul, J. (2021). *Le guide de l'ayurveda au quotidien – la médecine de la vie*. Paris : Rustica éditions
- Ketabi, SR. (2021). *Ayurvêda – le guide de référence*. 2<sup>nd</sup>e édition. Paris : Guy Trédaniel éditeur
- Morningstar, A. (2019). *La cuisine ayurvédique pour les Occidentaux – cuisiner naturellement selon les principes de l'ayurvêda*. Paris : éditions InnerQuest
- <https://ileauxepices.com/blog/2018/03/22/recette-jus-de-pomme-aux-epices-maison-express/wpidl6340/>





# Les émotions & la cuisine

## Les émotions négatives...



Évitez de cuisiner mais aussi de manger, lorsque vous êtes envahi(e) d'émotions négatives comme la colère, la contrariété, la tristesse, le chagrin, etc. ou encore si vous êtes pressé(e) ou stressé(e). Avez-vous remarqué que, dans ce cas, votre nourriture a un goût différent ? Peut-être même que votre plat est finalement raté !

## Joie, amour, sérénité !



Avant de cuisiner, soyez à l'écoute de votre corps et de vos envies ! Commencez par vous apaiser si possible. Écoutez de la musique qui vous fait du bien, relaxez-vous, détendez-vous, respirez, méditez, allez vous promener... Une fois votre bien-être retrouvé, vous êtes prêt(e) à cuisiner et à manger !

## Mon petit truc en plus



Lorsque je cuisine, j'aime écouter ma musique favorite, des mantras notamment ! Cela me met en joie et en condition pour préparer le repas. Cuisinez en conscience, en songeant également au plaisir que vous avez, soit à vous faire plaisir, soit à faire plaisir aux personnes qui dégusteront vos plats !





# Recette du Ghee

## Ingrédients

500 g de beurre doux biologique pour 350 g environ de ghee

---

*En ayurveda, le ghee est un beurre clarifié, c'est-à-dire que la caséine et le lactose ont été retirés.*

---

## Comment faire ?

- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux : le beurre doit fondre pendant une demi-heure ; si besoin, réduisez le feu
- Lorsqu'une mousse blanche et/ou des bulles se forme à la surface, retirez-les à l'aide d'une cuillère
- Dans le fond de la casserole, un dépôt de matière se forme
- Lorsqu'il n'y a plus d'impuretés à la surface, passez le mélange à travers une fine passoire (le cas échéant vous pouvez utiliser une gaze)
- Jetez le dépôt restant dans le fond de la casserole
- Versez le liquide restant (qui doit avoir une belle couleur dorée) dans un grand pot en verre
- Laissez refroidir et fermez le pot
- Conservez à température ambiante pendant 3 semaines.





# Recette du Lait d'Or

## Ingrédients pour la pâte de curcuma

- ½ tasse de poudre de curcuma
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 tasse d'eau

## Ingrédients pour la boisson

- 1 tasse de lait végétal (avoine, riz, amande)
- ½ cuillère à café d'huile de coco
- 1 cuillère à café de pâte de curcuma
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

## Comment faire ?

### pour la pâte de curcuma :

- Mettez la poudre de curcuma et le poivre noir dans l'eau
- Faites chauffer doucement en remuant constamment
- Lorsque l'aspect est devenu pâteux, laissez refroidir et mettre dans un pot en verre
- Conservez au frais pendant 3 semaines maximum.

### pour la boisson Lait d'Or :

- Faites chauffer le lait à feu très doux
- Ajoutez la pâte de curcuma et l'huile de coco
- Mélangez doucement sans faire bouillir
- Ajoutez le miel
- Dégustez !





# Recette des Boules d'énergie

## Ingrédients

pour une quinzaine de boules :

- 10 grosses dattes coupées en morceaux
- 7 figues séchées coupées en morceaux
- 5 abricots secs biologiques sans sulfite coupés en morceaux
- 1 cuillère à café de ghee
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de cardamome en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 poignée d'amandes blanches grossièrement concassées

---

*Fatigue passagère, baisse d'énergie, dégustez quelques boules d'énergie !*

---

## Comment faire ?

- Dans un grand saladier, émiettez les fruits et malaxez-les avec le ghee pour obtenir une grande pâte
- Ajoutez les épices et les amandes
- Malaxez à la main pendant environ 10 minutes pour bien tout mélanger
- Façonnez à la main ou à la cuillère de petites boules de la taille d'une fraise que vous disposerez sur un plat, bien séparées les unes des autres
- Placez au réfrigérateur quelques heures avant de consommer
- Conservez au réfrigérateur environ une semaine dans un récipient hermétique.





# Recette du jus de pommes

## Ingrédients

- 1 kg de pommes biologiques
- 80 cl d'eau
- 5 cuillères à soupe de sucre muscovado
- ½ citron
- 1 pincée de gingembre
- 2 bâtons de cannelle
- 1 clou de girofle

## Comment faire ?

- Epluchez les pommes, retirez les pépins et découpez-les en morceaux
- Dans votre mixeur, ajoutez les pommes, l'eau et le jus de citron
- Mixez
- Ajoutez le sucre muscovado et mixez à nouveau
- Ajoutez un peu d'eau si la consistance vous paraît trop épaisse
- Versez le mélange dans une casserole et ajoutez les bâtons de cannelle, le clou de girofle et le gingembre
- Chauffez à feu doux pendant 5 minutes
- Arrêtez le feu, couvrez et laissez infuser 10 minutes
- Retirez les bâtons de cannelle
- Prenez une bouteille en verre d'un litre et filtrez le mélange à l'aide d'une passoire tamis
- Récupérez la compotée de pommes.
- Goûtez votre jus et votre compotée !
- Conservez quelques jours au réfrigérateur.

