

## Comment préparer et cuire



**Dans la précédente édition de notre magazine, nous vous avons présenté les grands principes liant l'alimentation et le feng-shui. Virginie Raisin, nutrithérapeute et coach sportif, explique la préparation, la cuisson et donne des recettes.**

Les différents modes de préparation utilisés dans une alimentation feng-shui sont les suivants :

### Les préparations à l'eau (cru) :

Il s'agit de méthode :  
de trempage, pour assouplir les graines de céréales, les légumineuses...  
de lavage et de rinçage pour nettoyer également tous les aliments provenant de la terre...  
Les préparations à l'eau seule sont les crudités, les viandes et les poissons, les fruits, les laitages...  
C'est un mode de préparation yin-hyper yin, à adopter pendant les saisons fraîches, lorsque les températures extérieures sont ni trop élevées ni trop basses.  
Les personnes de nature yin-hyper yin sont naturellement attirées par les aliments crus ou les fromages. Cependant elles ne doivent pas en abuser lorsque leur santé est affaiblie, surtout si elles sont sujettes à certaines maladies telles que : colopathie, infections avec mucosité, rhumatismes, dépressions nerveuses... Ces diverses pathologies peuvent être aggravées par la présence d'humidité interne induite par une alimentation trop crue ou par

l'absorption de produits laitiers. Les tempéraments yang ou hyper- yang ont intérêt à consommer des produits frais et crus pour calmer les excès de chaleur interne.

### Les préparations à l'eau et au feu :

Il s'agit d'une cuisson de type neutre ou yin permettant une transformation douce et neutre des aliments et qui permet la conservation de toutes les qualités énergétiques intrinsèques des aliments.

Ce sont toutes les méthodes de cuisson à l'eau comme l'ébullition, la cuisson à la vapeur et la cuisson à l'étouffée.

Ce type de cuisson demande peu d'énergie à notre organisme pour assimiler les aliments ingérés, de plus, ils procurent une température réconfortante et réchauffent le corps. Ces types de cuisson neutre et yin conviennent à toutes sortes de tempérament et surtout aux personnes traversant des périodes de surmenage et de fatigue physique et/ou psychique.

### Les préparations au feu :

Il s'agit d'une cuisson de type yang, le feu rétracte, durcit la matière comestible des aliments.

Ce sont les méthodes de cuisson au fumage au feu de bois.

La digestibilité des aliments reste bonne à condition de ne pas abuser des graisses animales et des parties carbonisées qui sont toxiques pour l'organisme. Elle a l'avantage de préserver les substances fragiles des viandes et des poissons (vitamines, oligo-

éléments, sels minéraux). Ces types de cuisson conviennent à tous les types de tempérament, mais une consommation excessive est à éviter pour les tempéraments de type hyper- yang qui possèdent déjà un surplus d'énergie et pour les tempéraments de type hyper- yin qui ont parfois du mal à supporter les aliments trop yang.

### Les préparations au feu et à l'huile :

Ces modes de préparations au feu et à l'huile sont les plus yang, les plus réchauffants. La digestion de ces aliments va dépendre de la quantité de graisse utilisée et de leur teneur en matières grasses.

Braiser : saisir tout d'abord la viande, le poisson ou le légume dans l'huile et le faire dorer, puis laisser cuire les aliments dans leur jus en les faisant mijoter.

Frire les aliments consiste à les faire brunir dans un bain d'huile bouillante ou à les faire revenir dans une poêle. Il est bien sûr recommandé d'utiliser les huiles végétales pures qui se dégradent moins à la chaleur et supportent de plus fortes températures.

Faire sauter ou faire revenir des aliments est une méthode de cuisson très diététique. Les aliments sont versés dans une poêle chaude enduite d'une fine couche d'huile, il suffit de les remuer régulièrement pour une cuisson parfaite.

En résumé : Les sujets yang et hyper- yang (personnes physiquement actives et dynamiques) utiliseront plus les méthodes de cuisson yang et hyper- yang sauf s'ils sont victimes d'un excès de yang comme la colère, l'insomnie, le surmenage, les maladies inflammatoires... Dans ce cas, il leur est conseillé de privilégier les cuissons de type yin. Les sujets yin et hyper- yin doivent éviter d'utiliser les cuissons de type friture. Ces modes de cuisson pourraient diminuer leur énergie interne et provoquer une stagnation d'énergie ou des obstructions circulatoires.

## Les cinq couleurs

Chaque couleur possède une vibration, donc une énergie propre.

Chaque aliment ayant une couleur particulière, l'association des différents aliments lors d'un repas contribuera à créer une atmosphère harmonieuse. La présentation des aliments revêt là toute son importance pour apporter une satisfaction maximum (satiété, meilleure digestion, plaisir...).

### le rouge :

Couleur expansive, elle représente le yang, la chaleur, c'est une énergie puissante et positive. Les personnes extraverties et actives sont attirées par les aliments à la couleur rouge comme la viande, les abats, les radis, les tomates, les carottes...

Ces aliments ont des vertus excitantes, tonifiantes, extériorisantes, et ont une affinité

avec le cœur émotionnel et le mental.

### Le jaune :

C'est la couleur prédominante en cuisine, les couleurs telles que le brun des viandes cuites, l'orangée des céréales et des féculents en fond partie.

C'est une couleur à caractère neutre, stabilisante et régulatrice.

### Le blanc :

La couleur blanche se retrouve dans les aliments tels que le riz (céréales), l'orge, la farine, certains fruits (les poires, la noix de coco...), certains légumes (l'endive, le chou-blanc, le céleri...), les viandes, les crustacés, le poisson et bien sur les laitages.

C'est une couleur qui représente l'intériorisation des énergies, elle apporte les qualités nutritives indispensable à la survie de l'individu. Elle renforce les organes

tels que les poumons et le gros intestin.

### Le noir :

C'est une couleur profonde et très yin. Les aliments de couleur sombre tels que le raisin noir, la réglisse, le sésame, le pruneau, les algues, les champignons noirs tonifient les énergies fondamentales et le sang de l'organisme.

### Le vert :

Le vert est une couleur importante dans l'alimentation, elle représente l'expression des énergies naissantes. Elle contribue à améliorer la fonction digestive, la circulation sanguine, et favorise le bien-être mental et la performance sexuelle. ■

### Virginie Raisin

Personal coach, nutrithérapeute

E-mail : vraisin@aol.com

Tél. : +41 (0)79 418 65 16.

## Quelques idées de menus feng-shui

**Un repas réussi ne dépend pas seulement de la qualité des plats, l'ambiance compte aussi.**

**Le menu formel:** ce sera pour célébrer un anniversaire, inviter d'importants clients...

Ce sont des repas où les mets et le cadre sont dominés par les forces yang

**Exemple de menu :** tempura de thon sauce mirin, médaillons de sole à la mousseline de saumon et raviolis gourmands au coulis de mangue.

Achever le menu avec une note d'opulence, par exemple une ancienne cafetière en argent pour rappeler le côté formel du repas.

**Le menu romance:** pour un dîner romantique à deux.

Créer une atmosphère confortable et détendue, propice à l'intimité et à la sécurité.

**Exemple de menu:** tempura de crevettes royales sauce shoyu, ragoût à la japonaise et nouilles de riz, glaces au thé vert sauce chocolat.

Etre attentif à l'éclairage (indirect), aux chaises (confortables) et au décor de la table qui sera simple mais fantaisie.

**Le menu détente:** idéal pour se relaxer

Il est essentiel de bien pouvoir évacuer le stress quotidien.

Le secret de la relaxation consiste à renforcer l'énergie yin pour atténuer les pressions de la vie quotidienne. Les éléments associés au calme sont l'eau, les formes douces et la couleur crème.

**Exemple menu :** soupe à la crème de céleri parfumée aux épices, légumes braisés sauce mornay, mousse aux framboises et aux raisins secs.

**Le menu familial:** cultiver l'harmonie familiale, c'est trouver le moyen de tirer

un maximum de plaisir en compagnie des autres.

Une maison ensoleillée contribue à l'harmonie, le soleil régénère le ch'i, chasse l'humidité et les énergies stagnantes et vous met de bonne humeur.

Partager un repas en famille constitue un bon moyen de resserrer les liens entre ses membres. Faire en sorte que l'énergie circule de manière positive en tenant compte des besoins de chacun. Une atmosphère yin est tout indiquée .



**Exemple de menu :** cabillaud braisé à l'orange et à la vanille, tourte aux cerises et à la noix de coco.

Favoriser un décor convivial, relaxant et simple...

**Le menu fête:** à l'occasion d'un événement...

Célébrer une fête, ou un succès s'accordera avec une énergie yang.

C'est souvent l'occasion de sortir son enthousiasme et sa joie de vivre.

**Exemple menu :** oignons bhaji épicés, coquilles aux champignons des bois et marmelade d'oignons, gambas frites et sauce au piment vert, galettes de lentilles au cumin, friture de légumes.

Choisir un éclairage avec des lampes puissantes et orientales, utiliser un décor très original avec des couleurs vives et renforcer l'énergie avec des bougies.