

## **L'histoire du Cœur, de l'Intestin Grêle et du discernement.**

La saison, le moment présent s'écrit en rouge !

C'est un moment Feu, un voyage vers l'extérieur, et encore davantage quand il faut encore assez froid comme en ce moment !

Le Yang doit se déployer !

C'est maintenant qu'il faut aller parler aux autres, déployer notre plus beau sourire avec les yeux si les masques nous en empêchent ....

Notre Cœur s'ouvre à la langue et se réveille avec les 5 saveurs !

Pensez à la saveur salée pour tonifier le Cœur : quelques algues dans l'eau de cuisson de vos céréales et légumineuses.

Pensez à la saveur acide pour nourrir l'Énergie vitale en cas de maladies chroniques : des fruits de saison quand ils arrivent, la fraise par exemple.

Pensez à la saveur douce pour mettre le Qi dans la bonne direction !

Nous parlerons de la saveur amère quand il fera vraiment chaud))

Notre Cœur à un « frère de travail » un partenaire Yin Yang, l'intestin grêle.

Son rôle est de recevoir le bol alimentaire, absorber des liquides, mais pas que....

Dans le Nei Jing il est écrit que l'intestin grêle est un ministre qui doit recevoir, trier et transformer !

C'est l'Énergie de l'intestin grêle qui doit faire le tri entre le pur et l'impur.

C'est son Énergie qui joue un rôle déterminant dans la clarté de notre esprit !

C'est lui qui nous offre ce que nous pouvons appeler « le discernement ».

Donc pouvoir décider, trancher entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas, dépend de notre Intestin.

Le Savoir dans nos tripes !

Offrez-vous des moments de temps pour bien discerner entre le superflu et le primordial !

Cela rend le Cœur joyeux et le Shen brillant !

Une recette du moment :

### **Quinoa tiède aux légumes, sauce artichaut-citron confit**

130 g de quinoa rouge ou blanc

330 ml de POTION PHOENIX ou bouillon de légumes

2 courgettes

10 champignons de Paris de couleur brune si possible

2 cœurs d'artichauts

1/2 citron confit

Sel

Poivre du moulin

10 feuilles d'origan

Quelques feuilles de coriandre (optionnel)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

5 cuillères à soupe d'huile de sésame

1 pincée de piment doux

Couper les courgettes en rondelles fines.

Brosser ou éplucher les champignons et les couper en rondelles fines.

Cuire le quinoa dans la POTION ENERGIQUE ou bouillon de légumes pendant environ 15 minutes. Couvrir et laisser gonfler 8 à 10 minutes. Les graines doivent s'ouvrir mais rester un peu croquantes.

Faire revenir les courgettes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 2 minutes, les garder bien croquantes, ajouter les champignons et continuer la cuisson 1 minute.

Ajouter les feuilles d'origan.

Ôter du feu et réserver.

Préparer une sauce épaisse en mixant les Cœurs d'artichauts, l'huile de sésame, le poivre, le sel et le citron confit.

Mélanger avec le quinoa encore tiède et ajouter les légumes.

Terminer avec le piment doux et les feuilles de coriandre ciselées.

BOn appétit ! souvenez-vous : l'amour passe par l'Estomac !