

7 décembre, est le 20<sup>e</sup> point saisonnier du calendrier traditionnel chinois : DA XUE - Grande neige.  
C'est le jour idéal pour parler du Pot au feu.

Ce qui est génial avec le fait d'être attentive aux saisons et aux variations de la Nature, c'est de pouvoir profiter pleinement de ce qui est. Le moment présent.

Mais aussi... cette joyeuse anticipation des repas à venir.

Typiquement, j'attends qu'il fasse bien froid avant de faire mon premier Pot au Feu de la saison. Mais je savoure son approche... Réconfortant, soutenant, réchauffant, nourrissant, hydratant, c'est un des plats qui convient au plus grand nombre.

Cette forme de plat qui cuit longtemps dans beaucoup de bouillon se marie très bien avec l'utilisation de plantes chinoises. Mais il peut aussi se faire sans et garder ses délicieuses vertus.

J'aime lui donner une franche direction réchauffante, avec le gingembre, les poivres, clous de girofle, laurier et cibette.

Le Boeuf étant une des viandes les plus efficaces pour nourrir le Sang, lui adjoindre de l'Angélique chinoise est une évidence pour cette action, avec l'appui du Codonopsis qui en plus tonifie le Qi. Avec la Jujube et la Baie de Goji, le Sang est assuré de reprendre de la vigueur !

L'ensemble des plantes et épices donnent un goût divin au bouillon et ce plat trouverait facilement sa place sur une table festive.

J'aime le servir avec du riz, ça change des pommes de terre et le riz s'imbibe du bouillon. Ultra gourmand.

Vous pouvez trouver les plantes qui vous manquent ici [www.baoshenti.com](http://www.baoshenti.com)

## POT AU FEU

Pour nourrir le Sang, tonifier le Qi et réchauffer le Yang.

### INGRÉDIENTS : Pour 6 personnes

200 g de 3 viandes de bœuf pour pot au feu (pour un total de 600g)

6 os à moelle

1 oignon

1 gousse d'ail

2 feuilles de laurier

2 poireaux moyens à fin

6 carottes

2 navets gros ou 4 petits

Sel

Cibette

Riz

### Plantes chinoises :

Angélique chinoise - DANGGUI 12 g

Codonopsis - DANGSHEN 12 g

Jujube - DA ZAO 12 g

Gingembre - SHENG JIANG 12 g

Baies de goji - GOU QI ZI 12g

Clou de Girofle - DING XIANG 1g

Poivre noir - HEI JIAO 2 g

Poivre de Sichuan - HUA JIAO 2 g



### RECETTE :

1- Laver la viande à l'eau fraîche et la découper en morceaux plus gros qu'une bouchée (en cuisant ils feront la taille d'une bouchée)

Emincer l'oignon, éplucher l'ail, couper le gingembre épluché, en tranches.

Mettre les clous de girofle et les grains de poivre dans un sachet étamine. (Type sachet à thé)

Disposer la viande dans un faitout et couvrir avec les oignons, l'ail, le laurier, le sel et les plantes chinoises. Couvrir de 2 l d'eau et faire cuire à feu doux (la viande est déjà découpée) pendant 2h30.

2-Préparer les légumes :

-Les poireaux :

Couper le pied et le vert foncé (mais le garder pour un bouillon d'os).

Rincer le blanc, et le couper en tronçons biseautés de 2 cm de large.

-Les carottes :

Les éplucher et les couper en deux dans la longueur puis en tronçons biseautés de 2 cm de large.

-Les navets :

Les éplucher et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

3 - Au bout de 2h30 de cuisson,

Augmenter un peu le feu et rajouter les os à moelle, les carottes et navets dans le faitout, puis 10 minutes après, rajouter les poireaux dans le pot au feu. Faire cuire du riz à part,

4 - Au bout de 3h,

Servir le riz dans une assiette creuse, déposer les légumes à côté, la viande, un os par assiette, parsemer la ciboulette finement ciselée. Arroser d'un peu de bouillon et servir une tasse de bouillon à côté.

5 - Le bouillon.

Filtrer le bouillon et le réserver.

L'idéal est de refaire cuire les os pendant 3 h à feu doux, dans 1 l d'eau, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 feuilles de laurier, 3 tranches de gingembres et du sel.

Après on mélange le bouillon gras et le bouillon maigre.

Ce bouillon final sert de base pour des soupes de vermicelle, ramen, minestrone, risotto ou même en boisson chaude dans la matinée. Il est ultra savoureux...

Caractéristiques des aliments et plantes selon la Diététique Energétique Chinoise :

### **CAROTTE - HU LUO BO**

Nature : neutre

Saveur : douce, amère

Tropisme : Estomac, Intestins, Foie

Stimule l'appétit et favorise la digestion, renforce l'Energie profonde, aide à chasser les glaires.

Parfaite en cas de fatigue digestive, épuisement, surcharge pondérale et troubles pulmonaires.

### **POIREAU - JIU CONG**

Nature : tiède

Saveur : piquante

Tropisme : Poumon, Reins, Foie Estomac.

Réchauffe le Foyer moyen, soutient le feu digestif, fait circuler le Qi (surtout vers la peau), fait circuler le Sang et réchauffe le Yang (surtout celui des Reins).

Diurétique. Favorise l'énergie défensive.

### **NAVET - LUO BO**

Nature fraîche (si cru), tiède (si cuit)

Saveur douce (cuit), piquante (cru)

Tropisme : Poumons, Vessie, Rate, Estomac, trois foyers

Elimine les stagnations alimentaires, élimine les mucosités, diurétique. Calme l'Esprit.

Idéal en cas de toux grasse et d'excès alimentaires.

### **OIGNON - YANG CONG**

Nature : tiède

Saveur : piquante & douce

Tropisme : Rate, Estomac & Poumon

Tonifie et active le Qi, favorise la digestion, favorise l'élimination des mucosités.

### **RIZ**

Nature : neutre

Saveur : douce

Tropisme : Estomac et Rate

Tonifie le Qi, nourrit et soutient l'ensemble des organes

## **BOEUF**

Nature : tiède

Saveur : douce

Tropisme : Foie, Rate et Estomac

Fortifie le Jing des Reins, les tendons et les os, nourrit le Sang et soutient le Yang.

Génial en cas de fatigue chronique, rhumatismes (surtout froids) et vide de Sang, sur un fond de déficience de Yang

## **CODONOPSIS - DANGSHEN**

Nature : neutre (certains disent tiède)

Saveur : douce

Tropisme : Rate & Poumon

Appelé le Ginseng du pauvre (il remplace souvent le Ginseng pour traiter le vide du Qi du poumon et de la Rate, mais ne traite ni le Cœur, ni les Reins, ni le Yuan Qi), il tonifie le Qi du Poumon et de la Rate, nourrit le Sang et engendre les liquides.

Idéal en cas de fatigue importante, de convalescence, de post partum.

## **ANGÉLIQUE CHINOISE - DANG GUI**

Nature : tiède

Saveur : douce et piquante

Tropisme : Foie, Cœur & Rate

C'est LA plante qui tonifie le Sang en Médecine Traditionnelle Chinoise: elle le nourrit tout en le faisant circuler. Calme les douleurs, harmonise les règles et améliore les selles sèches. C'est le remède des femmes.

## **GINGEMBRE – SHENG JIANG**

Nature : légèrement tiède

Saveur : piquante

Tropisme : Poumon et Rate.

Chasse le Vent et le Froid, surtout de l'Estomac et la Rate. Antivomitif (surtout dans des situations froides).

Réchauffe le Poumon et aide à calmer la toux par froid.

## **JUJUBE - DA ZAO**

Nature : tiède

Saveur : douce

Tropisme : Estomac et Rate

Tonifie le Qi, nourrit et active le Sang. Calme l'Esprit.

Génial en cas de fatigue et pour renforcer la capacité digestive.

## **BAIE DE GOJI - GOU QI ZI**

Nature : neutre

Saveur : douce

Tropisme : Foie et Rein.

Nourrit le Yin et le Sang, soutient le Foie et les Reins.

Favorise la vision.

## **CLOUS DE GIROFLE - DING XIANG**

Nature : tiède

Saveur : piquant

Tropisme : Rein, Estomac, Poumon, Rate

Réchauffe le Centre, fait descendre le Qi de l'Estomac (en cas de remontée à contre sens), disperse le froid et calme les douleurs (dues au froid). Réchauffe les Reins, soutient le Yang.

## **LAURIER NOBLE - YUE GUI YE**

Nature : légèrement tiède

Saveur : piquante.

Tropisme Rate, Estomac & Poumon.

Fortifie et réchauffe le système digestif, chasse le Froid et l'Humidité, fait circuler le Qi et apaise les douleurs (dues à l'Humidité, Froid et vide de Yang).

### **POIVRE NOIR - HU JIA**

Nature : chaude

Saveur : piquante

Tropisme : Rate, Estomac & Gros intestins.

Réchauffe le système digestif et en chasse le Froid.

### **POIVRE DE SICHUAN - HUA JIAO**

Nature : chaude

Saveur : piquante

Tropisme : Poumons, Rate, Reins et certains parle du Foie.

Réchauffe le Centre et chasse le froid.

Traite les douleurs digestives par froid, vide de Yang, épuisement. De part son action sur le Yang des Reins, il peut aider dans certains cas de troubles respiratoires, type asthme, par vide du Yang des Reins. Utile aussi en cas de vide Yang du Foie, Froid dans l'Utérus etc.

### **CIBOULE / CEBETTE - JIU CAI ZI**

Nature : chaude

Saveur : piquante & douce

Tropisme : Reins & Foie

Réchauffe le Yang des Reins, renforce le Jing. Réchauffe l'Estomac et fait descendre son Qi (en cas de remontée à contre sens). Favorise la digestion.