

## Manger des crudités en été sans affaiblir les résistances de l'organisme en vue de l'automne

En été, nous avons moins envie d'aliments cuits, nous nous tournons naturellement vers les crudités. Mais pendant cette saison, notre énergie suit le mouvement yang d'extériorisation de l'été, et se porte en surface pour y amener les liquides qui permettent de lutter contre la chaleur. L'interne se trouve donc moins bien pourvu, la Rate et l'Estomac en particulier sont affaiblis, ce qui fait que spontanément nous avons moins d'appétit.

Au plein cœur de l'été, la terre nous fournit des fruits et légumes de nature fraîche et froide et riches en liquides pour lutter contre la chaleur et le dessèchement qu'elle provoque : salades variées, melons, pastèques, courgettes, tomates, etc. Mais si nous ne soutenons pas le Yang de la Rate pour favoriser leur digestion, ce froid va l'affaiblir, diminuer la production d'énergie, et du coup favoriser l'apparition de maladies en automne, voire en hiver. Avec le coronavirus encore bien présent, mieux vaut préparer son organisme à mieux résister lorsque le temps se rafraîchira.

Pour cela, nous avons à notre disposition un certain nombre d'astuces :

- Tout d'abord bien mastiquer : la mastication permet de réchauffer les aliments en bouche tout en cassant les fibres (insolubles) de cellulose qui emprisonnent les précieux nutriments, ils seront ainsi beaucoup plus facilement "cuits" par l'Estomac et transformés par la Rate
- Les herbes : persil, ciboulette, basilic, thym, laurier sont de nature tiède et contribuent à réchauffer l'énergie digestive, tout en parfumant les plats. A utiliser sans modération ... Seule la menthe et la coriandre sont de nature fraîche
- Les condiments : ail, oignon, échalote. Lorsqu'ils sont consommés crus, ils peuvent agresser l'estomac et provoquer des troubles digestifs, sans parler de l'haleine qu'ils parfument autant que nos plats. L'astuce pour les rendre digestes tout en profitant de leur capacité d'activation du feu digestif : les couper finement et les faire macérer quelques minutes dans votre sauce avant d'y intégrer salade ou autres crudités. Le vinaigre les "cuira", ainsi ils seront comme pré-digérés, et votre sauce n'en sera que plus parfumée.
- Les épices : gingembre, cannelle, coriandre et autres peuvent aussi favoriser la digestion des crudités. Le melon et la pastèque, par exemple, pour rafraîchissants et désaltérants qu'ils soient, ne sont pas toujours facilement digérés et peuvent facilement provoquer des ballonnements. Une pincée de poivre noir ou de poivre du Sichuan moulu sur une tranche de melon rehausse son goût et réchauffe sa nature froide. Le melon au porto est une recette traditionnelle où l'alcool joue le même rôle. Une brochette de cubes de pastèques avec une marinade au miel et aux 4 épices, ou une salade de fruits arrosée d'un sirop léger aux épices terminera agréablement un repas.

Bon appétit et bel été !

Josette Chapellet

Juillet 2020

La ratatouille, un plat de saison : tomates, aubergines, courgettes sont de nature fraîche à froide et apportent des liquides pour lutter contre la chaleur de l'été. Pour les rendre plus digestes, on y ajoute traditionnellement de l'oignon, de l'ail, du thym et du laurier, du poivre, afin d'entretenir le feu digestif et soutenir la Rate et l'Estomac. Parfait pour accompagner et tempérer des grillades au barbecue par exemple.