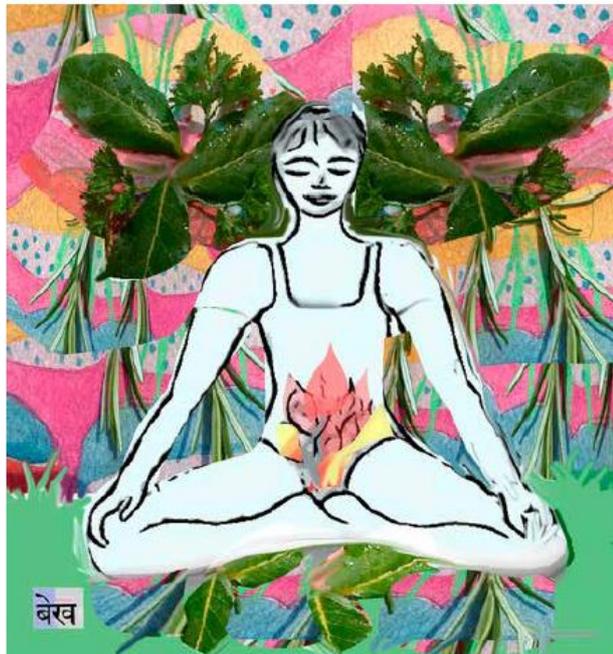


Divinité des plantes et leurs bienfaits en cuisine

L'Ayurveda considère la santé du corps comme étant le fonctionnement d'un feu biologique gouvernant le métabolisme. Ce feu est appelé « Agni » quand Agni est puissant, la nourriture est mieux digérée.

Agni est la flamme créatrice qui agit derrière toute vie, construisant et développant tout l'univers et contenant ainsi en lui la clé de toute transformation.



Les plantes peuvent nous transmettre leur Agni et leur capacité à digérer et à augmenter et restaurer notre système immunitaire.

Par leur nature même les plantes et les épices adéquates peuvent nourrir Agni, renforçant directement l'énergie fondamentale de notre corps et de notre esprit. Une digestion correcte de la nourriture mais aussi des expériences de notre vie.

Verrines aux pommes, raisins secs et cannelle

La cannelle est une plante efficace pour renforcer et harmoniser le flux de la circulation (vyana L vayu). Elle tonifie le cœur, réchauffe les reins et stimule Agni.

Préparation : 10 mn ; cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 5 personnes :

6 gr d'agar en flocons ou 4 gr en poudre ; 70 gr raisins secs ; 2 pommes à cuire ; 1l. de jus de pommes naturel ; 2 pincées de vanille en poudre ; 1 bâton de cannelle ; biscuits aux céréales ou aux noisettes ; crème de soja à la vanille.

- Si l'agar est en flocons, réhydratez-le pendant 15 mn dans ½ l. de jus de pommes, avec les raisins et la vanille. S'il est en poudre, utilisez-le tel quel.
- Coupez en cubes les pommes préalablement pelées et faites-les cuire une dizaine de minutes avec le bâton de cannelle et le jus de pommes contenant l'agar et les raisins ; remuez constamment
- Quand les pommes sont cuites et l'agar fondu, versez le mélange dans un saladier, remuez pour refroidir et ajoutez l'autre ½ l. de jus de pommes.
- Au fond de chaque verrine, disposez quelques biscuits, puis versez le mélange
- Mettez le dessert à refroidir
- Servez avec une crème de soja à la vanille fouettée avec une pincée de cannelle.