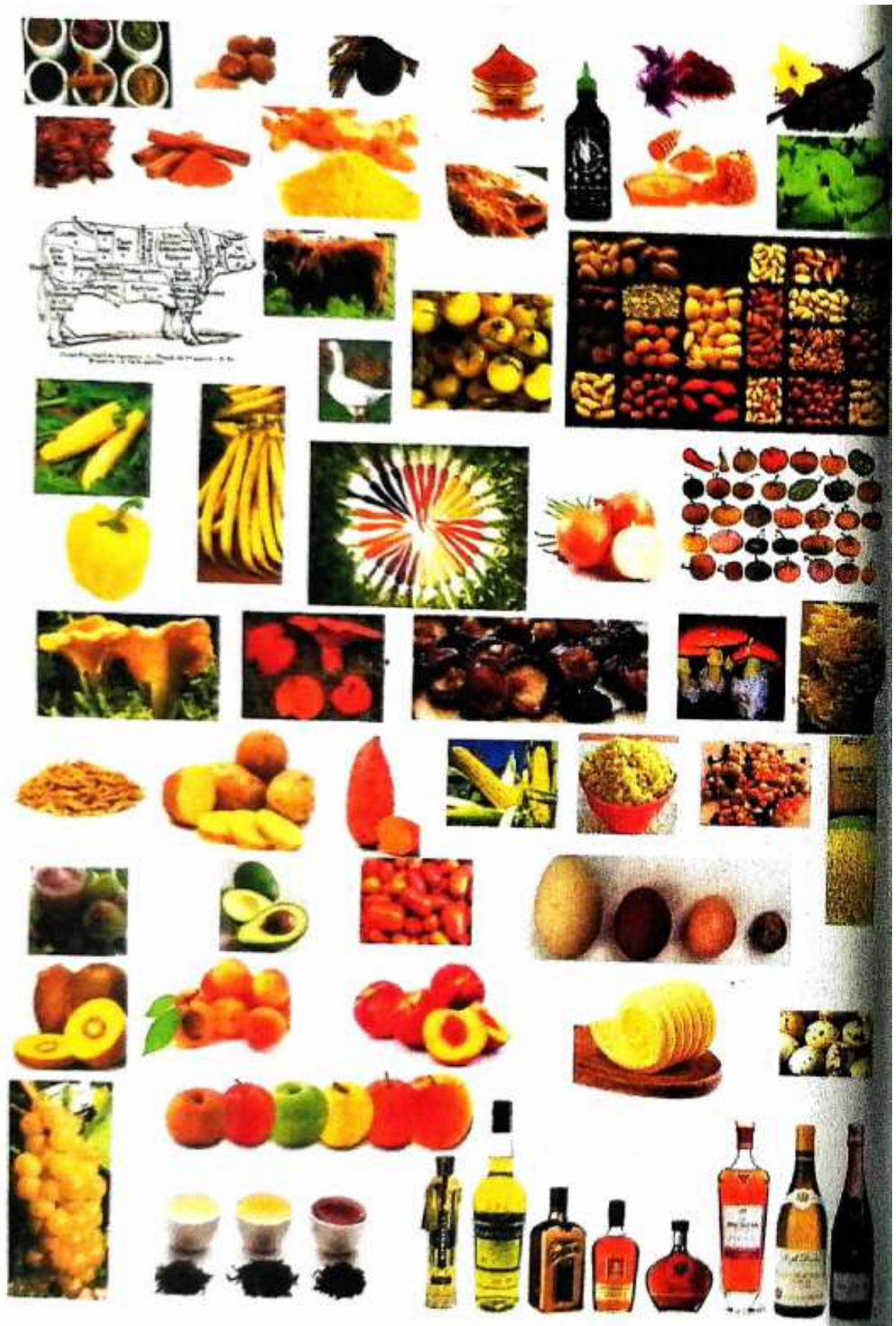


Diététique Chinoise Intersaison



Aux Intersaisons, (Terre), et Pour les Honorables Rate-Pancréas et Estomac

Il faut instinctivement privilégier :

- en mode de cuisson : mijoter (marmite en terre !), sauter, frire (au wok ou à la poêle !)
- en couleur : **les jaune, brun, beige, orangé**
- en saveur : **le doux, l'umami** (*voir chapitre bouillons*) ;
(*ex. vanille, réglisse...*)
- en odeur : **le parfumé, le neutre...**

Et ces aliments :

- Le bœuf, le bison, le yak, les oies, les œufs de caille, de cane, d'oie, de poules...
- Avocats, champignons (surtout parfumé ou shiitake), bolets, girolles, lactaires, oronges, chanterelles, pleurotes jaunes, courgettes jaunes, haricots beurre, oignons jaunes (et oignons cuits), poivrons jaunes, tomates jaunes...
L'ail noir, la badiane, cannelles (de Ceylan jaune, de Chine orange), le cinq-épices, curcuma, curry jaune, échalotes brunes, gomasio, lin brun, jaune, lotus, massala, colombo, muscade, ras el hanout, réglisse, safran, sauce hoisin, nuoc mam, sésame doré, tahin, vanille...
- Mélisse, les huiles (sésame...), graisses, beurre, les 9 fruits secs à coque...
- Les liqueurs, miels, sucres, les fruits en général (abricots, figues, pêches, kiwi jaune...)....le thé...
- Blé, épeautre, larmes de Job (coix), maïs, millets, orge, quinoa, riz jaune d'Iran, seigle...
Carottes, châtaigne, crosne, courges, ignames, lentilles brunes, dorées, corail, manioc, navet doré, panais, patates, patate douce, potirons, rutabaga, scorsonères, topinambour...
- Tous les fruits sucrés en général, les fruits jaune-orangés et bruns (surtout le jujube)...

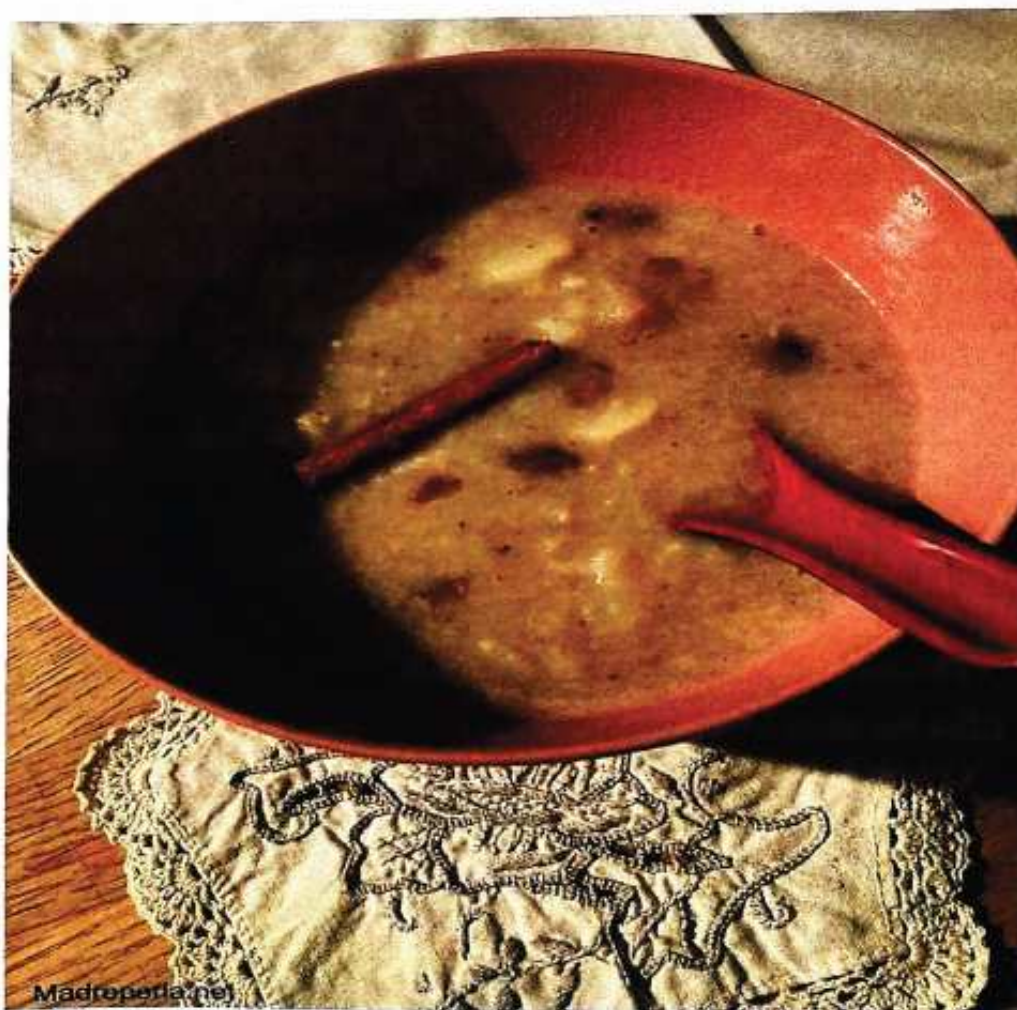
Exemples de recettes pour les Honorables Rate :

Le bœuf-carotte ; la blanquette de veau ; le tournedos Rossini !

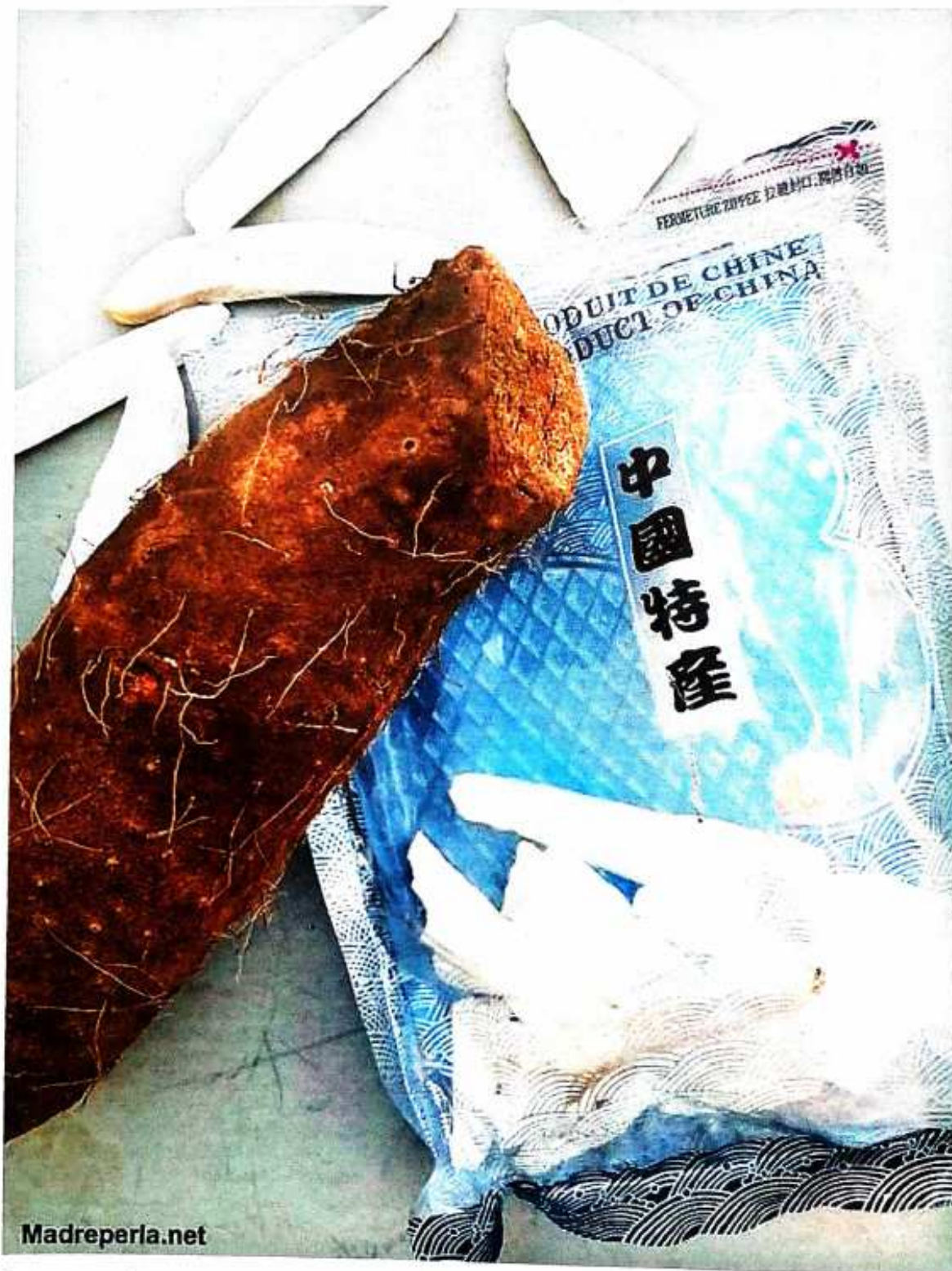
Gruau de riz à l'igname, châtaigne et cannelle

Dernière mise à jour : 24 janv. 2022

Bonne nouvelle ! Nous venons d'entrer dans l'intersaison qui précède le printemps...et comme je vous l'ai déjà souvent expliqué, en Médecine Chinoise, le printemps, moment de renouveau où l'énergie (la sève) va se mettre à remonter dans la nature, les plantes et le corps humain bien sûr, correspond plus ou moins au Nouvel An Chinois. L'intersaison aura lieu du 18 janvier au 4 février, période où il sera important de chouchouter sa Rate (organe correspondant à l'intersaison) mais aussi le Rein (organe qui correspond à l'hiver).



Cette recette de gruau de riz est donc parfaite pour cela : l'igname *Shan Yao* est un grand remède de la Rate, la châtaigne un grand remède du Rein, des lombes et des os.



Madreperla.net

De par sa nature neutre et sa saveur douce, il va tonifier l'énergie de la Rate, de l'Estomac (traiter les selles molles et l'inappétence), du Poumon (traiter les toux et asthme chroniques), consolider le Rein et fortifier le Jing des Reins (traiter les spermatorrhées, les leucorrhées, les envies trop fréquentes d'uriner). Il nourrit le Sang,

arrête les saignements, mobilise le Qi, calme les douleurs, surtout les douleurs de règles et articulaires. Soit on peut utiliser le légume lui-même, que l'on cuisinera comme une pomme de terre ou un autre légume racine, soit on pourra l'acheter, dans une pharmacie chinoise, sous forme séché (il ressemble à des bâtons de craie). Séché, son action sera encore ciblée pour renforcer l'énergie de la Rate et traiter les selles molles et diarrhées chroniques. Attention ! Comme il va avoir une action constipante, il sera tout à fait déconseillé en cas de constipation !

La châtaigne est de nature tiède, de saveur douce, de tropisme Rate/ Estomac/ Reins. Etant de saveur douce, de tropisme Rate et Rein, elle tonifie le Qi du ciel postérieur, le Qi de la Rate, source de production de l'énergie et du sang et le Qi du ciel antérieur, logée au niveau des Reins. Elle va du coup, plutôt tonifier le Yang, ce qui lui donne un fort pouvoir énergétique, reminéralisant, pour fortifier les os et les tendons. Elle arrête aussi les diarrhées et traite la toux chronique des personnes âgées. Elle active le sang et arrête les saignements.

Ce gruau tonifie la Rate et le Poumon, tout en soutenant le *Jing* des Reins, il renforce les os, les tendons et renforce la longévité. Il sera intéressant pour les personnes souffrant de fatigue chronique, avec déficience du Poumon et du Rein et des signes tels que : transpiration spontanée, toux, mictions fréquentes (surtout la nuit), ainsi qu'asthénie, selles molles liées à un vide de Qi de la Rate.

Si vous voulez consulter d'autres recettes de gruaux ou porridges d'avoine, vous trouverez sur mon blog les recettes suivantes :

- Gruau de riz à l'igname et baies de Goji pour soutenir la Rate et nourrir le Sang
- Gruau de riz à la poire, amandes et fleur d'oranger pour soutenir le Poumon et traiter la toux sèche
- Gruau de riz aux noix pour soutenir l'énergie des Reins, les lombes, la mémoire et la libido
- Gruau de riz aux azuki pour soutenir la Rate, éliminer l'Humidité et traiter le surpoids
- Porridge d'avoine pour soutenir l'énergie de la Rate et du Rein, en hiver

Régalez-vous bien, en vous faisant le plus grand bien !

Article écrit par Pascale Perli « Madreperla » avec pour sources :

« Ces aliments qui nous soignent » de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (Editions Guy Tredaniel)

« Le livre santé des bols chinois » de Bruno Soustre (Editions Dauphin)