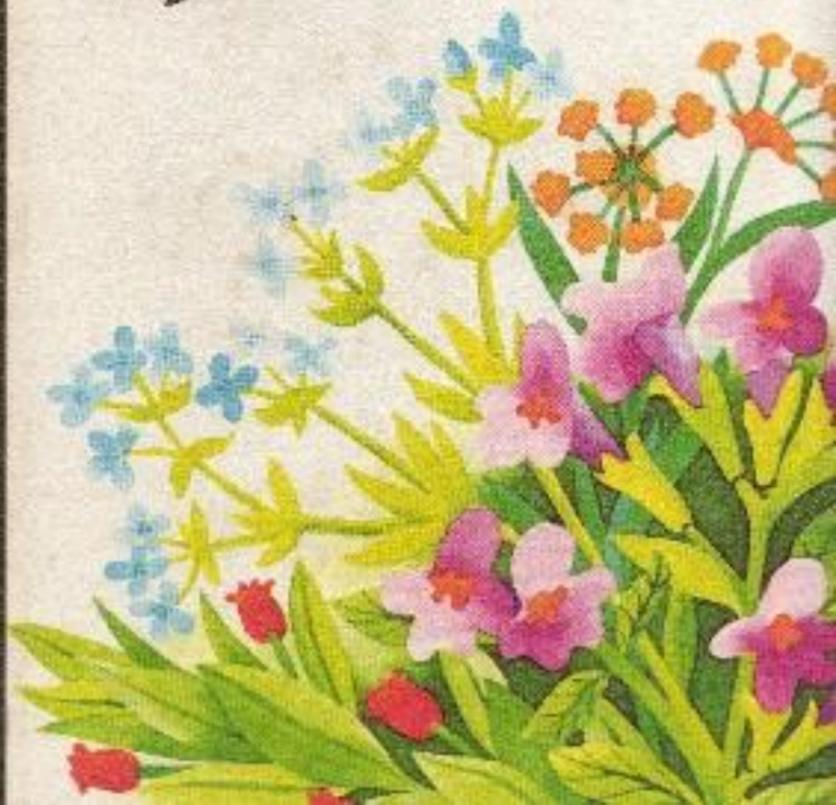


*Nos amies
les
plantes*



Nos amies les plantes

Editions Famot

11

**Vivre
avec les
plantes**

Texte de Daniele Manta
et Diego Semolli

Présentation

Apprendre à vivre avec les plantes. Qu'est-ce que cela veut dire? Cela signifie qu'il est temps pour tout le monde de revenir à la nature. Peut-être y a-t-il dans cette invite un peu de l'angoisse écologique que chacun d'entre nous ressent au plus profond de lui-même, à des degrés divers.

Nous serons brefs, mais il reste que le spectacle présent sous nos yeux et que, distraits par nature, nous ne voyons pas ou parfois nous refusons de voir, est fort impressionnant. Elle est impressionnante, en effet, l'abondance des biens dispersés dans la Création: protides, lipides, glucides, vitamines, enzymes, etc... Mais, la plupart du temps nous ne savons pas que ces bienfaits naturels sont présents dans notre jardin, cachés dans une gousse d'ail, ou sous les pelures d'un oignon.

L'avenir est à la chimie, dit-on. Et il en sera ainsi, sans aucun doute. Il est réconfortant de penser que

beaucoup de nos problèmes seront résolus en laboratoire, à commencer par l'alimentation de ces milliards d'hommes dont la planète sera surpeuplée, on le sait, d'ici à quelques dizaines d'années. Il est réconfortant aussi de penser qu'un jour, de ces mille et une expériences d'éprouvettes et de laboratoires, surgira la pilule magique capable de «fabriquer» notre bonheur. Mais la chimie est parfois traîtresse: la nature, jamais. Tournez, je vous prie, cette page: le savant suédois a peut-être raison, si nous voulons «cesser de mourir», vivons d'herbes.

Nous avons divisé ce livre en trois parties. Dans la première, *A table avec les plantes*, le lecteur trouvera ce qu'il lui faut pour s'orienter vers une alimentation plus saine. Cette première partie renferme un peu de diététique et quelques principes de philosophie culinaire.

Dans la seconde partie, *Toujours en forme avec les plantes*, le lecteur, ou plutôt la lectrice, découvrira quelque réconfort: n'en disons pas plus pour l'instant.

Dans la troisième partie, *Votre destin dans le parfum des herbes*, lecteurs et lectrices trouveront de quoi satisfaire leur curiosité. Nous nous engageons là, nous le savons, sur les sables mouvants de l'imagination, même si quelques rapports mystérieux entre les astres et l'homme, ayant le parfum pour médiateur, ne sauraient être exclus malgré l'absence de preuves scientifiques. Mais il est de fait que le jour où l'homme leva pour la première fois les yeux vers le ciel, il découvrit

qu'il appartenait aux étoiles. Lisez donc cette troisième partie sans ricaner. Limitons-nous au sourire: car le sourire est ce qui reste à l'homme, même quand tout est perdu, pour se sauver au moins du désespoir et de la solitude.

A table avec les plantes

CESSONS DE MOURIR

Et Dieu dit: «Voyez, je vous ai donné toutes les herbes avec leurs semences qui se trouvent sur la face de la terre et tous les arbres avec tous les fruits et les semences des arbres productifs; ils seront pour vous comme la chair». (Genèse, I, 29.)

Dix millions ou peut-être dix milliards d'années plus tard, un hygiéniste suédois à l'esprit bizarre et facétieux dictait en ricanant les règles pour vivre jusqu'à 120 ans. Cette grande leçon nous est donnée sous forme poétique. Il n'est que justice que vous la connaissiez vous aussi, si vous tenez à rester longtemps dans cette vallée de larmes.

«Qui ne fait pas durer sa propre vie
Cent et vingt ans au moins, qu'il pleure sur lui-même!

Le bon sens nous invite
A cesser de mourir comme nous le faisons à présent

Avec une hâte insouciante et déplorable
 Contre laquelle je prescris la recette.
 Nous ne faisons qu'absorber des poisons
 Tels le tabac, l'alcool et le café
 Et tous les jours, placides et sereins
 Et imprudents, nous engloutissons des aliments
 Qui attaquent notre argile fragile;
 Qui veut marcher longtemps doit changer de régime.»

Il faut commencer par supprimer le sucre...

«Le sucre, ô lecteur, que d'une main sagace
 Tu engloutis tous les matins dans ton café au lait
 Et qu'il te plaît au mois de mai superbe
 De répandre sur les fraises écarlates,
 Le sucre que tu mêles (ou donc est ton bon sens?)

A ton jus de citron,
 Le sucre que tu donnes à tes enfants, ô père infâme,
 Sous forme de sucettes, ou de bonbons et de dragées

Le sucre qui chez toi reste à portée de tous,
 Le sucre, à toi-même, à ta femme, à tes enfants,
 Retire des années par douzaines!»

Avez-vous compris? Le sucre, c'est fini. Mais ce n'est pas tout: fini aussi le sel...

«Et le sel? Tu en avales avec le pain
 Avec la viande, et le poisson et l'omelette!
 Et gare si la soupe est un peu fade
 Ou la salade infidèle à son nom!



Moine herboriste distillant fleurs et plantes officinales.

Jusques en bains de mer tu t'imprègnes de sel!

Pourtant il n'est pas de poison plus fatal.»

Mais continuons, il y en a bien d'autres...

«Oui, en voici un autre! La viande!

Lorsque tu dévores un bifteck ou un poulet rôti

Pour assouvir ton avidité, tu te prépares ta place
au cimetière

Tu creuses de tes mains, de ta fourchette et ton
couteau

Un sombre tombeau.»

Et encore...

«Fuis donc toute liqueur, et ne bois pas de vin,
Rejette le sucre et le tabac,

Déteste le café, évite donc le sel,

Terrestre ou marin, refuse viandes et volailles,

Vis donc d'herbe et de lait, et tu conserveras

Tes habits sur le dos et tes chaussures aux pieds

Pendant un siècle et vingt années!»

L'objection ne saurait tarder: Enfin, me dira-t-on, cela ne rime à rien, on m'enlève le sucre, on m'enlève le sel, on m'interdit poulet, liqueurs et puis tabac... Vos recettes, je m'en moque!

Vous vous en moquez, certes: tout autre était l'avis de Brillat-Savarin, lequel dans son homéopathie assène des maximes corrosives et tapageuses qui feraient rougir le Père Eternel et notre hygiéniste suédois: mangez, peuples, mangez, digérez, assimilez et déféquez: telle est la vie. Et encore: «Le destin des Nations dépend de ce que nous mangeons». Et encore: «Le Créateur, en obligeant l'homme à se

nourrir pour vivre, le stimule par l'appétit et le récompense par le plaisir». Et encore: «Les délices de la table sont de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays; on peut les associer à n'importe lequel des autres plaisirs et elles survivent seules lorsque tous les autres se sont éclipsés, pour nous consoler de leur perte». Et encore: «La table est un lieu où nul n'est jamais mort d'ennui, du moins pendant la première heure». Et encore: «La découverte d'un nouveau mets fait plus pour le bien-être de l'Humanité que la découverte d'une nouvelle planète». Et encore: «Il s'enivre, celui qui ne sait pas boire, et souffre de l'estomac celui qui ignore l'art de la table». Encore...

En fait, qui croire? Dieu le Père et son prophète suédois, ou ce fêtard de Brillat-Savarin? Dans le doute, suivons les conseils des savants et des chercheurs: «L'homme semble fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines et des autres produits succulents des végétaux». Ainsi parlait Cuvier. Si vous ouvrez une nouvelle fois la Bible, aux *Proverbes* (15, 17), vous y trouverez la maxime suivante: «Meilleur est le plat d'herbes cuisiné avec amour que la chair la plus tendre cuisinée avec haine».

Si nous pénétrons à présent dans les monastères bouddhistes Zen, nous y trouverons bien autre chose. Les moines Zen se nourrissent essentiellement de riz et d'herbes; et les moines Zen, sachez-le, sont les personnes qui vivent le plus sainement et le plus longtemps de tout le Japon. Et savez-vous par contre

quelles sont les personnes qui meurent mal et le plus vite? Les gloutons, c'est-à-dire ceux qui mangent trop; les médecins, c'est-à-dire ceux qui mangent mal; les propriétaires de restaurants à l'occidentale, c'est-à-dire ceux qui font mourir les uns et les autres: telles sont les conclusions à tirer des actuelles statistiques japonaises.

Dans ce cas, il ne nous reste plus qu'à devenir immédiatement moines bouddhistes. Peut-être même n'en aurons-nous pas besoin: car le monastère nous a fait parvenir par l'intermédiaire de Sakurazawa, mieux connu en Occident sous le nom de Georges Ohsawa, les secrets d'une bonne cuisine à base de riz et surtout d'herbes: c'est ce que l'on appelle la cuisine macrobiotique Zen, dont vous allez entendre parler dans les pages suivantes. Qu'est-ce que cette cuisine macrobiotique? C'est l'art antique que les moines bouddhistes japonais consacrent au choix et à la préparation des aliments pour produire rajeunissement et longévité: on peut bien dire que sur une table Zen la philosophie épouse la cuisine et qu'ensemble elles donnent naissance à la vie.

Nous avons compris: il faut être végétarien. Mais il reste un problème à résoudre: comment manger? On peut énoncer une règle d'or: boire après les repas, pas trop chaud, pas trop froid et à petites gorgées. Une autre règle, de diamant celle-ci, plutôt que d'or, concerne la mastication: «Vous devez mastiquer la boisson et boire la nourriture», disait Gandhi.

Mastication, sainte mastication. Il faut mâcher, mâcher toujours car en mâchant, disent les disciples

du Zen, l'on mobilise tous les muscles du corps. Il faut savoir mâcher et savoir en même temps respirer, c'est-à-dire profondément: manger n'est pas un acte banal comme on pourrait le croire. C'est un rite sacré, l'opération la plus difficile que l'on puisse trouver sur la terre. En Angleterre, les cas d'ulcères gastriques disparurent pratiquement pendant la guerre, lorsque manger fut devenu un acte d'une importance extrême; mais leur fréquence augmenta à nouveau aussitôt après, avec le retour aux aliments riches, mais surtout avec l'habitude de manger toujours plus vite. Dis-moi comment tu mâches et je te dirai combien de temps tu vivras...

CE QUE DISENT LES DIÉTÉTICIENS

La parole est aux diététiciens.

Ce n'est plus un mystère, et la recherche scientifique l'a démontré: pour le bon fonctionnement de nos glandes internes, l'importance des apports en protides, lipides, glucides, substances minérales, vitamines, enzymes, etc. — tous produits présents en abondance dans le monde végétal — est extrême. Comme l'écrivait Jean Rostand: «Tout repas est pharmacodynamique, tout menu est une recette médicale».

Nous avons parlé de protides, de lipides, etc., mais que les mots ne nous fassent pas peur. Au fond, les protides ne sont que des albuminoïdes, c'est-à-dire

des substances organiques protéiques riches en soufre et en phosphore. Ils forment la majeure partie des substances qui constituent l'organisme humain, les tissus; ils sont un principe alimentaire de haute valeur physiologique; ils ont enfin la propriété de se transformer rapidement, sous l'influence de deux sucs digestifs, le suc gastrique et le suc pancréatique, en produits solubles facilement assimilables par l'organisme. Les protéines se trouvent aussi bien dans les aliments d'origine animale que végétale, à cette différence près que les protéines d'origine animale sont facilement digestibles, car presque entièrement constituées d'aliments nutritifs, alors que les protéines d'origine végétale sont plus difficiles à digérer car leurs éléments protéiques sont contenus dans un grand nombre d'autres substances.

Sachez donc qu'un certain nombre d'aliments sont riches en *protides* ou en *albuminoïdes*, c'est-à-dire en substances protéiques: les champignons, les légumineuses en général, les noix, les amandes, les farines de céréales, les pâtes (c'est important), les pommes de terre, etc.

Nous avons également parlé de *lipides*. Les lipides sont les corps gras: ils produisent sur notre organisme les mêmes effets que les hydrates de carbone, mais contiennent plus de ce dernier corps. La fonction essentielle des corps gras ou lipides est la production de calories; ce sont donc des fournisseurs d'énergie. Vous voudrez savoir où on en trouve le plus: dans les olives, les amandes, les noix, noisettes et céréales en général.

Nous avons fait également allusion aux *glucides* ou *hydrates de carbone*. Où se trouvent-ils? Dans tous les végétaux, à commencer par les céréales, les fruits et les légumes. Précisons un fait important: quand l'organisme est satisfait, les hydrates de carbone se déposent dans le foie, dans les muscles ou même forment des couches de graisse; vous comprendrez donc qu'il importe de les consommer en quantités appropriées si vous ne voulez pas qu'ils vous fassent engraisser et vous obligent aux plus mortifiants régimes amaigrissants anti-cellulitiques.

L'apport de substances minérales est important aussi. Nous voulons parler des *sels minéraux* indispensables, on le sait, à l'organisme humain. Vous les connaissez: chlorure de sodium, sels de calcium, phosphore et fer. En dehors de leur rôle dans la formation des tissus, les sels minéraux contribuent à l'équilibre des fonctions physiques, favorisent les échanges, stimulent l'élimination des déchets.

Il nous reste à parler des enzymes et des vitamines. Pour les *enzymes*, nous serons brefs: sans eux la digestion est impossible. Où les trouver? Dans tous les végétaux, de préférence crus. Manger beaucoup de végétaux crus, fruits et légumes, est donc une garantie de bonne nutrition.

Quant aux *vitamines*, elles sont indispensables à la conservation de la vie. Dans les cas de carence ou d'absence de vitamines, l'organisme peut accuser toutes sortes de troubles.

Attardons-nous un moment sur la question des vitamines.

Vitamine A. Sa carence dans l'organisme perturbe la vision, est cause d'amaigrissement, provoque des troubles chez la femme entre trois et douze jours avant la menstruation: nervosité, insomnies, maux de tête, douleurs mammaires. En l'absence de vitamine A, les cellules de la peau et des muqueuses se dessèchent, les ongles deviennent fragiles, les cheveux se dévitalisent. La vitamine A abonde dans l'ail, l'oignon, la tomate, le citron, l'abricot, etc.

Vitamine B. Elle se trouve dans le blé, le riz, les noix, les légumineuses. Sa carence provoque des troubles du foie et la dégénérescence des muqueuses respiratoires et gastro-intestinales.

Vitamine C. Se trouve en abondance dans le chou, la tomate, le raifort, le persil, le cerfeuil, l'estragon, le cresson, l'oignon, etc. Absence ou carence de vitamine C ont des effets multiples: avant tout le scorbut, diverses hémorragies, des affections du tube digestif, de la faiblesse musculaire, etc.

Vitamine D. Responsable en partie du métabolisme du calcium, la vitamine D est nécessaire à son absorption. Les troubles provenant de son absence dans l'organisme sont donc évidents: rachitisme, décalcification, perturbations de la croissance. La vitamine D se trouve en abondance dans les légumes verts à peine cuits qui viennent d'être exposés au soleil.

Vitamine E. Il semble que son absence ou sa carence soient cause d'impuissance, de déficience des

organes génitaux, de prurit vulvaire et enfin de stérilité masculine ou féminine. Où la trouver? Dans les légumes verts, surtout la laitue et le cresson.

Vitamine K. Se trouve dans la tomate, les légumes verts (en particulier le chou et l'épinard), le chou-fleur, la carotte, etc. Cette vitamine est particulièrement indispensable à l'intestin du nouveau-né: d'où la fréquence chez le nourrisson des hémorragies, dues justement à une carence en vitamine K.

CES DONNS DE LA NATURE...

Donnons à présent en complément une liste des principaux sels minéraux et des substances diverses présentes dans ces herbes que nous avons l'intention de mettre sur la table.

Commençons par l'*allyle*. Il s'agit d'un sulfure qui stimule les muqueuses de l'estomac et de l'intestin, soigne et prévient l'hypertension, facilite la circulation sanguine. Où le trouver? Dans l'ail bien sûr, toujours dans l'ail...

Arsenic. C'est un élément chimique, un métalloïde blanc, luisant, fragile, tiré de divers minéraux et de nombreux végétaux: ail, chou, laitue, épinard, navet, pomme de terre, etc., pour ne citer que les principaux. L'arsenic est une espèce de reconstituant, tout à fait indispensable dans les maladies qui se manifestent par un fort dépérissement de l'organisme (tuberculose, anémies diverses, etc.). L'arsenic est un puissant géné-

rateur de globules blancs et rouges: utilisez cette substance, mais attention, par l'intermédiaire des végétaux (ail, chou, etc.).

Brome. Il facilite le sommeil et calme le système nerveux. Voulez-vous l'essayer? Cherchez-le dans l'asperge, l'artichaut, la tomate, le raifort, la rhubarbe, les fraises, le chou, le topinambour, l'ail, le céleri, la carotte et le navet, le poireau et l'oignon...

Calcium. Personne n'ignore qu'il est nécessaire à la formation des os et des dents; mais encore à la digestion, à l'assimilation et à bien d'autres choses: disons par exemple qu'un organisme atteint de cancer présente une forte carence en calcium. Eh bien, navet, carotte, chou, pomme de terre, épinard, fraise, noix, poireau, laitue, framboise, céleri, oignon, tels sont les produits de la nature où se cache le calcium.

Campbre. Il se trouve dans le laurier. C'est un désinfectant, un stimulant gastrique.

Fer. Demandez-le au cresson, à la carotte et à tous leurs amis: épinards, laitue, orge, oignon, poireau, chou, pomme de terre, asperge, maïs, chicorée... Le fer combat l'anémie, en facilitant la transformation du sang veineux en sang artériel; c'est un générateur de globules rouges et blancs, un remède efficace contre le dépérissement et les troubles de la croissance, un stimulant des mouvements péristaltiques de l'intestin. Certains chercheurs en sont même venus à dire que la carence en fer dans les tissus peut provoquer l'apparition du cancer.

Fluor. Il contribue à composer l'émail qui recouvre nos dents et que l'on appelle périoste; c'est lui qui défend, surveille et protège notre dentition; c'est lui qui donne à notre regard éclat et pureté. Qu'il nous soit donc cher, et allons le chercher là où il se trouve, c'est-à-dire dans l'asperge, l'orge, la tomate, la pomme de terre, le raifort notamment.

Phosphore. Un corps sans phosphore n'est qu'un sac de patates; nous voulons dire par là que cette substance est absolument indispensable à la calcification des os. De surcroît, il est nécessaire à la formation des cellules nerveuses et des cellules sanguines. Il suffit de se promener dans les champs pour le découvrir dans l'ail, l'orge, le chou, les épinards; sans parler de l'oignon, de la laitue, de la carotte et du céleri; et n'oublions pas non plus la pomme de terre, le chou-fleur, le poireau, la fraise, la framboise, la tomate, la chicorée, l'artichaut.

Iode. Imaginez un peu une planète peuplée d'hommes sans iode: ce serait une planète de tristes apathiques; pourquoi? Mais parce que l'iode est nécessaire à ce transformateur qu'est la glande thyroïde. Les vertus de l'iode ne s'arrêtent pas là: il décongestionne les ganglions lymphatiques, augmente les échanges des cellules, s'oppose au scorbut et l'élimine, coupe court aux affections des voies respiratoires, démantèle les superstructures des corps gras (combattant ainsi l'obésité), épure le sang et préserve la peau. Courons supplier l'ail de nous en donner. Demandons-en aussi au cresson, à l'oignon, à l'épi-

nard (tous riches de cet iode); demandons-le au navet, à l'asperge, au chou, à la fraise, à la carotte, à l'oseille, au poireau, à la tomate, au seigneur artichaut, à cette Madeleine sans repentance qu'est la laitue; demandons-en à la pomme de terre et au raifort.

Magnésium. Sainte pomme de terre, sainte carotte, donnez-nous le magnésium en quantité. Nous en avons grand besoin, ne serait-ce que pour tenir le coup physiquement et moralement. En fait, cette substance contribue beaucoup à la formation du squelette et des humeurs; de plus, c'est un régénérateur de la substance fibreuse qui commande notre comportement, c'est-à-dire les nerfs. On dit même qu'il oppose une barrière au cancer.

Manganèse. Il agit sur le foie, sur les os, sur la peau, sur les reins, sur le fonctionnement de l'hypophyse. Pour le trouver, il faut le rechercher au sein des végétaux suivants: asperge, orge, riz, épinards, laitue, maïs, cresson, chou, céleri, pomme de terre, carotte, oignon, chicorée, pissenlit.

Mucilages. Ils sont présents dans le poireau, l'oignon, l'ail, le citron, la pomme de terre et tous les fruits aqueux. Les mucilages favorisent dans notre corps la formation de ce mucus lubrifiant que l'on trouve dans les articulations, les intestins, les bronches. Les mucilages sont donc indiqués pour quiconque a des problèmes avec l'élasticité de ses articulations, avec ses intestins ou ses bronches.

Nickel. Indispensable, semble-t-il, au fonctionnement du pancréas, et particulièrement indispensable à

ceux qui souffrent de diabète, cette substance se trouve dans le chou, l'épinard, la laitue, la carotte, la pomme de terre, l'oignon, la tomate, le maïs, le cresson.

Nitrates. Ils éliminent les inflammations du foie et les impuretés du sang; ils sont diurétiques, dépurateurs, calmants. Recommandés aussi dans le traitement de l'arthrite, des rhumatismes, des phlébites et des maladies de la peau. Les nitrates se trouvent dans l'asperge, l'oignon, le navet, la carotte, le poireau, le céleri, le topinambour et, bien entendu, dans l'ail.

Potassium. Les sels de potassium, on le sait, sont de puissants dépurateurs; ils font place nette de tout ce qui encombre le tube digestif et les intestins; ils calment l'acidité excessive de l'estomac et sont présents partout: dans les muscles, les globules sanguins et les glandes. Voulez-vous savoir où trouver des sels de potassium? Voici quelques végétaux qui en sont riches: orge, céleri, pomme de terre, laitue, poireau, chou, carotte, épinard, oignon, maïs, chicorée, noix, cassis, fraise.

Cuivre. Le cuivre est l'un des principaux composants du sang; il se trouve dans les hématies ou globules rouges. Vous comprendrez donc sans peine l'importance de sa présence et combien il importe de l'introduire dans l'organisme là où il manque. Il est donc essentiel d'aller le chercher. Et où le trouver? On le trouve dans la noix, l'asperge, l'orge; dans le raifort, la betterave, le navet, l'oignon, et encore dans le poireau, la carotte, le chou-fleur, l'épinard.

Silice. Chacun connaît l'importance de la silice. Il

s'agit d'une substance qui contribue à la formation des os, et vous croyez que ce n'est rien? Elle contribue aussi à la formation des dents et des tendons. Combinée au calcium, la silice consolide et solidifie les os, entretient l'élasticité des artères, assure la libre circulation du sang; de plus, elle entre dans la formation des tissus cutanés, participe à celle des membranes des viscères; elle est présente dans les ongles, dans les poils, dans les cheveux... où n'est-elle pas? Elle combat tout: le rachitisme, le diabète, l'artériosclérose, les dermatoses; elle active et stimule la croissance des cheveux, fortifie les reins et le cœur, et semble même jouer un rôle préventif contre le cancer. Cela dit, il faut faire comme le sage Montaigne: *prendre son bien là où il se trouve*, et sans trop de compliments. Où se trouve ce bien? Dans l'ail (pouvait-il y manquer?), le chou-fleur, l'oignon, l'échalote, la fraise...

Sodium. Où est-il donc, celui-là? Dans l'avoine, le maïs, l'orge et le riz. Le sodium est un puissant stimulant de la digestion: il la facilite et favorise l'assimilation.

Nous avons parlé du sodium: mais n'oublions pas les *sels de sodium*. Ce sont des dépurateurs, tout comme les sels de potassium; ils nettoient le tube digestif et les intestins, luttent contre l'acidité excessive de l'estomac en l'alcalinisant. Où les trouver? Dans les végétaux suivants: épinard, avoine, lentilles, chou, poireau, carotte, laitue, orge, pomme de terre, oignon.

Zinc. On le trouve dans l'épinard, la carotte, la tomate, la laitue, le chou, le maïs, l'orge et la betterave.

C'est un élément essentiel dans la formation des cellules des globules blancs et rouges, d'où son importance.

Soufre. Le soufre est l'un des éléments primordiaux de la formation des os; de plus, c'est aussi un désinfectant puissant, un antiseptique et un dépuratif très fort; il est indiqué et conseillé dans les infections intestinales, les maladies des voies respiratoires, les dermatoses. Si vous voulez le trouver, choisissez l'ail, l'oignon, le poireau, et aussi le cresson, le raifort, l'orge, le maïs, le riz; et encore la pomme de terre, le chou, l'avoine, le concombre, la fraise.

LES PROBLÈMES DE CUISSON

Voici donc une bonne certitude: la nature est riche de substances bénéfiques et la nature est là partout sous nos yeux: nous n'avons qu'à tendre la main.

C'est évident, mais le répéter ne saurait nuire: «Les médecins ont pu constater que l'état de santé de l'homme dépend de son système d'alimentation». Ce sont là les paroles du docteur Chambas, qui ajoute: «Si nous nourrissons un animal exclusivement avec des produits de synthèse purs ou stérilisés ou conservés longtemps, on voit se produire des perturbations graves, que l'on peut comparer plus ou moins à celles que provoque le manque de soleil». Carence en soleil, plus carence en principes actifs — tous ceux que contiennent les végétaux — représentent non pas deux carences, mais la mort. Et la mort rapide. Est-ce bien clair?

Parvenus là, un autre problème se pose à nous: celui de la cuisson. Faut-il cuire ou non? En cuisant, nous tuons, c'est évident, les principes actifs dont nous avons tant besoin. Alors, pas de cuisson: ce serait effectivement l'idéal. Prenez des légumes et mangez-les crus, disaient les Anciens.

Mais il ne faut pas exagérer. La cuisson est nécessaire: il s'agit simplement de bien la définir. Mais comment? En évitant d'utiliser tous ces appareils qui portent les aliments à température élevée et provoquent par conséquent la stérilisation et la mort biologique des principes actifs. En second lieu, il faut également supprimer de notre régime tous les aliments en conserve. Notre civilisation est pourtant celle du surgelé: que faire?

Cherchons à faire cuire tous les aliments dans le moins d'eau possible (à l'exception bien entendu des soupes et potages). Le mieux serait une cuisson absolument à sec, en déposant au fond de la marmite les végétaux les plus riches en eau: salade, oignon, tomate, courge...

Il existe aussi un mode de cuisson à la vapeur. Utilisez-le, mais sans oublier que la vapeur, en traversant les aliments, entraîne certaines substances utiles qui finissent dans l'eau de cuisson: dans ce cas, mieux vaut utiliser cette eau. Jetons tout... Mais que fais-tu? crie l'autre. Je jette le poulet et l'oignon, et me nourris de l'eau...

Un diététicien connu suggérerait d'envelopper les aliments dans un papier imperméable et d'immerger

le paquet tout entier dans l'eau, de manière que l'ouverture seule émerge; il conseillait ensuite de fermer le récipient par un couvercle avant de le mettre au feu. Durée de la cuisson: suivant le type d'aliment.

Une chose est certaine: évitez si possible l'usage de casseroles d'aluminium — que les fabricants ne s'offensent pas —: pourquoi? Parce que ce métal libère des sels d'aluminium qui ne font certes aucun bien à l'organisme. Vous nous demanderez: «Mais alors, dans quoi faire cuire?» Prenez l'antique, la noble marmite en fonte, ou l'acier inoxydable. Avez-vous une casserole de cuivre? Utilisez-la, mais attention: le récipient ne doit pas porter la moindre trace de vert-de-gris, poison très dangereux.

Enfin, Mesdames les cuisinières, Messieurs les cuisiniers (car vous aussi, hommes, vous mettez la main à la pâte), vos légumes, ne les épluchez que lorsque c'est indispensable, en vous limitant dans tous les cas à un seul lavage, ou à un brossage sous l'eau courante.

Maintenant, nous attendons l'objection: «Vous continuez à nous dire «mangez cru»; mais comment, où et quand?» Eh bien, «mangez cru» les légumes en salade. Et voici comment: prenez des carottes, des navets, du céleri; râpez, coupez en tranches fines, évitez d'éplucher. Et puisque nous en sommes là, voici la recette d'une célèbre macédoine, que l'on appelle parfois «soupe d'Hippocrate» (oignon, persil, céleri, poireau et cerfeuil). Il semble que cette noble alliance soit



Gravure représentant une pharmacie au XVI^e siècle.

un remède à de nombreuses maladies, cancer compris.

C'est évident, mais disons-le tout de même: pour être bien mangés et digérés mieux encore, les légumes crus doivent être consommés au début du repas.

Un doute vous assaille: mais n'y a-t-il pas de risque que ces légumes crus soient le véhicule de germes nocifs? Si. Le péril existe, mais le remède aussi: ajoutez une certaine quantité de jus de citron qui, vous le savez, possède une puissante vertu bactéricide.

Les bonnes odeurs: la chose à ne pas oublier. Il s'agit en fait d'*aromates*, en l'espèce: l'ail si parfumé, l'oignon d'hiver doux et suave, l'ineffable ciboulette, le fenouil ambigu, le cerfeuil accompli, le persil prolétaire, la sauge de noblesse déchue, la sarriette aphrodisiaque, la pimprenelle vierge, le jeune estragon...

Les aromates sont indispensables non seulement à l'odorat, mais aussi au bon fonctionnement de la digestion. Utilisez-les donc. Utilisez-les surtout dans les aliments cuits: utilisez l'ail, les câpres, le cumin, les clous de girofle, le persil, le safran, le cerfeuil, le romarin, le laurier, la sauge, le thym, l'échalote, l'oignon, la noix muscade, le serpolet.

Encore un mot: les aromates sont aussi de puissants désinfectants; par ailleurs, des études récentes ont confirmé leur action bénéfique sur les glandes endocrines dont ils facilitent la sécrétion.

Le lecteur trouvera dans les pages suivantes une liste de quelques herbes ou plantes herbacées dont les

feuilles, les racines et les fruits devraient toujours figurer sur notre table. Nous ferons de chacune une étude rapide pour mettre en évidence les principes actifs dont elle est riche; nous donnerons ensuite une série d'indications sur les «plats» principaux dans lesquels cette herbe figure au premier rang. Nous reproduirons aussi quelques recettes, en nous limitant bien entendu aux plus connues.

Ail

Tout le monde le connaît, tout le monde ou presque le déteste, mais nous en avons tous besoin. Pourquoi?

Parce que l'ail contient le sulfure d'allyle, essence volatile qui renferme à son tour l'allicine, laquelle, c'est bien connu, possède de fortes propriétés bactéricides et pourrait en un certain sens être considérée comme l'un des premiers antibiotiques naturels: Dame Nature a bien fait les choses... De plus, l'ail contient également du soufre, de l'iode, de la silice, qui en font un extraordinaire désinfectant, surtout pour les poumons. Le saviez-vous? Des chercheurs américains ont découvert à l'ail une vertu extraordinaire: il est anticancérigène. Un biologiste, après diverses recherches, a pu établir que le cancer est inconnu ou à peu près des peuples qui font un usage important de ces bulbes; et il cite à cet égard les Chinois, les Serbes et les Français de Provence, qui en

sont depuis bien longtemps les plus grands consommateurs. Comment expliquer tout cela? Probablement par quelque fonction inhibitrice qu'exerce l'*allium* sur les formations néoplasiques.

Mais les propriétés de l'ail ne s'arrêtent pas là: grâce à son pouvoir d'encourager la sécrétion de suc gastrique et de solliciter les parois de l'estomac, l'ail est à la fois apéritif et digestif. Comment, digestif, direz-vous? Attention, si votre estomac ne le tolère pas, cela signifie que vous n'avez pas suffisamment mastiqué et salivé. D'accord, me répondrez-vous, mais comment faire pour mastiquer suffisamment et saliver en plus? Mâchez, mâchez, mâchez; et quant à saliver, prenez avant le repas un peu d'eau contenant de l'argile.

L'ail a encore d'autres propriétés: celle de dissoudre les cristaux d'acide urique, d'éviter le durcissement des artères, de stimuler le cœur, d'épurer le sang, de faciliter la circulation, d'équilibrer la pression artérielle, de supprimer les vers... Sachez-le: on se contentait autrefois de faire un collier de gousses d'ail et de l'accrocher au cou de l'enfant pour faire disparaître tous les parasites logés dans son intestin. Dans les campagnes de la France méridionale, les paysans utilisent comme suppositoires de véritables gousses d'ail qu'ils administrent aux enfants comme vermifuge. Et même la surdité, quand elle est d'origine rhumatismale, peut être soignée par l'ail: un tampon d'ouate imprégné d'essence d'ail sera pressé à l'entrée du conduit auditif.

Sans aucun doute, le meilleur usage que l'on peut faire de l'ail consiste à l'introduire dans tous les repas, si possible cru: cuit, vous le savez, il est à peu près dévitalisé. Quel goûter plus salubre qu'une croûte de pain sur laquelle vous aurez frotté l'une de ces gousses précieuses! Courage!

En gastronomie, les emplois de l'ail sont multiples: sachez que les têtes d'ail cuites sous la cendre sont délicieuses. Les feuilles hachées peuvent être mêlées comme de la ciboulette aux diverses salades, ou ajoutées aux viandes grillées. Est-ce l'époque des champignons? N'oubliez pas le condiment par excellence: c'est l'ail. Au moyen âge, on connaissait partout une sauce très populaire, l'aillade, qui s'obtenait en pilant de l'ail, des amandes et des noix et en diluant le tout dans du bouillon.

Faites dorer à l'huile d'olive cinq à six gousses d'ail, grossièrement hachées; versez dessus un litre d'eau, portez à ébullition pendant quelques minutes. Eteignez. Cassez deux œufs et jetez dans la soupe d'abord le blanc, puis le jaune. Salez, poivrez... Voilà la recette d'un plat bien français, le tourin à l'ail, que l'on appelle aussi «soupe du pauvre».

Alliaire

Les propriétés médicamenteuses de l'alliaire sont bien connues: cette plante herbacée est antiputride, détersive, antiscorbutique, expectorante. Depuis le

moyen âge, les médecins la recommandent — à dire vrai, ils en recommandaient les graines — pour la table car, disaient-ils, «elles parfument les sauces».

Quoi qu'il en soit, ces fleurs vont fort bien avec la salade à laquelle elles donnent une sympathique odeur d'ail.

En salade, les feuilles fraîches sont également bienvenues; et elles s'accordent parfaitement aux tartines beurrées. Cuisinières! chaque fois que vous voudrez, en somme, snober la grande cuisine tout en faisant connaître au palais de vos proches une saveur particulière, mettez dans le plat un peu d'alliaire.

Angélique

C'est un emménagogue et un anti-catharral, efficace également contre l'aérophagie et les contractions nerveuses de l'estomac. Son emploi en cuisine est réservé aux desserts. Nous vous proposons une méthode pour confire l'angélique: prenez quelques tiges fraîches de cette plante. Après les avoir épluchées, coupez-les en morceaux d'environ 10 à 12 cm de long puis jetez-les dans l'eau bouillante et laissez bouillir à peu près une demi-heure. Quand vous les sortirez de l'eau, laissez égoutter et prenez soin d'ôter les filaments d'écorce. Puis remettez à bouillir et laissez cuire jusqu'à ce que les tiges soient tendres sous le doigt et deviennent blanches. Si vous les préférez dans leur teinte d'origine, c'est-à-dire vertes, jetez une poignée

de sel dans l'eau avant de les en retirer. A ce moment, passez les tiges à l'eau fraîche, égouttez-les, remettez-les au feu dans un sirop fait avec un poids de sucre égal au poids des tiges. Laissez bouillir une demi-heure puis transvasez en terrine. Le lendemain, faites bouillir le sirop séparément et versez-le ensuite sur les tiges: recommencez trois jours de suite. Finalement, vous pourrez faire sécher au four les morceaux d'angélique couverts de sucre en poudre et les ranger dans une boîte hermétiquement close (ou un bocal) après les avoir recouverts de sirop cuit: l'angélique se conserve ainsi plusieurs années.

Anis

L'arôme dont cette plante parfume desserts et friandises ne se confond avec nul autre. Par contre, ses qualités carminatives et digestives sont moins connues. Pour l'anis, nous vous proposons la recette la plus antique et la plus connue peut-être, celle de l'anisette, savoureuse liqueur familiale. Voici comment la préparer: pour un litre d'eau de vie, 40 à 50 grammes de graines écrasées, 500 grammes de sucre, 2 grammes de cannelle, un demi-bâton de vanille et 1,5 gramme de noix de muscade. Laissez macérer le tout cinq ou six semaines; faites fondre sur le feu 1,5 kg de sucre dans un litre d'eau. Après le troisième bouillon, écumez, retirez du feu et ajoutez ce sirop à l'eau de vie. Ne mettez la liqueur en bouteille

qu'après l'avoir laissée refroidir. Et puis voici encore la recette du délicieux biscuit à l'anis: à 250 g de farine, ajoutez 175 g de sucre, 50 g de beurre, 15 g d'anis et enfin, si besoin est, quelques cuillerées d'eau. Préparez une pâte puis abaissez-la au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 7 à 8 cm, découpez des carrés et rangez-les sur une plaque beurrée. Faites cuire au four à feu doux.

Artichaut

L'artichaut contient de la cynarine (une substance qui détermine une augmentation des sécrétions biliaires et en facilite l'expulsion); il contient en outre de l'inuline (substance qui à son tour renferme du fructose, du tanin, des sucres, du sel de potassium, du magnésium, du sodium, du fer, des traces de manganèse, du zinc, des vitamines A, B1 et C. Vous imaginez facilement quelles peuvent être les propriétés multiples de l'artichaut. Vous comprendrez aussi quel «crime» (si l'on peut dire) l'on commet en faisant cuire l'artichaut dans une grande quantité d'eau, que l'on jette ensuite avec tous les dons du Ciel qu'elle contient — sels minéraux et substances précieuses citées plus haut et qui s'y trouvent diluées. Le mieux serait de toujours manger ce légume cru.

Grâce à ses substances azotées, l'artichaut est un aliment aux propriétés diurétiques; grâce à sa teneur en hydrates de carbone, il possède des propriétés

énergétiques. L'artichaut est tonique. L'artichaut est bénéfique: il stimule le foie, calme la toux, contribue à purifier le sang, fortifie le cœur, rétablit l'ordre des fonctions hépatiques et rénales, dissout les calculs, calme les troubles du foie, désintoxique, nettoie. Soulignons au passage que les femmes qui allaitent doivent l'éviter car il diminue la sécrétion lactée. A part cette exception, l'artichaut devrait figurer matin et soir sur notre table. Mangeons-en, mangeons-en à tous les repas.

Mangeons des artichauts, mais attention: pour toutes ces recettes, ce sont de petits artichauts jeunes qu'il vous faut, de ceux que l'on appelle «poivrade». Rome est la capitale de l'Italie et de l'artichaut: parlons un peu, pour commencer, des artichauts à la romaine, plat immortel. La préparation n'en est pas difficile. Après avoir retiré à 4 ou 5 artichauts les premières feuilles extérieures trop dures ainsi que toutes les pointes, coupez chacun d'eux en cinq ou six quartiers. Mettez ces quartiers à tremper une demi-heure dans un récipient plein d'eau pour les débarrasser de leur couleur noirâtre. Ensuite, égouttez-les et séchez-les dans un linge. Plongez-les dans un œuf battu (blanc et jaune ensemble) et salez. Roulez ensuite les quartiers l'un après l'autre dans la chapelure comme s'il s'agissait de paner des escalopes à la milanaise. Faites-les frire à l'huile bouillante et quand ils ont pris une belle couleur dorée, déposez-les avec une écumoire sur un

papier absorbant; enfin, servez-les chauds, en ajoutant deux ou trois œufs frits au beurre.

Artichauts en sauce à l'œuf: débarrassez l'artichaut de ses feuilles les plus dures, ôtez les pointes piquantes des feuilles et coupez l'artichaut en quatre quartiers. Faites-le cuire à l'eau acidulée avec un peu de jus de citron, jusqu'à mi-cuisson. Pendant ce temps, battez un œuf avec du jus de citron et un peu de farine diluée dans une demi-tasse de bouillon dégraissé. Versez cette préparation dans une casserole et faites cuire à feu doux en mélangeant sans cesse. Dès que la sauce prend, ajoutez-y les morceaux d'artichaut, attendez quelques minutes, puis servez.

Risotto aux artichauts: nettoyez les artichauts, coupez-les en tranches et faites-les cuire dans une sauteuse avec très peu d'huile et d'eau, à feu doux. Ajoutez le riz cru, faites-le blondir. Salez puis ajoutez de l'eau bouillante et laissez cuire suffisamment longtemps pour que le riz soit tendre.

Gratin d'artichauts: faites cuire les artichauts à l'eau en les débarrassant des feuilles les plus dures. Coupez les fonds en tranches fines, découpez un ou plusieurs œufs durs en rondelles. Battez un œuf avec un peu de crème, du sel et du poivre: disposez dans un plat à four en couches superposées les artichauts et les tranches d'œufs durs et versez l'œuf battu par-dessus. Faites cuire au four environ 40 minutes.

Œufs pochés aux artichauts: faites bouillir les artichauts, coupez-les en deux, déposez sur chaque moitié un œuf poché, saupoudrez de parmesan et de quel-

ques gouttes de lait. Passez au four 5 à 10 minutes.

Artichauts au fromage: après avoir fait bouillir les artichauts dans l'eau acidulée au jus de citron, coupez-les en deux. Beurrez un plat à four et disposez les demi-artichauts, garnis de petits dés de mozzarella; assaisonnez de sel, de poivre et d'huile. Passez à four chaud 10 minutes, servez aussitôt.

Ragoût d'artichauts: après avoir coupé les artichauts en petits quartiers, mettez-les dans un plat à bord assez haut avec de l'eau, un hachis de persil, quelques feuilles de menthe et un cœur de laitue haché. Faites cuire au four très doux et servez assaisonné d'un filet d'huile crue et de jus de citron.

Artichauts farcis: débarrassez les artichauts des feuilles les plus dures, faites-les bouillir dans l'eau acidulée au jus de citron. Otez les feuilles centrales et le foin puis remplissez les artichauts de lamelles de poivrons; garnissez de persil haché assaisonné à l'huile, recouvrez de fines tranches de champignons confits à l'huile et d'un filet de jus de citron.

Artichauts debout. Voici comment les préparer: débarrassez l'artichaut des petites feuilles inutiles proches du pied et coupez ce dernier. Étêtez l'artichaut à l'aide d'un couteau, puis écartez un peu les feuilles du cœur. Déposez les artichauts bien droits dans une sauteuse avec les pieds, entiers mais pelés; assaisonnez de sel, poivre et huile, abondamment, bien sûr, et faites mijoter à couvert. Quand le tout est bien rissolé, ajoutez un peu d'eau dans la sauteuse pour achever la cuisson.

Autre recette: côtelettes d'artichauts. Prenez-en deux assez gros, débarrassés comme d'habitude des feuilles les plus dures, grattez les pieds et faites bouillir à suffisance. A peine sortis de l'eau, coupez-les en long, en 5 tranches chacun, en laissant un peu de pied, et ajoutez sel et poivre. Préparez d'autre part une béchamel: 30 g de farine, 30 g de beurre, 30 g de gruyère râpé, un quart de litre de lait. Retirez-la du feu et ajoutez un jaune d'œuf, du râpé et un peu de sel. Saisissez une par une, par le pied, les tranches d'artichaut et plongez-les dans la béchamel, disposez-les sur un plat puis recouvrez-les du reste de sauce. Laissez reposer quelques heures, puis reprenez chaque tranche, passez-la dans un œuf battu, dans la chapelure et faites frire à l'huile ou au saindoux.

Une variante des artichauts farcis: coupez le pied de l'artichaut à la base, retirez les petites feuilles et lavez bien le légume. Étêtez ensuite l'artichaut au couteau, écartez les feuilles internes pour pouvoir retirer au couteau les feuilles du cœur et le foin, en ne laissant qu'une couronne de feuilles rattachées au fond, pour retenir la farce. Pour 6 artichauts, préparez la farce avec la partie comestible des petites feuilles du cœur, 50 g de jambon cru, plutôt gras que maigre, quelques feuilles de persil, un peu de céleri, une pincée de champignons séchés trempés quelques instants, un peu de mie de pain rassis, écrasée, et un peu de poivre. Hachez le jambon au couteau, passez le reste au hachoir et remplissez de cette préparation les artichauts que vous ferez cuire à couvert après les avoir

assaisonnés. Quand ils seront bien dorés, ajoutez dans la casserole un peu d'eau pour terminer la cuisson. L'art culinaire français suggère de porter les artichauts à mi-cuisson, à l'eau bouillante, avant de les farcir; ce qui n'est pas approuvé par le gastronome italien Artusi; les artichauts y perdent, dit-il, le meilleur de leur substance, c'est-à-dire leur arôme particulier.

Artichauts farcis à la viande: pour 6 artichauts, Artusi suggère la farce suivante: 100 g de veau maigre, 30 g de jambon plutôt gras que maigre, un fond d'artichaut, un quart d'oignon nouveau, quelques feuilles de persil, une pincée de champignons séchés et trempés, un peu de mie de pain rassis, une pincée de parmesan ou de gruyère râpé, sel, poivre, et aromates. Quand les artichauts auront pris couleur à l'huile, versez un peu d'eau et recouvrez d'un linge humide maintenu en place par le couvercle. La vapeur qu'il émet, s'introduisant entre les feuilles, les cuira mieux.

Artichauts aux fruits de mer. Proportions pour 4 personnes: 8 artichauts, un citron, 500 g de queues de langoustines pochées, un peu de sel. Nettoyez les artichauts, écartez légèrement le cœur. Faites-les bouillir avec un peu de citron dans l'eau salée pendant 30 minutes. Otez le foin et les feuilles du cœur, faites sauter au beurre la partie comestible, ajoutez l'eau de cuisson des langoustines, égouttez les artichauts et remplissez-les de cette préparation. Ajoutez en décoration les queues de langoustines.

Terminons-en pour l'instant avec l'artichaut.

Asperge

Elle est indiquée pour diminuer la glycosurie des diabétiques, pour les cas de goutte, d'hydropisie d'origine cardiaque, de calculs rénaux, de rhumatismes, les cas de syphilis, les eczémas, etc. Une observation plus attentive de sa composition chimique nous permettra peut-être de mieux comprendre toutes ses fonctions thérapeutiques. C'est la présence de phosphore et de vitamines B qui en justifie les indications dans tous les cas d'asthénie. Le manganèse et la vitamine A effectuent un drainage du foie et ont donc un effet bénéfique sur les ligaments, les reins et la peau. Les nitrates qu'elle contient épurent le sang, d'où leur intérêt dans les cas d'eczéma et de syphilis. L'asperge contient en outre l'asparagine, constituant de nombreuses substances protéiques; puis du sucre, du calcium, du phosphore, du sodium, du magnésium, du potassium et des traces d'arsenic: tous éléments qui composent les os, le sang et les tissus. Pour finir, n'oublions pas les précieuses vitamines que l'asperge renferme aussi: A, B1, B2, C et PP. Ce légume est apprécié depuis l'Antiquité: en fait, Dioscoride, Galien et Celse la conseillaient déjà comme diurétique et laxatif.

Souvenez-vous de toujours faire cuire les asperges dans fort peu d'eau, pour ne pas laisser perdre les sels qu'elles renferment. Le mieux serait de les manger crues, râpées et mélangées à la salade.

L'asperge possède en cuisine d'innombrables applications.

Salade d'asperges et d'œufs: faites pocher les asperges dans une eau acidulée au citron. Une fois égouttées, rangez-les sur une assiette chaude et posez dessus un œuf poché.

Œufs brouillés aux pointes d'asperges: Faites bouillir les asperges et coupez-en les pointes. Mettez ensuite dans un récipient allant au feu, au bain-marie, des œufs battus avec un peu de lait et ajoutez les pointes d'asperges en tournant pendant la prise des œufs.

Soupe aux asperges: faites rissoler les pointes d'asperges avec un oignon coupé en tranches, ajoutez sel et huile, eau et sauce tomate. Laissez cuire environ 20 minutes; ajoutez de petites pâtes et servez dès qu'elles sont cuites.

Asperges au citron: faites bouillir les asperges jusqu'à ce que les pointes soient tendres, laissez refroidir et servez avec un assaisonnement d'huile et de jus de citron.

Pour finir, voici la sauce aux asperges: faites fondre du beurre dans une casserole avec un peu de sel et de poivre, incorporez de la farine et laissez blondir à feu doux. Ajoutez le bouillon de cuisson des asperges et laissez cuire cinq minutes. Tout en mélangeant, retirez la casserole du feu et ajoutez un jaune d'œuf battu dans un peu de lait tiède. Remettez au feu deux minutes puis laissez refroidir.

Bardane

Pour l'usage alimentaire, la bardane doit être transplantée un mois après son apparition: les jeunes racines ne seront comestibles, comme celles des saxifrages, que deux ou trois mois plus tard. La bardane étant très prolifique, il faut supprimer les sommités des tiges avant mûrissement des capitules. La tige cuite à l'eau salée et débarrassée de son écorce sera plus appétissante si elle s'accompagne des côtes et des feuilles. Ce légume se sert indifféremment en sauce verte ou blanche.

Basilic

Le roi des condiments, considéré comme tel par les Ligures et les Provençaux, qui en font la délicieuse soupe qu'ils appellent «soupe au pistou». Cette plante, excellent sédatif, facilite la digestion, freine les vomissements incoercibles et son odeur agréable est utilisée également en parfumerie. Ami de la tomate et des salades, cet aromate se comporte fort bien en compagnie des poissons bouillis et dans toutes les soupes de légumes.

Signalons en passant un plat caractéristique: les œufs brouillés au basilic. Voulez-vous essayer? Découpez finement aux ciseaux quelques feuilles de



*Alchimiste anglais de l'époque élisabéthaine. Gravure sur bois de
Gesner Conrad.*

basilic, battez des œufs avec du sel, du poivre et du fromage, ajoutez le basilic et faites cuire au bain-marie en mélangeant sans cesse.

Le basilic, vous le savez, est un aromate, c'est-à-dire qu'il sert avant tout pour parfumer les mets. Mais vous pourrez encore l'utiliser pour résoudre quelques petits problèmes familiaux: c'est à vous que nous parlons, mari et femme. Votre mari est-il un peu nerveux? Préparez-lui un canard au basilic: quelques feuilles à l'intérieur de la volaille garantiront à votre époux une parfaite digestion et une certaine détente. Avez-vous un enfant qui dort mal, souffre d'angoisse, pleure la nuit? Donnez-lui une bonne soupe au basilic. Sachez qu'autrefois le basilic était prescrit pour les épilepsies et l'agitation d'origine nerveuse.

Bette

Étant émolliente, rafraîchissante et même laxative, la bette est depuis toujours une aide efficace contre la constipation et les inflammations des voies urinaires. Parmi tant de vertus, elle possède aussi celle de décongestionner la rate, de contribuer au traitement des maladies cutanées et des hémorroïdes. Ses utilisations en cuisine sont nombreuses.

Soufflé de bettes et de pommes de terre: après avoir fait bouillir bettes et pommes de terre, passez-

les à la moulinette puis salez. Ajoutez un jaune d'œuf et enfin le blanc monté en neige. Versez la préparation dans un plat à soufflé, saupoudrez de farine et faites cuire à feu doux environ 20 minutes sans jamais ouvrir la porte.

Voici un légume de préparation simple, tout à la fois nourrissant et savoureux: faites bouillir les bettes et servez-les assaisonnées de jus de citron.

La recette suivante est un compromis qui devrait réconcilier végétariens et carnivores acharnés. Il s'agit de bettes à la viande: une fois les bettes bouillies, passez-les à la moulinette et ajoutez-y de la viande hachée revenue avec un peu de beurre et de sel dans une casserole couverte, sur feu doux. Poursuivez la cuisson en ajoutant du lait écrémé.

Bettes et carottes bouillies: faites cuire séparément les bettes et les carottes. Découpez ces dernières en tronçons minces, assaisonnez le tout à l'huile et au jus de citron.

Bourrache

La bourrache est riche en sels de potasse et c'est donc un dépurateur de la peau: avis à tous ceux qui souffrent de dermatoses plus ou moins compliquées. Pour une action plus radicale, il est à conseiller de la marier au cresson et au pissenlit.

La bonne cuisinière la cultivera dans son potager pour en faire de savoureuses omelettes et salades.

Sachez que les fleurs et les feuilles de cette plante herbacée permettent de préparer des tisanes qui, légèrement sucrées, rendront plus efficaces les boissons carminatives auxquelles on les mélangera.

Les feuilles de bourrache sont riches en mucilages: elles sont donc favorables à tous ceux qui souffrent de constipation, d'insuffisance biliaire ou d'entérocologie.

Cannelle

Elle ne vient pas directement à table, mais vous savez sans doute qu'elle participe souvent à la cuisine, ne serait-ce qu'en tenant les seconds rôles, notamment en pâtisserie.

Deux ou trois indications thérapeutiques seulement: la cannelle est vermifuge, la cannelle est stimulante, la cannelle est antiseptique; donc la cannelle est nécessaire (ajoutons à mi-voix qu'elle combat les putréfactions intestinales).

Câpres

La câpre n'a pas une personnalité très marquée, mais elle joue parfois les «m'as-tu vu» sur la table. Avant de vous enseigner comment faire la sauce aux câpres, disons que cette plante à feuilles persistantes, rondes et charnues dont les fleurs cueillies en boutons se conservent au vinaigre pour servir de condiment,

combat toujours avec succès les fermentations putrides. Par compensation, les câpres donnent aux sauces un agréable parfum...

Voici une recette: lavez les câpres à l'eau courante, séchez-les bien et hachez-les avec du persil; versez ce hachis dans la saucière et diluez le tout avec de l'huile et du jus de citron en abondance. Cette sauce convient parfaitement pour accompagner les côtelettes à la milanaise.

Carotte

Voici tout ce que renferme la carotte: une eau pratiquement pure biologiquement, des amides, des sucres, des protides, du gluten, des enzymes, des vitamines B1 et C et puis du sodium, du calcium, du magnésium, du potassium, de l'arsenic, de l'acide phosphorique et de l'oxyde de fer. La carotte contient en outre de 3 à 7% de sucre naturel, ce qui fait de cette plante herbacée un excellent aliment énergétique, particulièrement indiqué dans les troubles de la croissance et en général tous les cas d'anémie.

La carotte renferme du carotène, qui possède un certain pouvoir de rajeunissement des tissus; elle contient aussi une huile aromatique indiquée entre autres contre la carie dentaire et les affections pulmonaires et osseuses.

Le carotène ou provitamine A est une substance fondamentale au développement de la vie; ses pro-

priétés sont déterminantes pour la stimulation des glandes surrénales, pendant la grossesse, et contribuent à la destruction des toxines produites par les contractions utérines. En d'autres termes, la carotte renforce l'immunité naturelle et constitue une puissante barrière contre l'invasion des virus. Selon un chercheur connu, la carotte aurait entre autres la propriété de renouveler le sang. Comment? En augmentant le nombre des globules rouges ou hématies. On connaît des cas d'enfants qui, ayant mangé quotidiennement des carottes crues avec un peu de sel, ont vu guérir un impétigo du visage, ont retrouvé leurs couleurs et ont même pris du poids.

Avec les carottes, on peut préparer de nombreux plats. Voici une recette: les croquettes de carottes. Faites cuire 700 à 800 g de carottes et laissez-les refroidir presque totalement; hachez au couteau quelques restes de viande de la veille et une tranche de pied de porc farci ou deux tranches de saucisson cuit; hachez aussi les carottes et mélangez-les à la viande, ajoutez une grosse poignée de semoule et 30 g de beurre; faites cuire le tout à feu doux 5 minutes, vous obtiendrez en mélangeant une pâte consistante: laissez tiédir puis ajoutez à cette pâte un jaune d'œuf et un blanc battu en neige; salez, ajoutez un peu de noix muscade, battez bien puis formez des croquettes rondes ou ovales que vous farinerez avant de les faire sauter au beurre. Vous obtiendrez ainsi un plat

original, de saveur délicate, léger et nourrissant. La recette est de «Mamma Rosa», une spécialiste italienne en art culinaire qui, voici quelques années, pendant la guerre, donnait d'excellents conseils aux ménagères de son pays.

Il existe aussi un délicieux gratin de carottes proposé par un diététicien connu à tous ceux qui ont des problèmes de ligne. En voici la recette: faites bouillir les carottes avec peu d'eau, passez-les à la moulinette et liez au lait. Disposez cette purée dans un plat à four beurré en le recouvrant de très fines tranches de gruyère. Passez au four jusqu'à l'apparition d'une croûte dorée.

Condiment conseillé par la diététique: carottes au marsala. Coupez les carottes en tranches fines et faites-les cuire à feu doux dans un bouillon dégraissé; arrosez de marsala et recouvrez la casserole, puis laissez au feu quelques minutes. C'est parfait pour quiconque a des problèmes de ligne.

Toujours à base de carottes, il existe aussi un condiment connu: les carottes à l'aigre. Il faut évidemment, pour le faire, des carottes, un peu d'huile, un peu de sel, du jus de citron et du persil. Faites bouillir les carottes, assaisonnez-les à l'huile, au sel, au persil haché et au jus de citron. En variante, carottes au citron, carottes au persil.

Notez bien les carottes braisées. Faites cuire les carottes coupées en bâtonnets dans un bouillon dégraissé; quand celui-ci est évaporé, ajoutez un hachis d'ail et de persil et servez chaud.

Mais on connaît quantité d'autres recettes: carottes

râpées, carottes bouillies, salade de carottes, sauce aux carottes... Cette dernière mérite notre attention: faites bouillir et passez les carottes à la moulinette, assaisonnez la purée ainsi obtenue à l'huile et au vinaigre, ajoutez une cuillerée de câpres finement hâchées.

La cuisine macrobiotique Zen, c'est-à-dire la cuisine de longue vie que pratiquent les moines bouddhistes et qu'ils ont récemment transmise à l'Occident jouisseur et glouton, a des spécialités sur notre même thème: pointes de carottes et racines de carottes. Pointes de carottes: réunissez toutes les carottes en bouquet, débarrassez-vous de la partie épaisse. Vous n'utiliserez que les pointes très fines. Saupoudrez-les de sel, plongez-les dans la pâte à beignets et jetez-les dans l'huile. Nous avons parlé d'une pâte, il s'agit en fait de ce que l'on appelle «tempura», ce mets japonais connu et apprécié de tous. Comment obtenir cette pâte? En règle générale, la proportion idéale est d'une tasse de farine pour une tasse d'eau froide.

Quant aux racines de carottes, voici ce que conseille Michel Abehsera dans sa cuisine macrobiotique: découpez les carottes en bâtonnets minces d'environ 2 cm de long; salez et laissez reposer au frais; ajoutez ensuite un peu de tempura, de manière à faire des sortes de quenelles que vous mettrez à frire dans l'huile bouillante.

Avez-vous essayé les carottes à la crème? Voici les ingrédients qu'il vous faut: 2 kg de carottes, 250 g de crème, 50 g de beurre, du poivre et du sel. Grattez les carottes et lavez-les. Découpez avec l'instrument

approprié vos carottes en petites boules. Versez-les dans de l'eau bouillante, égouttez-les à mi-cuisson. Faites fondre le beurre dans une casserole, versez-y les boules de carottes, salez un peu, poivrez et ajoutez la crème. Laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps. La crème va s'évaporer, formant une sauce dense. Essayez, vous vous régalez.

Et voici à présent une recette de délicieuses carottes à la sauce tomate. Prenez un kilo de carottes, un demi-oignon, une cuillerée de sauce tomate, du bouillon, une demi-cuillerée à café de sucre en poudre, 50 g de beurre, du sel. Grattez les carottes, lavez-les, coupez-les en tranches rondes. Faites-les pocher à l'eau bouillante, puis égouttez. Faites fondre dans une petite casserole la moitié du beurre, versez les carottes, faites-les revenir quelques minutes puis recouvrez de bouillon. Ajoutez le sucre. Recouvrez la casserole par-dessus un morceau de papier huilé. Laissez les carottes bouillir jusqu'à ce qu'elles aient absorbé tout le jus de cuisson. Faites revenir d'autre part le demi-oignon dans le reste de beurre, ajoutez la sauce tomate diluée dans un peu de bouillon. Salez cette sauce et faites-la cuire 20 minutes, puis ajoutez les carottes et laissez-les prendre goût.

Carvi

Le carvi, de la famille des ombellifères, est ce que l'on appelle communément le cumin des prés. Il

pousse en Europe et jusqu'au nord de l'Italie, fleurit de mai à juillet, se trouve à peu près dans les mêmes endroits que la carotte à laquelle il ressemble par sa racine et dont il a le parfum. Il possède les mêmes propriétés que l'anis et le fenouil: les semences de carvi sont stimulantes, stomachiques, carminatives (c'est-à-dire qu'elles facilitent l'expulsion des gaz intestinaux). Le carvi est aussi antispasmodique, à tel point qu'on le conseille dans les états de nervosité légère, les spasmes des voies digestives et les cardialgies.

Le carvi apparaît assez fréquemment sur les tables dans les régions de l'Est de la France, en Allemagne et d'une manière générale en Europe centrale.

Comment l'utilise-t-on? Dans les soupes, les ragoûts de viande, les choucroutes, en charcuterie, avec les légumes farcis et certains fromages. Dans les pays d'Europe centrale, on parseme le pain de ces graines.

Savez-vous ce qu'est le kummel? C'est une liqueur de carvi: on l'obtient en faisant macérer à température modérée, pendant 15 jours, 40 à 70 g de semences dans un litre d'eau-de-vie; on filtre ensuite et l'on ajoute 200 à 500 g de sucre candi, et voilà le kummel.

Cassis (ou groseillier noir)

Il a une action bénéfique sur le foie et la rate, il est tout indiqué contre l'arthrite, la goutte, la diarrhée, la dysenterie, les rhumatismes, les angines, les oreillons...

En somme, il fait beaucoup de biens. Mais pourquoi? Parce qu'il est composé de protéines, de sucres, de sels minéraux tels que potassium, sodium, magnésium, calcium, phosphore, chlore et fer; il est riche aussi en vitamines surtout en A, B1 et C. Les fruits de cette plante indigène sont fort aromatiques; la confiture de cassis doit donc être préparée quand les fruits atteignent leur maturité. En fait, le cassis, ou groseille noire, est beaucoup plus acide que la groseille rouge, il faut donc plus de sucre pour faire la confiture: il n'est pas exagéré de parler de poids égal. Pour qui souhaite un agréable digestif, rien de mieux que la liqueur de cassis. Mélangez le jus frais de 1,2 kg de cassis et d'une poignée de groseilles avec un litre d'eau-de-vie à 18°, ajoutez à cette mixture la moitié de son poids de sucre, aromatisez avec un peu de cannelle et des clous de girofle.

Roques (1837) conseille une recette de ratafia de cassis nettement plus compliquée: «Prenez des cassis bien mûrs, 2 livres (1 kg); des feuilles de cassis, 4 onces (120 g); des pétales d'œillets rouges, une once (30 g); de la cannelle de Ceylan, une grosse (4 g); de l'eau-de-vie à 22°, 10 pintes (9,5 litres); de l'eau de source, une livre; du sucre, 3 livres. Ecrasez les fruits et les feuilles et laissez infuser un mois tous ces ingrédients. Le sucre, vous l'ajouterez dissous dans l'eau, puis vous filtrerez la liqueur pour la mettre en bouteilles». Qu'en dites-vous?

Céleri

Stomachique, diurétique, tonique nerveux, le céleri est en même temps un stimulant des glandes endocrines et surtout des surrénales. Grâce à la présence des nitrates, il est très efficace comme dépurateur sanguin. Il contient des vitamines A, B, C qui rendent plus assimilables les aliments qui l'accompagnent. Les soupes sont meilleures quand elles sont enrichies par sa présence. Le céleri est également bon cru. N'oublions pas non plus son jus, puissant cicatrisant des blessures et des ulcères. Dans ce cas, il faudra non pas le boire, mais l'appliquer sur la partie ulcérée. Rappelons en outre qu'étant relativement *yin* (selon les principes Zen, tous les aliments acides, riches d'ailleurs en potassium, sont *yin*), le céleri, beaucoup plus puissant cuit que cru, peut se combiner à de nombreux légumes, mais c'est avec le poireau que l'union est la plus heureuse.

Le céleri préfère parfois se présenter à table en son nom propre. Dans ce cas, nous le ferons braisé. Faites bouillir les céleris, égouttez-les, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et mettez-les dans un plat avec du beurre et du bouillon; couvrez le récipient et laissez braiser au four.

Le voici à présent en compagnie d'oignons et de carottes. Pour cette combinaison, le céleri doit être réduit en petits morceaux. Jetez-les dans une pâte à frire, puis dans l'huile bouillante. Oignons et carottes lui serviront de décor.

Mais il peut aussi figurer dans une jardinière. Voici ce qu'il faut pour la préparer: une tasse de haricots, une demi-tasse de flocons d'avoine, deux tiges de céleri finement hachées, une pincée de coriandre, une pincée de thym, 8 ou 10 tasses d'eau, 2 feuilles de laurier, une cuillerée à soupe de miso (voir page 71), une cuillerée de beurre de sésame (tahini), du sel de mer. Mais quelle peut être l'importance de deux tiges de céleri finement hachées dans cette recette? Essayez donc un peu de préparer une jardinière sans céleri et vous viendrez nous en dire des nouvelles. Nous disions donc... du sel de mer, mais en petite quantité. Laissez tremper toute la nuit les haricots. Egouttez-les. Jetez-les dans l'eau bouillante avec un peu de sel. Laissez cuire 50 minutes à feu moyen. N'oubliez pas de mélanger souvent. Ajoutez alors le céleri, les flocons d'avoine, le miso, le tahini, la coriandre et le thym. Baissez le feu et laissez cuire encore 50 minutes. Tournez souvent (tous ces conseils sont monotones, nous le savons), mélangez bien, mélangez sans cesse; enfin, couvrez la casserole.

N'êtes-vous pas tenté par de beaux céleris farcis? Pour 4 personnes, il vous faut 4 grandes côtes de céleri, 60 grammes de beurre, 100 g de roquefort, du sel, du poivre blanc, un poivron rouge et du persil. Préparez une crème avec le beurre et le fromage en ajoutant en cours de travail le sel et le poivre. Lavez les côtes de céleri et coupez-les en deux. Versez à l'intérieur la crème obtenue, coupez le poivron en petits dés dont vous saupoudrez la farce et décorez de touffes de persil.

Savez-vous que les Anciens, pour les banquets, se couronnaient de feuilles de céleri, croyant neutraliser les fumées du vin? Voulez-vous encore trois manières de le cuisiner? Voici ce que nous dit un grand chef:

Pour les deux premières recettes, il est souhaitable de couper le céleri en morceaux de 10 cm de long, pour la troisième au contraire, la longueur des fragments ne devra pas être supérieure à 5 cm. Epluchez les tiges, coupez-les en croix, faites-les bouillir dans l'eau salée avec les côtes pendant 5 minutes au plus et égouttez.

1) Faites revenir le céleri dans le beurre, puis achevez la cuisson avec du jus de viande et ajoutez du parmesan ou du gruyère râpé au moment de servir.

2) En supposant que vous ayez 200 ou 250 g de céleri cru, mettez dans une casserole 30 g de beurre et un hachis fait de 30 g de jambon gras et maigre avec un quart d'oignon moyen. Ajoutez deux clous de girofle et faites revenir. Quand l'oignon aura pris couleur, versez le bouillon et faites cuire ce hachis. Passez ensuite le tout à la moulinette et versez ce jus dans un plat où vous aurez disposé les céleris, assaisonnés d'une pincée de poivre (pas de sel, c'est inutile) et servez aussitôt.

3) Farinez les céleris et plongez-les dans une pâte à frire puis faites-les sauter à l'huile ou au saindoux; ou mieux encore: une fois farinés, passez-les dans un œuf et dans la chapelure avant de les faire frire. Selon notre chef, cette dernière recette de céleris se prête mieux que les autres à l'accompagnement des viandes

en ragoût (avec les sucs intimes desquelles vous les mouillerez).

Céleri au jus. Il faut l'essayer pour le croire! Débarrassez les pieds de céleri des feuilles les plus dures, coupez-les en morceaux de même longueur, fendez-les en quatre et faites-les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laissez-les égoutter et pendant ce temps faites revenir dans une casserole, doucement, 30 à 40 g de beurre avec une demi-cuillerée de farine. Dès que cette sauce prend une teinte dorée, ajoutez les céleris, mélangez quelques instants, mouillez d'un peu de bouillon si vous en avez ou d'un verre d'eau où vous aurez fait fondre un cube de bouillon concentré; salez et ajoutez un peu de poivre. Après 10 minutes de cuisson, disposez les céleris qui auront bu leur jus sur un plat et assaisonnez avec du beurre fondu et du fromage râpé ou, si vous le préférez, un peu de sauce tomate.

Avez-vous jamais entendu parler de céleris fourrés? Plat délicat et fort sympathique, nous pouvons vous l'assurer. Voici les proportions pour 6 personnes: une botte de céleris blancs d'environ un kilo, 100 g de saucisse crue, 50 g de gruyère, 30 g de parmesan râpé, une poignée de persil, 5 feuilles de basilic, 3 œufs, de la farine, de l'huile à friture et du sel.

Supprimez les feuilles de céleri et coupez les tiges en morceaux d'environ 15 cm. Avec un petit couteau, débarrassez chaque morceau des filaments éventuels. Râpez le gruyère. Lavez et hachez le persil avec le basilic. Mettez sur le feu une casserole d'eau froide

salée, dès que l'eau bout versez-y les céleris et faites-les bouillir environ 20 minutes. Égouttez-les, déposez-les sur un torchon, essuyez-les, puis aplatissez-les avec légèreté et délicatesse du plat de la main pour élargir le sillon qui se trouve au centre de chaque pied.

Versez dans un bol la saucisse débarrassée de sa peau et coupée en morceaux, le parmesan, le gruyère, les herbes hachées, un peu de sel et un œuf. Mélangez bien ces ingrédients et remplissez de cette préparation la partie concave de la moitié des morceaux de céleri. Refermez chacun avec l'autre moitié, travaillez-les à la main pour que le couvercle adhère bien à la farce. Posez sur le feu une poêle avec de l'huile. Passez les céleris d'abord dans la farine puis dans les deux œufs restants, battus et salés légèrement. Dès qu'ils sont bien dorés à l'huile, faites-les égoutter sur un papier absorbant. Disposez-les sur le plat de service et décorez de feuilles de céleri et de persil. Et voilà votre plat de céleris fourrés.

Plantez sur votre terrasse un pied d'ache des montagnes, c'est-à-dire de *levisticum officinale*. Cette plante vivace n'a pas besoin de soins particuliers; elle pousse au soleil comme à l'ombre et ne demande à être arrosée qu'une fois tous les trois jours. Ses feuilles exhalent une intense odeur de bouillon et il suffit de peu d'entre elles, mais entières si possible, pour donner à la soupe ou à tout autre plat la saveur que leur conférerait un excellent cube. Ajoutez-en au bouillon de poule, il sera plus savoureux.

Cerfeuil

Le cerfeuil est une plante aromatique non dépourvue de propriétés diurétiques, dépuratives et légèrement laxatives: il est donc conseillé pour la préparation des bouillons rafraîchissants. Le cerfeuil est l'ami du foie, l'ennemi déclaré de la goutte et des calculs rénaux.

Utilisez-le largement en salade, dans tous les plats de légumes crus et dans les soupes; servez-vous du cerfeuil en bouillon: une grosse poignée de cette plante par litre d'eau.

Certes, le cerfeuil perd une bonne partie de son arôme à la cuisson; il est donc préférable de l'utiliser cru. Finement haché, il sert de condiment pour la salade et l'omelette.

Chardon-Marie

(chardon argenté, chardon Notre-Dame)

Il s'agit en fait d'un artichaut sauvage que l'on appelle chardon Notre-Dame parce que, selon une vieille légende, les taches blanches de ses feuilles rappelleraient les gouttes de lait données par la Vierge pour récompenser cette plante du service rendu en cachant sous ses feuilles l'Enfant Jésus pendant la fuite en Egypte.

Les feuilles jeunes du chardon-Marie, débarrassées évidemment des épines, permettent de préparer une



Le grand écrivain Jean-Jacques Rousseau fut aussi un cueilleur attentif de plantes.

excellente salade. Le pétiole et les nervures principales des feuilles se mangent cuits. Selon un très ancien expert en art culinaire, on peut utiliser les racines en sauce et même en confiture.

Mais voici par quoi nous aurions dû commencer: mangez du chardon. Mangez du chardon-Marie; il possède des propriétés thérapeutiques non négligeables pour tous les cas d'épistaxis (saignement de nez), d'hématurie, de métrorragie, d'hémorroïdes, donc des propriétés hémostatiques indiscutables. De plus, c'est un tonique vasculaire, à tel point que le chardon est particulièrement recommandé dans les cas d'hypotension, sous contrôle médical évidemment.

Signalons en passant quelques plats:

Chardon aux œufs: coupez le chardon en morceaux en tirant les fils, faites-le cuire à l'eau salée et acidulée au citron; égouttez, farinez et passez au beurre; une fois doré, versez dessus un œuf battu avec quelques gouttes de citron et du sel; mélangez délicatement jusqu'à ce que l'œuf prenne puis servez.

Chardon au fromage: faites bouillir à l'eau un chardon coupé en morceaux, égouttez-le et disposez-le dans un plat à four beurré; recouvrez de tranches de mozzarella et de lait écrémé; salez et passez à four chaud 15 minutes.

Chardon au four: faites bouillir un chardon coupé en morceaux dans l'eau salée, jusqu'à mi-cuisson. Égouttez-le, disposez-le dans un plat à four, arrosez de lait et achevez la cuisson à couvert; avant de servir, ajoutez un peu de jus de citron et des câpres hachées.

Chardons braisés: faites cuire lentement les chardons dans une casserole, recouverts d'eau ou de bouillon dégraissé; à mi-cuisson, passez-les au four avec une noix de beurre jusqu'à évaporation de tout le liquide.

Chicorée

Les feuilles, vous le savez, servent à préparer de délicieuses salades. Les Grecs, nous le savons aussi, se nourrissaient de chicorée crue et cuite. Mais, pour beaucoup de personnes, la chicorée reste aujourd'hui tout simplement une grave menace pour les beaux gazons à l'anglaise, en digne sœur de l'ortie «maléfique». Inutile de démentir ces accusations; qui aime la chicorée s'abstiendra de toute façon de la cueillir dans les faubourgs d'une ville: la chicorée est très sensible et mieux que tout autre légume elle absorbe en abondance les produits chimiques en suspension dans l'air. Qui l'aime vraiment la cueillera à la campagne où elle pousse libre et féconde. Celui qui la connaît dans ses parties les plus cachées saura, en la cueillant, la séparer de la terre et emporter le tout, racine comprise. Cette dernière trouvera une application culinaire particulière.

Pour faire cuire les racines de chicorée, lavez-les bien sans les peler. Découpez-les en tronçons. Faites-les cuire à l'huile (une cuillerée d'huile par tasse de tronçons de racines). Quand les racines sont presque

cuites, ajoutez une demi-cuillerée à café de sel et un peu de tamarin. Le nituké¹ de chicorée (c'est-à-dire la racine de chicorée sautée) est particulièrement indiquée à tous ceux qui souffrent de rhumatismes, de maladies cardiaques et d'arthrite.

Chiendent

Tous ceux qui, en temps de guerre et même en temps de paix ont souffert de la faim le savent: ses rhizomes frais, une fois desséchés, moulus et mélangés au grain, servaient à fabriquer le pain. Une utilisation plus agréable de ce compagnon indésirable du blé consiste à fabriquer une bière spéciale, que l'on appelle bière de chiendent. En voici la recette: mettez dans un récipient assez grand et ouvert 5 kg de rhizomes, de préférence ceux du *cymodon dactylon*, soigneusement lavés et hachés. Ajoutez de l'eau tiède pour couvrir le tout et laissez le récipient ouvert. Laissez passer quelques jours. Les fragments vont se couvrir de bourgeons blancs: quand ceux-ci auront un centimètre de long, versez le chiendent dans un baril avec un kilo de baies de genièvre écrasées, 60 g de levure de bière et 2 kg de sucre. Recouvrez le tout de 8 litres d'eau très chaude et mélangez avec un bâton. Le lendemain, répétez l'opération, c'est-à-dire ajoutez

1. Mot japonais utilisé dans le vocabulaire de la cuisine macrobiotique ou cuisine végétarienne à base de céréales, de légumes et de fruits.

encore 8 litres d'eau, toujours très chaude, puis mélangez. Le troisième jour, c'est 9 litres d'eau qu'il faudra ajouter. Après, mais après seulement, vous pourrez fermer le baril, sans oublier de laisser un petit orifice d'aération. Laissez reposer une semaine puis transvasez dans un tonneau bien propre: deux jours plus tard, vous pourrez boire la bière.

Chou

Les anciens disaient: «Mangez du chou qui vous garde le ventre obéissant». Et c'est vrai: il faut même ajouter qu'il garde le ventre libre. Le chou, d'après les cuisinières, donne des flatulences. Cela ne dégage-t-il pas? Savez-vous ce que disait Caton? «Si dans un banquet tu veux boire beaucoup et manger sans inquiétude, prends avant le repas du chou, autant qu'il te plaît, avec du vinaigre; et après le repas, manges-en 4 ou 5 feuilles; grâce à lui tu seras comme si tu n'avais rien mangé et tu pourras boire autant qu'il te plaira». En somme, l'Antiquité vénérât le chou. Un jour, Diogène dit au courtisan Aristippe: «Si tu savais manger du chou, tu ne ferais pas la cour aux grands». Aristippe, qui n'entendait rien à la terre ni à ses produits, répondit: «Si tu savais faire la cour aux grands, tu n'en serais pas à manger du chou».

Mais pourquoi vous raconter tout cela? Parce que le chou figure toujours en bonne place sur une table. Ses qualités et ses vertus sont indiscutables. Il contient

du soufre en abondance, du calcium, de l'iode; il est riche aussi en vitamines; pour plus de précision, en vitamines A, B1, B2, C, K et U (qui, semble-t-il, est l'une des dernières que l'on ait découvertes: elle est très utile pour combattre l'ulcère gastrique, l'ulcère du duodénum et les ulcérations intestinales).

Le médecin vous interdit-il la viande? Ne vous inquiétez pas: vous ne souffrirez pas de carence en azote, puisque vous disposez du chou qui en est riche. D'après ce que nous venons de dire, vous avez dû comprendre que cette plante herbacée est la panacée de toutes les affections de l'appareil digestif. Mais précisons tout de suite que le chou ne supporte pas ou très mal la cuisson à l'eau: l'ébullition lui ôte ses qualités les plus précieuses. Allons plus loin: cuit à l'eau, il risque de provoquer des douleurs viscérales. Mais vous pourrez toujours le manger cuit à l'étouffée, ou si vous le préférez, cru, coupé en lamelles très fines, assaisonné à l'huile d'olive, au sel et au citron. De la sorte, tous ses principes restent intacts.

Son bouillon est très recherché à des fins thérapeutiques. Le bouillon de chou doit être concentré et non salé, 60 g de chou cuits longuement dans un litre d'eau auquel on ajoute 70 g de miel: la liqueur ainsi obtenue est recommandée pour tonifier les bronches et combattre catarrhe et affections pulmonaires.

Saviez-vous que la chlorophylle présente dans le chou favorise la production de l'hémoglobine? C'est fort utile pour soigner l'anémie. Ajoutons que sa forte teneur en magnésium, en potassium et en calcium

donne au chou le pouvoir d'accumuler dans l'organisme toutes sortes d'éléments très actifs contre les maladies, y compris le cancer. Est-ce là peu de chose?

Mangeons donc de ce légume, et beaucoup.

Commençons par la choucroute. Elle se prépare en faisant fermenter le chou avec du sel. C'est justement la fermentation qui fait apparaître l'acide lactique et transforme les choux fermentés en un excellent dépuratif, désinfectant du système gastro-intestinal, à condition que le légume n'ait pas subi de traitement chimique.

Voici l'un des délices de notre cuisine française: la julienne de chou. Coupez en lamelles fines chou, carottes, céleri, poireaux et jambon cuit maigre. Mettez le tout dans une poêle et mouillez au vin blanc puis faites cuire à feu vif jusqu'à évaporation quasi totale. Baissez le feu et ajoutez un peu de bouillon dégraissé pour terminer la cuisson.

Voici la recette d'une excellente garniture à base de chou braisé: coupez-le en tranches fines, mettez-le dans la poêle avec un peu de sel, sans eau ni assaisonnement. Faites cuire à feu doux en gardant le récipient couvert. A mi-cuisson, découvrez la poêle et laissez évaporer le liquide qui s'est formé. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre.

Soupe aux choux pour 6 personnes. Il vous faut un chou, 2 cuillerées de beurre de sésame, 12 tranches de pain très minces, du sel de mer. Faites bouillir un

demi-litre d'eau. Coupez le chou en quatre et jetez-le dans l'eau bouillante. Ajoutez le sel. Faites cuire à feu doux une heure et demie. Ajoutez le beurre de sésame et mélangez bien. Lorsque la soupe est prête, disposez deux tranches de pain dans l'assiette de chaque convive avant de servir.

Il existe aussi un chou farci à la mode de Bretagne: la farine sera de sarrasin (une tasse). Autres ingrédients: 2 cuillerées d'huile, une demi-cuillerée à café de sel, 2 œufs battus, 2 tasses d'eau et 7 à 8 feuilles de chou. Voici la formule: mélangez la farine crue de sarrasin avec l'eau salée, battez les œufs, enduisez d'huile une marmite de fonte à couvercle, disposez au fond une feuille de chou, versez dessus une couche de farine diluée avec l'eau puis un peu d'œuf battu; recouvrez d'une autre feuille de chou et disposez ainsi en alternance farine, œuf et feuilles jusqu'à épuisement; assurez-vous de terminer la préparation par une feuille de chou, recouvrez la marmite et mettez à four modéré pendant une heure ou une heure et demie. Retournez la marmite avec soin pour démouler le chou farci. Mangez chaud, accompagné de miso (pâte de soja japonaise que l'on obtient en mettant à fermenter du soja avec de la farine complète et du sel de mer pendant 3 ans).

Râpez finement des têtes de choux... Ce n'est pas une plaisanterie: nous allons vous parler du célèbre chou aigre, plat (si l'on peut dire) très apprécié dans les campagnes. Nous disions donc: râpez finement des têtes de choux, laissez égoutter sur un linge, mélangez

avec des baies de genièvre, des graines de carvi, etc. A présent, dans un baril ouvert à une extrémité (et tant mieux si le baril a contenu du bon vin), disposez au fond une couche de sel de mer non raffiné, environ un kilo pour 20 choux; puis une couche de chou de 17 cm d'épaisseur (c'est très précis, 17 cm). A présent, attention: mettez des souliers propres, montez dans le baril et piétinez le chou jusqu'à ce que l'épaisseur de la couche soit réduite de moitié, puis recouvrez de sel et répétez l'opération: poursuivez ainsi jusqu'en haut du baril. Recouvrez le tout d'une couche de sel, disposez par-dessus de grandes feuilles vertes de chou, puis un chiffon mouillé. Le moment est venu de reposer le couvercle sur le baril, en l'alourdissant de quelques gros cailloux. Mais attention, tout en haut, il doit rester environ 6 cm de vide entre le linge et le couvercle. Et puis mettez le baril à la cave. Que va-t-il se passer? Peu à peu le chou va se ratatiner, en perdant son eau qui va remonter. Cette eau, qui d'ailleurs sentira très mauvais, il faudra la supprimer en la siphonnant, ou en plaçant un robinet un peu au-dessus du niveau de la couche supérieure de chou: vous la remplacerez par une nouvelle saumure (100 g de sel par litre d'eau), jusqu'à clarification du liquide qui, au bout de 10 à 15 jours, devra être transparent. Les experts recommandent de maintenir environ 3 cm de saumure par-dessus la couche supérieure de chou. Laissez mariner deux mois. Retirez les pierres et le couvercle, prélevez la quantité de chou qu'il vous faut, recouvrez à nouveau, lavez le chou aigre à l'eau de source, égouttez-le

et servez-le cru ou cuit, en salade. C'est cette fameuse choucroute dont on dit que le capitaine Cook fit grand usage pour préserver ses équipages du scorbut pendant trois années de navigation.

Chou blanc en garniture. Prenez une tête de chou pommé à feuilles lisses ou cloquées, coupez-la en croix du côté du pied pour former quatre quartiers et découpez chacun d'eux en tranches. Lavez le tout à l'eau froide, faites cuire à l'eau salée et à peine retiré du feu, égouttez sans essorer. Préparez en même temps un hachis de jambon cru et d'oignon que vous mettrez au feu avec un peu de beurre. Dès que l'oignon aura pris couleur, mouillez avec du bouillon, faites bouillir un peu, puis passez la sauce. Remettez dans cette sauce le chou et un peu de jambon, assaisonnez de sel et de poivre et laissez bouillir à feu doux pour terminer la cuisson. Servez, sans le jambon, comme garniture de pot-au-feu.

Chou de Milan

Le chou de Milan est une variété à feuilles cloquées, et pour ses propriétés médicamenteuses, il suffit de se référer au chou lui-même.

Voici la recette d'une purée de chou de Milan, plat très courant sur les tables italiennes il y a quelques années et encore aujourd'hui. Prenez donc un très beau chou à feuilles cloquées et environ un kilo de pommes de terre; ce sera mieux encore si vous disposez

d'un demi-litre de lait et d'une cuillerée de beurre. Lavez et faites bouillir les pommes de terre, épluchez-les aussitôt et passez-les à la moulinette. Mettez au feu dans une casserole cette purée avec la moitié du beurre, une bonne pincée de sel et (si vous en avez) un peu de cannelle ou de noix muscade; mélangez avec une cuiller en bois, ajoutez peu à peu, en mélangeant toujours, le lait; dès que la purée aura pris densité et que ses premiers bouillons vous diront qu'elle est cuite, retirez la casserole du feu et laissez tiédir. Occupez-vous à présent du chou: retirez les feuilles extérieures, c'est-à-dire les plus grandes, lavez-les, déposez-les bien mouillées dans une casserole sèche et faites-les cuire légèrement à l'étouffée dans leur eau. Étalez alors ces feuilles sur un torchon, aplatissez-les bien l'une sur l'autre sur une certaine surface; déposez au milieu la purée que vous rassemblez à la cuiller; refermez par-dessus les feuilles en enveloppant bien la purée et fixez-les avec des cure-dents; mettez cette grosse boule dans un plat à four, parsemez de quelques coquillettes de beurre et déposez le plat dans un four chaud ou parmi les braises ardentes. Au bout d'une petite demi-heure, la belle boule parfumée, sous son habit légèrement doré, pourra faire son apparition à table. Il s'agit là d'un plat assez original, peu coûteux, rapide à préparer et d'une saveur exquise.

Voici encore un plat qui ne plaisante pas: le chou farci. Les proportions de cette recette correspondent à 8 personnes, toutes dotées d'un solide appétit. Un chou d'un kilo et demi, 300 g de viande hachée, 200 g

de saucisse crue, 50 g de gruyère râpé, 200 g de mie de pain rassis, 50 g de beurre, 2 œufs, un oignon, une poignée de basilic, un peu de lait, une noix muscade, huile et sel.

Otez le pied du chou et les feuilles extérieures les plus vertes et les plus dures. A l'aide d'un couteau pointu et long, creusez l'intérieur du chou et retirez le cœur. Mettez sur le feu une casserole d'eau salée: dès que l'eau bout, plongez le chou et faites-le pocher deux ou trois minutes. Égouttez-le, déposez-le sur un torchon et ouvrez-le tout en le laissant sécher.

Préparez la farce: faites tremper la mie de pain dans le lait. Lavez et hachez le basilic, versez dans une terrine la viande hachée, la saucisse débarrassée de sa peau et coupée en petits morceaux, le fromage râpé, la mie de pain essorée, le basilic, une pincée de noix muscade et du sel. Ajoutez les œufs et mélangez pour bien amalgamer la préparation. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement en sel. Salez légèrement l'intérieur du chou et disposez la farce à l'intérieur puis refermez les feuilles en donnant à l'ensemble la forme d'une grosse boule. (Nous faisons toute confiance à votre sens esthétique.) Recouvrez bien le centre avec les feuilles, en commençant par celles de l'intérieur, puis ficelz le chou pour que la farce ne sorte pas à la cuisson.

Hachez finement l'oignon, faites-le sauter au beurre et avec deux cuillerées d'huile. Déposez le chou dans la casserole, salez un peu l'extérieur et faites revenir de tous côtés. Mouillez de temps en temps avec un peu de bouillon ou d'eau chaude, jusqu'à cuisson totale. Le

chou doit cuire à feu doux, à découvert, environ une heure et demie ou deux heures. On peut au besoin ajouter dans le jus de cuisson de la sauce tomate.

Chou-fleur

Le chou-fleur est-il oui ou non nourrissant? La polémique est loin d'être close. Mais lorsqu'on fait cuire un chou-fleur dans de l'eau et que l'on jette cette eau, que fait-on? Eh bien, on jette avec l'eau toutes les substances minérales dont ce légume est riche. Que faut-il donc faire? Pour que le chou-fleur conserve ses propriétés nutritives et énergétiques, il faut l'ajouter cru dans un plat de légumes cuits. Vous voulez à tout prix le faire cuire? Dans ce cas, ne mettez que très peu d'eau et utilisez celle-ci pour la soupe. Qui connaît la soupe à l'oignon au bouillon de chou-fleur? Elle est délicieuse.

En parlant de chou-fleur, seule la fleur nous intéresse. Suivez-nous dans cette voie.

Chou-fleur au beurre: débarrassez le chou-fleur de son trognon et de ses feuilles, faites-le bouillir à l'eau salée; à mi-cuisson, égouttez-le, laissez-le refroidir, coupez-le en morceaux; plongez tous les fragments dans un œuf battu avec du sel, puis dans la chapelure et faites frire à l'huile ou au beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés; servez chaud.

Chou-fleur en sauce blanche: préparez une sauce en faisant fondre dans une casserole 40 à 50 g de beurre avec du sel et du poivre, puis ajoutez une cuillerée de farine et peu à peu un verre d'eau bouillante, en mélangeant toujours; une fois la farine cuite, retirez la sauce du feu et liez-la d'un jaune d'œuf battu avec quelques gouttes de vinaigre. A présent, faites bouillir un beau chou-fleur (toujours sans trognon ni feuilles) à l'eau salée avec une pincée de farine blanche: quand le légume sera tendre sous le doigt ou la cuiller, sortez-le de l'eau et faites-le égoutter. Disposez-le en morceaux, encore chaud, dans un plat et versez par-dessus la sauce préparée à l'avance.

Il existe aussi une salade de chou-fleur: cuit à l'eau salée, égoutté et séché dans un linge; déposez les petits bouquets dans un saladier. A part, préparez une sauce en mélangeant de l'huile, du vinaigre, une pincée de câpres, deux anchois et un peu de persil haché et versez le tout sur le chou-fleur encore chaud.

Saviez-vous qu'il existe, pour ceux que leur ligne tourmente, un chou-fleur doré? Coupez en morceaux le chou-fleur poché, assaisonnez au parmesan et au sel, passez les morceaux dans la farine puis dans l'œuf battu et faites cuire à la poêle, dans très peu de beurre, à feu doux.

Avez-vous entendu parler de la soupe de chou-fleur? C'est un plat recommandé par la cuisine macrobiotique, il s'agit donc d'un plat japonais: faites sauter le chou-fleur à l'huile environ 10 minutes sur feu vif, ajoutez une demi-tasse d'eau et un peu de sel, laissez

cuire 10 minutes à feu doux, faites dorer la farine à la poêle avec de l'huile de maïs, mélangez légumes, farine et eau bouillante, rectifiez l'assaisonnement en sel et laissez cuire une heure à feu doux: vous obtiendrez la soupe désirée (en jargon culinaire, sauter, vous le savez déjà, veut dire faire cuire à l'huile ou au beurre, à feu vif).

Dans les périodes d'austérité, le chou-fleur roule carrosse — eh oui, c'est ainsi que s'appelle la recette: chou-fleur en carrosse. Il vous faut un chou-fleur d'environ un kilo, 150 g de beurre, 100 g de gruyère râpé, un quart de litre de lait, un demi-pain à toasts, une cuillerée de farine et du sel. Faites bouillir à l'eau bouillante salée le chou-fleur débarrassé de ses feuilles et du trognon. Égouttez-le, divisez-le en bouquets. Faites fondre en sauteuse 30 g de beurre, ajoutez la farine et faites-la blondir. Mouillez avec le lait chaud et salé. Dès que la sauce prend un bouillon, retirez-la du feu, ajoutez-y 60 g de fromage râpé en mélangeant toujours pour qu'elle reste bien lisse. Coupez le pain à toasts en tranches de 2 cm d'épaisseur, retirez la croûte puis ôtez un peu de mie au centre de chaque tranche pour faire un petit creux. Beurrez toutes les tranches de pain, disposez-les sur une plaque et passez-les au four à 170° pendant environ 15 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Faites prendre couleur aux bouquets de chou-fleur dans une noix de beurre et garnissez-en les tranches de pain. Recouvrez le tout de la sauce, saupoudrez du reste de fromage râpé et de quelques fragments du

beurre restant. Mettez le tout au four quelques minutes jusqu'à ce que la surface soit d'un beau brun doré.

On le conseille aussi (nous parlons du chou-fleur) en gratin. Proportions pour 6 personnes: deux petits choux-fleurs ou un gros d'un kilo, 100 g de farine, un demi-litre de lait, deux œufs, 50 g de gruyère râpé, 75 g de beurre, un peu de noix muscade et de sel. Débarrassez le chou-fleur du trognon et des feuilles qui l'entourent, divisez-le en bouquets que vous laverez. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée environ 20 minutes. Égouttez les bouquets quand ils sont encore assez fermes (en les piquant à la fourchette), puis faites-les blondir quelques minutes dans 25 grammes de beurre. A part, dans une casserole, faites fondre 25 grammes de beurre, versez la farine et mélangez bien pour faire disparaître les grumeaux. Ajoutez peu à peu le lait bouillant tout en mélangeant, salez, assaisonnez de noix muscade. Dès que la béchamel commence à bouillir, retirez-la du feu et incorporez les jaunes d'œufs un par un. Beurrez un plat à four, disposez le chou-fleur doré, versez dessus la béchamel et saupoudrez de fromage râpé. Répartissez en fragments le beurre restant. Mettez le plat au four à 200° sur le thermostat, pendant environ 20 minutes.

Concombre

Le concombre, la chose est sûre, contient un fort pourcentage d'eau: sa valeur nutritive serait donc

égale à zéro. Telle est l'opinion la plus répandue. Sottise. Il n'est rien de plus précieux que cette eau naturelle, c'est le sang des végétaux. Le concombre doit donc figurer sur toutes les tables.

Le concombre est riche en vitamines, surtout en vitamine C antiscorbutique. Il possède en outre des propriétés curatives non négligeables, surtout en matière de désintoxication (c'est un dépuratif, qui dissout les urates et autres cristaux d'acide urique). Le concombre contient en outre du soufre et des mucilages: il est donc recommandé dans le traitement des paratyphoïdes.

Ce fruit est très riche en cellulose, ce qui explique pourquoi on ne le conseille pas en cas de digestion difficile. Moralité: dans la famille, pas de concombre pour le grand-père, mais du concombre pour le petit-fils.

Courge et courgette

La pulpe est rafraîchissante, laxative, diurétique; les graines sont également rafraîchissantes, calmantes et enfin vermifuges. Pulpe et graines ont ensemble une action sédative et hypnotique: insomniaques, malades atteints de toutes sortes d'inflammations et surtout d'inflammations des voies urinaires, prenez-en note. Et vous aussi, entériques, néphrétiques, ou qui souffrez d'hémorroïdes. La courge contient de la vitamine A, ce qui explique sa contribution à la nutrition des organes et à l'équilibre des échanges cellulaires.



Cet amateur de flore alpestre, au XVIII^e siècle, est dûment équipé.

La courge est très bonne cuite au four. Elle est bonne aussi sous la forme d'une sorte de raviolis en forme d'anneau, confectionnés à base d'œufs. Ses fleurs sont savoureuses, on peut les manger farcies ou frites à l'huile.

Il existe une recette de soupe de courge: une courge, un peu d'oignon finement haché, de l'huile, du sel de mer, de la farine complète. En voici les composants. Cette soupe de courge pourrait paraître un plat bizarre, mais qui la goûtera l'introduira de manière permanente dans ses menus hivernaux. Imaginons que vous souhaitiez en savoir plus: prenez donc une petite quantité d'huile pour faire sauter l'oignon haché et la courge en petits morceaux, utilisez la peau des oignons aussi bien que de la courge; ajoutez une quantité d'eau suffisante pour couvrir le tout, faites bouillir lentement jusqu'à ce que la courge s'écrase, salez selon votre goût, passez le tout à la moulinette, faites roussir un peu de farine dans une cuillerée d'huile et ajoutez un peu d'eau pour composer une pâte légère, que vous ajouterez à la préparation de courge pour faire bouillir de nouveau à feu doux. Servez avec des croûtons et du persil haché.

Autre formule d'utilisation de la courge: la courge farcie. Voyons tout de suite ce qu'il vous faut: une demi-cuillerée à café d'huile de sésame, une demi-tasse d'oignon haché, une demi-tasse de chou haché, un quart de tasse de carotte hachée, 3 ou 4 grosses crevettes coupées en quarts, une demi-tasse de farine complète tamisée, trois quarts de tasse d'eau, une

cuillerée de tamarin (sauce concentrée de soja pur) et enfin une petite courge ou une courgette: chauffez... ajoutez... immergez... Faites cuire... ou, si vous préférez, ne faites pas cuire... mais chauffez... En fait, il s'agit d'un plat typiquement oriental, proposé aux Occidentaux par la cuisine macrobiotique (à propos, pourquoi ne pas vous cultiver plus à fond sur la cuisine Zen?)

Toujours dans la cuisine macrobiotique¹, signalons une sauce de courge aux oignons et une tourte de courge.

Voici une soupe de courgettes: en voulez-vous la recette? Mettez dans une casserole les courgettes coupées en morceaux avec du beurre, du persil, de la sauge et du sel, laissez prendre couleur, ajoutez de l'eau bouillante et poursuivez l'ébullition une demi-heure; ajoutez du riz pour terminer la cuisson.

Purée de courge: découpez la pulpe d'une courge en petits morceaux et faites-la bouillir dans l'eau légèrement salée avec un oignon en tranches; passez à la moulinette, remettez au feu dans l'eau de cuisson, assaisonnez à la noix muscade.

Connaissez-vous les courgettes au gratin? Découpez les courgettes et mettez-les dans un plat avec du bouillon dégraissé, du sel, du persil haché. Faites cuire lentement et quand le liquide sera évaporé, saupoudrez de chapelure et passez au four.

1. *Devons-nous redire qu'il s'agit d'une cuisine végétarienne utilisant les céréales (pour les 3/4), les légumes et les fruits?*

Connaissez-vous les courgettes marinées? Faites bouillir dans de l'eau acidulée les courgettes coupées en tronçons, en prenant soin de les arrêter à mi-cuisson; déposez-les en couches superposées dans un saladier avec du sel, des feuilles de menthe, du basilic et de l'ail; ajoutez du vinaigre et servez après avoir laissé mariner 6 ou 7 heures.

Et les courgettes farcies? Les voici: faites pocher les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez l'intérieur; hachez la chair et mélangez-la avec de la viande hachée que vous aurez fait sauter, un jaune d'œuf, du fromage râpé et un hachis de persil et d'origan; remplissez les courgettes et mettez-les au four dans un plat beurré.

Allons plus loin pour vous conseiller les courgettes au beurre fondu. Faites bouillir des courgettes petites et bien fermes dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, salez et déposez sur le plat du service arrosé de beurre fondu.

Comme elles sont belles, les courgettes à la menthe! Faites cuire des courgettes coupées en petits morceaux dans un bouillon dégraissé et salé; la cuisson presque achevée, ajoutez des feuilles de menthe sauvage et mélangez avec délicatesse.

Belles et bonnes, les courgettes braisées! Faites cuire à feu doux des courgettes coupées en tronçons minces avec de l'eau et du bouillon dégraissé; ajoutez une noix de beurre et un hachis de basilic et de persil; laissez reposer 5 minutes puis servez.

Belles, bonnes et sympathiques, les courgettes braisées à la tomate! Ébouillantez, pelez et coupez en morceaux les tomates, faites-les cuire à couvert pendant dix minutes; découpez les courgettes en tronçons et mélangez-les aux tomates. La cuisson achevée, servez, non sans avoir béni cette union d'un hachis de persil, de basilic et d'ail.

Belles, bonnes, sympathiques et dans un certain sens aristocratiques, qu'est-ce? Les courgettes au thon! Coupez l'extrémité des courgettes et creusez-les; faites tremper un peu de mie de pain et mélangez-la avec du thon blanc, du persil haché, de l'huile, remplissez-en les courgettes et mettez-les au four dans un plat beurré avec de la sauce tomate et de l'ail haché.

Cresson

Les expériences du professeur Léon Binet démontrent que l'extrait de cresson, injecté aux souris, freine la prolifération des tumeurs expérimentales. Le professeur Binet a également démontré qu'un gramme de cresson par jour suffit pour protéger du scorbut un cobaye précédemment soumis à un régime totalement dépourvu de vitamine C. Le cresson renferme non seulement de la vitamine C, mais aussi des vitamines A, B1, B2 et PP. Le cresson est également riche en d'autres substances vitales telles que le fer, le calcium, l'arsenic, le cuivre, le zinc, le manganèse, le soufre, le phosphore et le carotène (que renferme éga-

lement la précieuse carotte). Ces sels minéraux, aux qualités anti-anémiques, font du cresson un aliment tout indiqué pour les asthéniques, les anorexiques, les lymphatiques, toutes les personnes débiles et bien entendu les anémiques. Ayant la capacité de décongestionner le foie, il est également indiqué dans les cas d'hydropisie, de diabète, dans les maladies des voies urinaires, dans les maladies de la peau et contre les maux d'oreilles. Mangez du cresson, mangez-en beaucoup, cru, et mâchez-le bien. Souvenez-vous aussi de laver avec soin le cresson, s'il est cultivé, pour supprimer toute trace de fumier.

La cuisine Zen place le cresson au premier plan parmi les légumes verts, et même avant les épinards tant vantés.

Cette cuisine macrobiotique nous conseille de couper pieds et feuilles du cresson en minces fragments et de les faire sauter à l'huile. Attention! le cresson comme le céleri renferme beaucoup d'eau, il est donc inutile d'en ajouter pour le faire cuire. Salez à votre goût.

Voici deux autres recettes: la première consiste à prendre un rameau de cresson, à le saupoudrer de farine, à l'immerger dans une pâte et à le faire frire dans l'huile. D'après la seconde, coupez le cresson en petits morceaux de 2 centimètres et mêlez-le à la pâte, comme pour les racines de carottes dont nous avons parlé plus haut.

Canapés de cresson, ou sandwiches au cresson. La recette française est accueillie avec bienveillance par la cuisine Zen, fidèle amante du cresson et qui en parle avec lyrisme. «Il semble presque que cette verdure du plus beau vert vous invite à une minute d'amour». Comme ces Japonais sont romantiques! Mais revenons à la recette française; il vous faut une botte de cresson, 4 grandes tranches minces de pain de campagne et de la sauce de soja. Faites sauter une quinzaine de minutes le cresson dans une cuillerée d'huile de sésame. Ajoutez un peu de sel. Humidifiez légèrement le pain, en le saupoudrant d'eau, à la main. Faites chauffer la poêle, graissez-la à peine avec un peu d'huile de sésame et faites griller le pain 5 minutes de chaque côté. N'oubliez pas que le feu doit toujours être assez doux. Servez ensuite le cresson sur le pain en ajoutant un peu de sauce de soja. Les sandwiches au cresson doivent être servis chauds.

Si vous êtes 6 à table aujourd'hui, permettez-vous une soupe économique, mais non médiocre: une soupe au cresson, naturellement. Ingrédients indispensables: une tasse de semoule, deux poignées de cresson haché, une cuillerée d'huile de sésame, un peu de sel marin et des croûtons de pain. Faites blondir à la poêle la semoule avec l'huile. Versez le tout dans de l'eau bouillante (attention aux éclaboussures) en mélangeant sans cesse. Ajoutez le sel et laissez cuire environ 30 minutes à feu très doux. Ajoutez le cresson. Servez accompagné de croûtons. La cuisine macrobiotique Zen nous donne un dernier conseil;

«Avant d'ajouter le cresson, vous pouvez passer le potage au mixer. Il deviendra velouté».

Pour assimiler toutes les richesses que contient le cresson, consommez-le cru; après l'avoir lavé avec soin; si vous le préférez, combinez-le avec la chicorée ou le pissenlit et ajoutez un peu d'ail, toujours salubre. N'oubliez pas d'assaisonner au sel et à l'huile d'olive.

Cresson sauvage

Ses utilisations sont les mêmes que celles du cresson de culture: avec les pommes de terre, à l'huile, cuit dans la soupe; en salade, il est délicieux également avec de simples croûtons de pain. Mangez-le cuit, mais surtout cru. Lavez-le bien et mâchez-le mieux encore, il fortifie les gencives. Saupoudrez-le de farine, faites-en des sandwiches, mettez-le dans la soupe, combinez-le à l'ail, à l'estragon ou aux pissenlits. En somme, soyez libre d'en mettre partout, il n'a jamais fait mauvaise figure même dans les occasions historiques. Les yeux fermés, faites confiance au cresson des prés.

Pour éclairer le lecteur, précisons que le cresson sauvage est ainsi dénommé pour le distinguer de son grand frère le cresson tout court, du fait qu'il croît plus volontiers dans les prés, au bord des cours d'eau; il est plus mince, plus élancé, plus élégant et en un certain sens plus aristocratique.

Églantine

Riche en tannin, l'églantine est donc tout à fait indiquée pour combattre les diarrhées et les dysenteries. Les acides malique et citrique qu'elle renferme contribuent à l'équilibre acido-basique des humeurs et l'abondance de sa pectine (substance à fort pouvoir gélatinisant) permet un vaste effet hémostatique, préventif ou curatif des états hémorragiques. L'églantine est l'ennemie irréductible des ascarides. Connue surtout des enfants des campagnes sous le nom de grattacul (car les graines poilues que renferme le réceptacle sont très irritantes), le cynorrhodon ou fruit de l'églantier finit souvent par jeu dans le décolleté des filles. La confiture de cynorrhodons, nous pouvons le dire, est excellente: quoi que bien plus savoureuse que beaucoup d'autres, elle est moins connue. Pour la confectionner, on conseille souvent de couper les fruits en deux et d'en extraire les graines et leurs poils irritants, mais ce travail est très long et très ennuyeux et nous pouvons donner une autre recette. C'est celle de la gelée de cynorrhodons: les fruits, récoltés en hiver, doivent cuire à feu doux dans une casserole de cuivre avec un tiers de leur poids de bonnes pommes coupées en petits morceaux (nous entendons par «bonnes pommes» les plus vilaines, toutes tavelées, mais pratiquement sans trace d'insecticide nocif): ajoutez de l'eau jusqu'au niveau des fruits. Laissez bouillir une demi-heure et passez au tamis. Recueillez le jus à part, remettez les fruits à bouillir, avec la

même proportion d'eau, pendant la même durée et repassez au tamis. Cela fait, passez les fruits à la moulinette qui devra retenir les graines et une bonne partie des poils. Mélangez les deux jus obtenus avec la purée de fruits et tamisez le tout dans un linge très fin qui retiendra les derniers poils. Faites enfin cuire le liquide ainsi obtenu avec un poids égal de sucre, écumez à ébullition et laissez mijoter jusqu'à ce qu'une cuillerée de liquide versée sur une assiette froide prenne aussitôt une consistance de gelée. Mettez alors en pots. Cette gelée, de couleur rouge vif, se conserve longtemps.

Endives

Elles poussent mieux en Belgique que dans tout autre pays. Il est cependant difficile de trouver de l'endive naturelle, c'est-à-dire non contaminée par les insecticides. Pour les plus chanceux d'entre nous, ceux qui habitent à la campagne, ils peuvent s'en régaler en toute tranquillité; aux citadins, nous conseillons de la servir comme nituké (en jargon de cuisine macrobiotique: légume sauté).

Coupez chaque endive en deux dans le sens de la longueur. Faites-la cuire lentement à l'huile. Ajoutez sel et tamarin ou sauce de soja avant de servir.

Les endives se plaisent à participer aux pique-niques. C'est pourquoi nous vous proposons cette recette d'endives en salade. Il vous faudra 4 tasses de

riz cuit, une livre d'endives, deux petites pommes, une douzaine de noix, trois cuillerées d'huile d'olive ou de maïs, cinq cuillerées de jus d'umeboshi (prunes conservées sous le sel pendant trois ans; au Japon, certaines familles les préparent tous les ans). Si le riz est collant, soyez-en prévenu tout de suite, la salade ne réussira pas. Rincez-le donc à l'eau froide et laissez-le égoutter tout à fait. Lavez les endives, coupez-les en morceaux, coupez les pommes en tranches, mélangez le jus d'umeboshi à l'huile d'olive ou de maïs. Versez le riz dans un saladier et mélangez le tout avec délicatesse avant de servir.

N'oublions pas non plus la salade d'endives crues: coupez deux endives en petits morceaux de 2 ou 3 centimètres et mélangez-les avec une douzaine d'olives. Faites une sauce avec du jus d'umeboshi, de l'huile d'olive et de la sauce de soja pour assaisonner la salade. En été, ajoutez aussi deux ou trois tranches d'orange.

Épinards

Il est riche en fer, en sodium (alcalinisant), en calcium (pour les os et les muscles), en arsenic (fortifiant), en mucilages (pour les muqueuses et les articulations), en hydrates de carbone (énergétiques), en iode (qui facilite la sécrétion gastrique). Toutes ces vertus sont encore renforcées par la chlorophylle. Comme d'habitude, si l'on veut tirer de ce légume le meilleur parti possible, il faut le consommer cru. Pen-

sez que 100 g d'épinards représentent à peine 36 calories! On peut également préparer du jus d'épinards (c'est délicieux). Mais l'épinard a un défaut: il est très riche en acide oxalique, et donc déconseillé aux arthritiques, aux urémiques et dans tous les cas de calculs biliaires.

Chacun connaît le fort bon mélange que font les épinards et les fromages cuits du type port-salut. Nous vous en proposons une recette sous forme de flan: faites bouillir les épinards, égouttez-les, essorez-les et passez-les à la moulinette avec le fromage, pour éliminer la partie aqueuse. Salez, aromatisez et versez la préparation dans un moule beurré. Laissez cuire au bain-marie une demi-heure puis démoulez. Servez chaud après avoir laissé reposer quelques instants.

Épinards à l'œuf brouillé: faites bouillir les épinards puis, une fois égouttés, mettez-les dans une casserole avec du lait et du sel. Baissez le feu et ajoutez un œuf battu avec du râpé. Glissez au four tiède jusqu'à prise de l'œuf.

Encore des épinards aux œufs, mais ceux-ci sont en chemise: pochez des œufs en les faisant glisser, après avoir cassé la coquille, dans une eau qui frémit, retirez-les avec un égouttoir au bout d'environ 3 minutes. Préparez un plat à four beurré garni des épinards bouillis et égouttés. Disposez les œufs pochés sur les légumes, recouvrez de râpé et passez 5 minutes à four chaud.

N'oublions pas les épinards en salade: une fois bouillis, assaisonnez-les avec de l'huile, du sel, du jus de citron.

Voici maintenant une recette de flan d'épinards dont vous vous lécherez les doigts. Faites bouillir les épinards dans très peu d'eau, tout juste ce qui s'écoule quand vous les retirez de l'eau fraîche où ils trempaient une fois bien lavés. Passez-les à la moulinette puis ajoutez, dans des proportions raisonnables, sel, poivre, cannelle en poudre, quelques cuillerées de béchamel, beurre, œufs, râpé, une poignée de raisins de Corinthe ou de Smyrne (dans ce cas retirez les graines). Mélangez bien et versez la préparation dans un moule bien lisse, à flan, puis faites cuire au bain-marie. Démoulez et servez le flan chaud en remplissant le creux central d'un délicat ragoût de poulet ou de veau; ajoutez quelques champignons séchés. Si vous voulez parfumer mieux encore ce flan après l'avoir démoulé, vous pourrez le garnir d'une fricassée de champignons.

Qui ne connaît l'omelette aux épinards? Retirez les épinards de l'eau et, à peine égouttés, faites-les bouillir. Retirez-les du feu, remettez-les dans l'eau froide. Nous vous suggérons alors de les essorer, de les hacher grossièrement et de les jeter à la poêle avec un peu de beurre, en assaisonnant en sel et en poivre. N'oubliez pas de les retourner souvent; quand ils auront absorbé le gras, versez dessus les œufs battus et salés. Faites dorer l'omelette d'un côté, retournez-la en vous aidant d'un plat et remettez-la à la poêle avec un autre morceau de beurre. Vous pouvez, si vous le préférez, ajouter aux œufs une pincée de parmesan. Nous vous conseillons les proportions suivantes:

200 g d'épinards crus, 40 g de beurre en tout et 4 œufs.

Voulez-vous de ravissants nids d'épinards? Voici les proportions pour 6: 1 kg d'épinards, 100 g de beurre, 50 g de parmesan râpé, 6 œufs, 6 tranches de pain à toast, sel et poivre. Épluchez les épinards et lavez-les abondamment à l'eau courante pour retirer toute trace de terre. Égouttez-les et faites-les cuire à l'étouffée dans une casserole sans eau en ajoutant un peu de sel. Égouttez-les bien, hachez-les grossièrement et faites-les sauter dans 50 g de beurre en les saupoudrant ensuite de gruyère râpé.

Retirez toute la croûte des tranches de pain. Donnez-leur la forme d'un disque, puis faites-les griller au four ou, si vous le préférez, faites-les frire dans l'huile bouillante, bien dorées des deux côtés (cette seconde méthode vous donnera des croûtons plus savoureux mais sans doute moins digestes. A vous de choisir). Divisez les épinards en 6 tas que vous déposerez sur les 6 tranches de pain en les modelant pour leur donner la forme d'un nid.

Déposez les 6 croûtons ainsi garnis dans un plat à four beurré. Cassez un œuf dans chaque nid, salez les œufs et poivrez-les. Répartissez çà et là en coquilles le beurre restant et mettez le plat à four chaud, 4 ou 5 minutes, c'est-à-dire le temps de faire prendre le blanc des œufs (attention! le jaune doit rester liquide).

Savez-vous comment sont nés les épinards à la royale?

Il était une fois, nous raconte la bonne Italienne

Mamma Rosa qui est allée mettre son nez dans les chroniques de la Cour de France au XVI^e siècle, il était une fois une reine très grasse et très gourmande qui, pour retrouver la ligne, dut à un certain moment supprimer de sa nourriture tous les plats de viande. Le cuisinier de Sa Majesté, consulté, inventa alors un plat spécial à base d'épinards et d'œufs. Mesdames, si vous êtes trop prospères et fatiguées de l'être, ouvrez bien vos oreilles: faites cuire dans un peu d'eau 500 à 600 g d'épinards, sans pieds et bien lavés; essorez-les et passez-les à la moulinette. Ajoutez à cette purée 300 g de farine blanche, 100 g de beurre et 2 œufs, un peu de sel et des épices, puis mélangez bien le tout. Faites ensuite des boulettes de taille moyenne et jetez-les dans un bouillon clair et bouillant. Au bout de cinq minutes de cuisson, égouttez et servez arrosé d'un peu de beurre fondu et de râpé. Mamma Rosa, une «chef» italienne, suggère une légère variante pour rendre ce plat plus savoureux et moins... végétarien: ajoutez à la purée 50 g de jambon, cru ou cuit à votre choix, mais finement haché.

Qui prétendra ne pas aimer les épinards gourmands? Les proportions sont données pour 6 personnes: 300 g de pommes de terre, 250 g de farine, 500 g d'épinards, 300 g de fromage cuit, port-salut, par exemple, 50 g de parmesan râpé, 90 g de beurre, 4 œufs, un demi-sachet de levure, de la noix muscade, du sel.

Beurrez et farinez un plat à four. Épluchez les épinards, lavez-les avec soin sous l'eau courante et faites-

les cuire à l'étouffée dans une casserole sans eau. Égouttez-les, essorez-les bien, hachez-les grossièrement et versez-les dans une terrine. Ajoutez le fromage écrasé à la fourchette, le parmesan, un œuf, une pincée de noix muscade et du sel.

Lavez les pommes de terre et faites-les bouillir en les mettant dans une casserole avec une grande quantité d'eau froide légèrement salée. Égouttez-les, épluchez-les et passez-les encore chaudes à la moulinette.

Versez dans un saladier la farine en fontaine. Mettez au centre la levure, le reste du beurre en petits morceaux et deux œufs entiers. Mélangez bien pour faire une pâte, puis étalez-en les trois quarts au rouleau, de manière à garnir le fond du plat à four. Faites en sorte que la pâte déborde les bords du récipient d'au moins 3 centimètres. Versez sur la pâte le mélange d'épinards et de purée de pommes de terre, étalez à la spatule. Découpez à la roulette la pâte autour du plat. Incorporez les résidus au reste de pâte que vous étalerez puis coupez en lamelles pour décorer le plat. Repliez sur la farce la bordure de pâte, dorez-la avec le dernier œuf battu, mettez le plat au four à 200°, pendant environ une heure. Démoulez enfin sur le plat de service.

Fenouil

Aliment très digestible, le fenouil est aussi diurétique, vermifuge et indiqué dans le traitement des rhu-

matismes. Il est très digestible et, à ce titre les malades en font un grand usage, à l'exception des diabétiques. Pour le fenouil aussi, la cuisson est néfaste, car elle détruit en fait une bonne partie de la saveur que lui confèrent ses essences aromatiques. On sait que les graines de fenouil sont utilisées en phytothérapie, tandis que la plante elle-même est destinée à la cuisine.

Fenouils au four: découpez les fenouils en quatre et déposez-les dans une sauteuse, recouverts de bouillon dégraissé. A peine cuits, égouttez-les et disposez-les dans un plat à four beurré, avec des coquilles de beurre et du râpé. Passez au four 15 minutes.

Fenouils à l'aigre: il suffit de les faire pocher et de les assaisonner avec huile, citron et sel.

Fenouils à la napolitaine: découpez les fenouils en quatre. Après les avoir recouverts d'eau, laissez-les cuire à feu doux. Au fond d'un plat à four, disposez une couche de sauce tomate (tomates cuites avec du basilic, de l'ail et un peu de sel jusqu'à la consistance voulue); posez par-dessus les fenouils à demi cuits, recouvrez de mozzarella en tranches fines. Mettez au four 15 minutes environ, en mouillant avec l'eau de cuisson des fenouils.

Fenouils crus: en tranches fines, assaisonnez à l'huile, au poivre et au sel.

Voici une friture de fenouils que nous vous conseillons: retirez les feuilles les plus dures et découpez les fenouils en baguettes. Faites pocher à l'eau salée. Pré-



Les moines furent toujours d'habiles herboristes.

parez à part une pâte à beignets avec 100 g de farine, une cuillerée d'huile fine, une cuillerée d'eau de vie, un œuf, du sel et de l'eau. Mélangez la farine avec le jaune d'œuf et les autres ingrédients, versez l'eau peu à peu pour composer une pâte pas trop liquide. Après l'avoir bien travaillée à la cuiller de bois, laissez-la reposer quelques heures. Essuyez les morceaux de fenouils, farinez-les puis trempez-les dans cette pâte avant de les faire frire.

Flan au fenouil: ce flan à la saveur douceâtre est l'un des plus appréciés. Débarrassez les fenouils des feuilles les plus dures. Coupez-les en petites lamelles et faites-les cuire aux deux tiers dans l'eau salée, puis égouttez-les bien et faites revenir avec un peu de beurre. Rectifiez l'assaisonnement en sel et quand ils auront absorbé tout le beurre, mouillez d'un peu de lait; une fois ce liquide absorbé à son tour, ajoutez un peu de béchamel. Retirez du feu et laissez refroidir ainsi, ou passez à la moulinette; quand les fenouils seront froids, ajoutez du râpé et trois ou quatre œufs battus, selon la quantité. Déposez la préparation dans un moule à flan, faites cuire au bain-marie et servez chaud comme légume ou pour accompagner une poule au pot. Si vous le préférez, vous pouvez accompagner le flan d'un bon petit plat d'abattis et d'animelles.

Fenouils en légume: après les avoir coupés en lamelles et pochés à l'eau salée, un chef célèbre conseille de les faire frire au beurre, d'ajouter du bouillon pour finir la cuisson, de lier le tout avec une

pincée de farine et, après avoir retiré du feu, d'ajouter un peu de parmesan.

Fenouils à la béchamel: procurez-vous des fenouils charnus, débarrassez-les de leurs feuilles les plus dures, puis coupez-les en lamelles fines que vous laverez et ferez pocher à l'eau salée. Faites-les frire au beurre puis, une fois ce dernier absorbé, achevez la cuisson au lait. Goûtez, naturellement, pour vérifier que l'assaisonnement est suffisant, puis mettez les légumes dans un plat allant au four. Saupoudrez de râpé et recouvrez de béchamel. Faites gratiner et servez avec de la viande bouillie ou en sauce.

Nous avons retrouvé dans un vieux livre de cuisine cette petite note: quelques jours avant de tuer un lapin, donnez-lui un peu de fenouil: la chair de l'animal sera plus savoureuse.

Plus savoureuse aussi seront les châtaignes bouillies dans de l'eau où on aura jeté un brin de fenouil.

Fèves

Les fèves ont eu leur heure de gloire; puis les temps ont changé, les hommes ont évolué, leurs goûts se sont raffinés: et les fèves ont dû quitter la table où elles avaient régné en maîtresses presque incontestées.

Nous vous les proposons à nouveau aujourd'hui: si ce n'est au nom du goût, que ce soit au nom de toutes les affections des voies urinaires! Il vous faut en effet

savoir que les fèves exercent «une action énergique de drainage sur l'appareil urinaire». Elles agissent non seulement sur la vessie et l'uretère, mais aussi sur la toux, la dysenterie, les calculs rénaux. Elles sont riches en protéines, et c'est tout dire. Les fèves donnent un goût excellent à toutes les soupes.

Fraises

Prenez 100 g de fraises, faites-les analyser, on vous y découvrira: des protéines, des graisses, des sucres, du calcium, du phosphore, du fer, de la vitamine A, de la vitamine B1, de la vitamine B2, de la vitamine PP, de la vitamine C.

Moralité: tous ceux qui souffrent de douleurs arthritiques et rhumatismales doivent fermer les yeux et se fier aux fraises; sans aucun doute, ils seront libérés de leurs douleurs. La fraise est belle, bonne, utile; mais il faut en manger régulièrement chaque jour pendant la saison et le matin à jeun, c'est encore mieux. Vous voudrez savoir en quelle quantité: jusqu'à une livre par jour. Un diététicien conseillait même de consacrer une journée par semaine aux fruits de cette plante herbacée, le «jour des fraises»!

Vous connaissez sans doute la recette de fraises la plus traditionnelle: après les avoir bien lavées et assaisonnées au vin rouge, pur, ou au jus de citron et au

sucré, laissez-les reposer environ une heure pour que le vin ou le citron puisse jouer son rôle stérilisateur.

Voici à présent une recette spéciale de confiture de fraises. Il vous faut: 1 kg de fraises, 750 g de sucre et de l'eau. Prenez les fraises, nettoyez-les, jetez-les dans l'eau froide, repêchez-les à l'écumoire et laissez-les sécher, versez le sucre dans une casserole, mouillez-le d'un peu d'eau et, en mélangeant avec une cuiller en bois, faites-le fondre à feu doux: quand le sirop commence à faire de grosses bulles en surface, écartez le récipient du feu. A ce moment, plongez les fraises et laissez-les tremper dix minutes: retirez-les ensuite à l'écumoire et déposez-les sur un tamis de crin. Remettez le sirop à chauffer jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une confiture. Variante: remettez les fraises dans le sirop 5 minutes. Mettez la confiture en pots bien propres et bien secs, par petites quantités: pour en rajouter, attendez que la première partie ait commencé à prendre. De cette manière, les fraises resteront «prises» dans le sirop sans remonter en surface. Couvrez les pots quand la confiture sera froide et conservez-les dans un lieu frais, aéré et bien sec.

Voici maintenant la recette du sirop de fraises, d'un goût si exquis: 2 kg de fraises et du sucre en suffisance. Pour ne pas nous tromper, nous allons le confectionner ensemble. Allons au jardin choisir des fraises mûres, saines, parfumées; lavons-les à l'eau fraîche, laissons-les égoutter, écrasons-les avec les mains dans une grande terrine puis laissons reposer toute une journée. Le lendemain, prenons un linge

bien propre, trempé d'eau fraîche et essoré, et versons dessus nos fraises; serrons le linge au-dessus d'une casserole émaillée; ajoutons du sucre, à raison de deux fois le poids de jus obtenu; mettons le tout au feu et à chaleur modérée en mélangeant sans cesse avec une cuiller en bois; portons lentement à ébullition. Laissons bouillonner une dizaine de minutes, retirons du feu, faisons refroidir et versons le tout dans des bouteilles bien propres et bien sèches, à fermeture hermétique, dont nous scellerons le goulot à chaud avec de la paraffine. Et conservons ces bouteilles dans un lieu frais, sec et obscur.

Gentiane jaune

Bon nombre d'apéritifs du commerce sont à base de gentiane. Les montagnards préfèrent, pour stimuler leur appétit, une eau-de-vie légèrement amère; pour la préparer, ils ont l'habitude de faire fermenter une botte de racines fraîches de gentiane (riche en sucre) et d'en tirer par distillation une eau-de-vie qui fait honte à nos meilleurs alcools.

Voulez-vous une recette plus raffinée? Voici celle du vin de gentiane: faites macérer dans un grand pot de grès une poignée de gentiane dans un verre d'eau de vie; le jour suivant, ajoutez un grand litre de bon vin blanc; puis laissez macérer pendant 7 ou 8 jours. La surprise, à présent: invitez des amis, réunissez-vous autour de la table: voyons, qui de vous souffre

de la goutte? Moi! Bien. Qui de vous est un peu grippé? Moi! Bon. Maintenant, chers amis, je m'en vais vous guérir: buvez un petit verre de ceci. Mais qu'est-ce? C'est du vin de gentiane; vous voulez connaître ses effets? Il fait beaucoup de bien à vous, goutteux, et à vous tous qui vous sentez patraques...

Guimauve

Elle pousse partout et n'importe où, au bord des routes de campagne, dans les décombres, dans les prés, dans les bois, etc.; la guimauve contient vitamines A, B, C, E et carotène. Les fleurs et les feuilles de cette plante renferment du tanin, du glucose, de l'oxalate de calcium et des traces d'une huile essentielle. Conseillée dans les phlébites, contre le catharre intestinal, la toux, pour calmer la bronchite, les brûlures internes, le prurit vaginal, conseillée aussi comme colutoire dans les stomatites et l'angine, la guimauve possède des qualités curatives nullement négligeables. Ses fleurs couleur rose mauve surgissent en «bouquets axillaires». Si les feuilles doivent être recueillies au moment de la floraison, les fleurs se cueillent en boutons.

Cicéron nous expose dans ses *Épîtres* qu'ayant abusé d'un pâté de guimauve, il fut atteint d'une puissante diarrhée qui dura bien dix jours.

Préparez un délicieux plat d'«épinards sauvages» avec chénopodes, orties et guimauve bouillis. Le résultat sera exceptionnel, nous vous le garantissons.

Hysope

L'hysope, puissant aromatique, est trop négligé par la cuisine moderne. Pourtant, c'est un excellent condiment pour les viandes, pâtés et purées de légumes amylacés. Excellent condiment, certes, mais à condition de l'utiliser avec prudence et modération. Son infusion s'est révélée un digestif efficace.

Laitue

Riche en vitamines A, B, C, D et E, la laitue contient des sels calcaires, du potassium, de l'acide phosphorique, du chlore, du calcium, du carbonate de soude, des phosphates, des chlorures, des sulfates (anhydride sulfurique), des sulfures, du carotène, des stérols, du cobalt, de l'iode, de l'arsenic, du cuivre, du zinc, du manganèse, du fer et du magnésium. Cela nous paraît suffisant. Chose étrange, la laitue contient du *lactucarium* dont les effets sont semblables à ceux de l'opium sans pour autant qu'il présente les mêmes inconvénients sur le plan de la toxicité, de la constipation, de l'assuétude. Le *lactucarium*, grâce à ses propriétés calmantes, est tout indiqué dans les cas d'insomnie, d'incontinence d'urine, de spasmes viscéraux, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse, de spermatorrhée, d'excitation nerveuse ou sexuelle. On peut également faire, à base de laitue, une boisson en mettant 60 g de cette herbe dans un litre d'eau et en

faisant cuire à feu doux pendant environ une heure. Nous avons oublié de préciser que la vitamine E est recommandée pour les futures mamans et qu'on l'appelle aussi «vitamine de la jeunesse».

Mangez la laitue cuite ou crue, seule ou accompagnée d'autres légumes, avec ou sans soupe, avec de l'estragon, de la ciboulette; en fait, mettez-en où il vous plaît, la laitue est un peu comme le persil, «toujours présente».

Vous pouvez aussi la mélanger à l'orange: après avoir coupé en quatre les cœurs de laitue, disposez-les sur le plat de service en les assaisonnant avec jus d'orange et de citron, huile, sel, poivre et sucre. Pelez à vif et découpez en tranches fines une orange en garniture.

Voici une succulente recette de laitues braisées aux anchois. Prenez 4 pieds de laitues, 8 olives noires, 2 anchois dessalés et nettoyés, 2 cuillerées à café de câpres, 5 cuillerées de sauce tomate, de la mozzarella, 6 cuillerées d'huile de tournesol, du sel et du poivre.

Épluchez et lavez avec soin les laitues, égouttez-les bien. Mélangez dans un bol les olives dénoyautées et coupées en lamelles, les filets d'anchois en petits morceaux, les câpres, la mozzarella en petits dés. Salez, poivrez. Disposez les laitues dans une casserole graissée avec deux cuillerées d'huile, répartissez la sauce au centre et entre les feuilles des laitues, versez le reste

d'huile et un peu de sel. Couvrez, puis après une dizaine de minutes de cuisson, retirez le couvercle et achevez la cuisson en laissant évaporer l'eau. Disposez délicatement les laitues sur un plat et servez chaud.

Mais personne ne nous empêche de faire des laitues farcies au bouillon. Voici pour cette recette les proportions pour quatre personnes: 4 laitues, 2 litres de bouillon, du parmesan, 150 g de veau haché, du beurre, ou du fromage cuit ressemblant au bonbel, un œuf, du sel et du poivre. Retirez le cœur des laitues et les feuilles extérieures, en laissant le reste attaché au trognon, puis lavez-les et égouttez-les bien. Préparez une farce en faisant revenir le veau et les cœurs de laitues hachés avec du beurre, du sel et du poivre. Après une demi-heure de cuisson, retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez un œuf cru et le fromage, en travaillant à la cuiller de bois pour amalgamer les ingrédients. Farcissez les laitues de cette préparation, attachez-les avec un fil et mettez-les à bouillir dans le bouillon quelques minutes. Égouttez, retirez le fil. Déposez sur chaque assiette une laitue farcie accompagnée de croûtons, d'un bol de bouillon et de beaucoup de parmesan.

Menthe

Le docteur E. Bertholet dit à propos de la menthe: «Les fibres musculaires lisses du système gastro-intestinal sont excitées par les huiles aromatiques de la

menthe, qui devient ainsi un bon moyen de combattre l'aérophagie et le météorisme». Nous affirmons de plus qu'elle est un excellent stimulant du système nerveux, qui calme la toux, les vomissements incoercibles, apaise les palpitations d'origine nerveuse et aide à digérer.

En cuisine, on l'ajoute à des mets de nature généralement exotiques, ou encore à l'agneau, aux soupes de tomates ou de courges, à la purée de pois, aux salades douces et aux sauces accompagnant les viandes. La menthe fraîche, à la différence de la menthe séchée, se prête mieux à être réduite en fragments et, une fois hachée, elle ne grince pas sous la dent dans la salade.

En été, préparez une crème de menthe exquise et naturellement rafraîchissante: faites macérer pendant plusieurs jours 15 g de menthe verte (séchée) dans un litre d'eau-de-vie. Ajoutez enfin 150 à 200 g de sucre, laissez-le fondre puis agrémentez de 15 gouttes d'essence de menthe poivrée. Laissez reposer longtemps avant d'utiliser.

On obtient un sirop de menthe en ajoutant, à une macération très forte de menthe verte ou poivrée, 1 kg 800 de sucre par litre de liquide.

Millepertuis

Fleury de La Roche propose une recette de ratafia (ou liqueur à base d'alcool, de sucre et de fruits ou de fleurs) de millepertuis: laissez infuser environ

15 jours, au soleil naturellement, 15 grammes de fleurs séchées et un citron coupé en morceaux dans un litre d'eau-de-vie. Passez en exprimant le jus et sucrez à volonté. Cette liqueur est un digestif efficace et un apéritif excellent. Pour généraliser, nous dirons que toute liqueur fabriquée à la maison peut s'agrémenter d'un rameau de millepertuis. Elle prendra ainsi une agréable couleur rose ou rouge, plaisante à voir et sans inconvénient pour l'estomac.

Myrtille

Excellente contre la dysenterie, la gastro-entérite, les diarrhées et toutes les infections intestinales, la myrtille est en somme phénoménale. Elle contient de l'acide quinique, des vitamines A, B1, B2 et C, du potassium, du calcium, du phosphore, du soufre, du magnésium, du fer et du sodium. Les fruits frais de myrtille sont excellents mangés comme les fraises, c'est-à-dire assaisonnés avec du vin, du sucre et du jus de citron. N'oublions pas les exquis tartes aux myrtilles, arrosées d'un sirop de myrtille que l'on prépare ainsi: faites cuire le jus frais des baies écrasées (pressées dans un linge, elles peuvent donner jusqu'à 80 % de leur poids en liquide) avec le même poids de sucre.

Les myrtilles sont bonnes pour la vue. Elles vous donneront un œil d'aigle. Le saviez-vous? La myrtille ou «raisin des bois» est donc recommandée aux pilotes d'avions et de voitures de course.

Navet

Voici une excellente soupe de navets en purée pour 6 personnes: un kilo de gros navets coupés en morceaux, 2 cuillerées de farine, 2 cuillerées d'huile d'olive, du sel marin, une pincée de noix muscade et 6 tasses d'eau.

Avez-vous tout à portée de la main? Alors commençons. D'abord, faites chauffer l'huile. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. A ce moment seulement, ajoutez les navets, l'eau, le sel et la noix muscade. Faites cuire très longtemps à petit feu. Passez le tout à la moulinette et remettez la purée sur le feu, pour quelques minutes cette fois. Vous consommerez beaucoup de gaz pour cette préparation, c'est vrai, mais nous pouvons vous garantir qu'elle en vaut la peine.

Noix muscade

La noix muscade a des propriétés antiseptiques. De plus, c'est un excellent stimulant de l'estomac et un calmant discret de ces «bagarres intestinales» qui troublent parfois nos idylles: nous voulons dire qu'elle neutralise les fermentations et supprime les gaz.

La noix muscade s'introduit un peu partout: elle est présente dans les plats simples ou composés, dans les plats raffinés, dans les sauces et autres préparations culinaires.

Oignon

L'oignon est un des composants fondamentaux de l'alimentation. Il est vigoureux: ce n'est pas par hasard que les centaines d'Europe centrale sont de gros mangeurs d'oignons. Ce n'est pas non plus par hasard que les rhumatismes ne triomphent pas là où règne l'oignon: rien de plus dissolvant que l'oignon, l'acide urique ne résiste pas. Avec ses sels de soude et de potasse, l'oignon oppose une barrière à toutes les infections; de plus, il contribue à alcaliniser le sang. Enfin, l'oignon sert à la suppression des hydropisies, des sérosités de toutes origines et des œdèmes. Il est bien évident que le foie, qui sert de laboratoire, ne doit pas présenter d'affection.

On ne finirait pas d'énoncer les vertus de l'oignon: de récentes expériences scientifiques ont démontré qu'il agit avec efficacité sur la prostate et sur tout le système urinaire en général.

L'idéal pour exploiter les éléments actifs qu'il renferme serait de le consommer cru afin de préserver les précieux enzymes, diastases ou oxydases que la chaleur stérilise habituellement. Mais, direz-vous, il faut parfois tenir compte de l'estomac, qui peut ne pas tolérer l'oignon cru. Eh bien, alors, faites-le cuire, mais à feu très doux.

L'oignon est riche en vitamines A, B, C, en soufre, phosphore, fer, silice, iode, calcium, potassium, sodium, etc. Le phosphore facilite le travail cérébral, la silice calcifie les os et affine les artères; le calcium

solidifie le squelette et donne plus de robustesse aux muscles.

Le tout est de s'y habituer: l'oignon est comme la cerise, le premier attire le second et ainsi de suite. Il paraît que l'on s'y accoutume si facilement qu'on ne peut plus s'en passer. Il faut évidemment commencer avec discrétion: d'abord avec un peu d'huile d'olive et de beurre. Attention, si le foie réagit, ne vous laissez pas impressionner: c'est simplement que l'oignon le taquine pour lui rendre son activité. Si l'estomac le rejette, attention encore, ce n'est pas l'oignon qu'il faut accuser, mais votre estomac: il vous faudra le soigner. Préparez donc condiments et plats à base d'oignons. Mais lesquels? Voici quelques recettes.

Oignons farcis: vous en avez déjà entendu parler. Allez au marché acheter environ une livre d'oignons blancs, de forme aplatie et de taille moyenne et, après avoir enlevé la première peau, faites-les bouillir dix minutes à l'eau salée. A partir de là, suivez nos instructions: égouttez, laissez refroidir, puis avec une petite cuiller, creusez le milieu des oignons en mettant à part ce tendre cœur. Hachez finement 100 g de chair à saucisse de première qualité avec ce que vous aurez ôté des oignons, en ajoutant 50 g de fromage râpé. Préparez une pâte dont vous farcirez les oignons avant de les faire frire à feu doux au beurre dans une sauteuse. Dès qu'ils auront pris de tous côtés une belle couleur dorée, ce plat succulent et parfumé sera prêt.

Omelette aux oignons. Prenez de gros oignons blancs, coupez-les en quartiers d'un demi-centimètre de large et laissez-les tremper une heure à l'eau fraîche. Avant de les passer à la poêle avec du lard et de l'huile, n'oubliez pas de bien les sécher dans un linge puis, dès qu'ils commenceront à prendre couleur, salez-les, et salez aussi les œufs battus avant de les verser sur les oignons. Autre conseil: ne laissez pas les oignons prendre cette couleur noirâtre caractéristique d'une cuisson excessive.

Soupe à l'oignon dite à la française, mais très répandue dans toute l'Europe: elle peut se faire au bouillon ou au lait. S'agit-il de préparer une soupe pour 5 personnes? Il nous faut 250 g de pain blanc, 80 g de gruyère râpé, 50 g de beurre, 40 g de parmesan râpé, 3 œufs battus, 2 gros oignons blancs, un litre et demi de bouillon ou de lait. Revêtons notre tablier et commençons: coupons les oignons en tranches fines et passons-les au beurre; dès qu'ils commencent à prendre couleur, ajoutons le lait pour finir de les cuire afin de pouvoir les passer au tamis; la soupe sera faite du jus ainsi obtenu et du reste du liquide. Coupons le pain en tranches ou en dés, avant de le déposer dans la soupière, par couches alternées avec des œufs battus, le gruyère et le parmesan. Enfin, versons le lait bouillant (ou le bouillon): la soupe est prête. Vous aurez évidemment pris la précaution de saler abondamment les œufs. Quiconque souffre d'une suite de digestion difficile (en d'autres termes, quiconque est atteint de diarrhée) devra s'abstenir de ce plat.

Nous allons à présent vous proposer une salade d'oignons à l'alsacienne. Il vous faut: 4 oignons, du sel, de la mayonnaise, de la béchamel. Épluchons les oignons avant de les faire pocher à l'eau bouillante salée, égouttons-les, laissons-les refroidir sans qu'ils s'écrasent; déposons-les ensuite sur le plat de service. Préparons pendant ce temps une mayonnaise en mélangeant un jaune d'œuf dur à un jaune d'œuf cru pour obtenir une pâte lisse et homogène; ajoutons une pincée de sel et de poivre puis un filet d'huile en tournant toujours avec la cuiller en bois et enfin quelques gouttes de citron. A part, nous préparerons une béchamel avec du beurre fondu auquel nous ajouterons farine, sel, lait, puis nous laisserons mijoter en tournant 20 minutes sans laisser se former de grumeaux. La béchamel bien amalgamée à la mayonnaise constituera la sauce dont seront assaisonnés les oignons.

Autre plat délicieux: les anneaux frits, faits avec 800 g d'oignons, du sel, du poivre, du persil et une pâte à frire. Commencez par préparer la pâte: versez dans une terrine 125 g de farine, ajoutez au centre deux cuillerées de beurre fondu, un œuf, une pincée de sel et mélangez à la cuiller de bois pour supprimer les grumeaux. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour obtenir une pâte à frire assez fine et de bonne densité. Couvrez et laissez reposer une heure. A part, épluchez les oignons, coupez-les en tranches horizontalement, passez-les à l'eau froide puis faites-les égoutter avant de les sécher et de les saler. Peu avant

de servir, passez les anneaux dans la pâte et faites-les cuire dans une poêle à demi pleine d'huile bouillante; dès qu'ils sont dorés, égouttez-les sur un papier absorbant, salez et disposez sur le plat de service garni de touffes de persil.

Pour qui a des problèmes de ligne, voici un plat tout indiqué: foie grillé aux oignons. Faites blondir un oignon taillé en tranches fines que vous déposerez sur les tranches de foie grillées.

Et les oignons au four? Ne les oublions pas: faites pocher des oignons pendant environ 10 minutes dans l'eau bouillante; coupez-les en deux et posez-les sur la grille du four avec du sel, du persil haché et de l'huile, et faites cuire environ 45 minutes à four moyen.

Il y a aussi les petits oignons, et les voici à l'étouffée: coupez-les en deux et faites-les cuire à l'étouffée avec du bouillon dégraissé; à mi-cuisson ajoutez des courgettes découpées en cubes; quand le liquide a disparu, versez des tomates cuites au basilic avec un peu d'huile. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez le tout de sel et de persil haché.

Voyons encore les petits oignons à l'aigre-doux. Ce plat, bien préparé, accompagne merveilleusement les viandes bouillies. Prenez donc de petits oignons (ceux qui sont blancs et à peine gros comme une noix), débarrassez-les de la première peau et faites-les pocher quelques instants à l'eau salée. Pour environ 300 g d'oignons, faites chauffer à sec dans une casserole 40 g de sucre puis, une fois celui-ci liquéfié, 15 g de farine; tournez sans cesse et quand la préparation

aura roussi, versez-y à peu près deux tiers de verre d'eau additionnée de vinaigre et laissez bouillir le liquide jusqu'à ce que les grumeaux se dissolvent. Ajoutez-y ensuite les oignons, en agitant souvent la casserole mais sans tourner la préparation pour ne pas les écraser. De toute façon, goûtez avant de servir: le cas échéant, vous pourrez ajouter du sucre ou du vinaigre.

Si vous souhaitez un plat sain à 100 %, qui vous garantisse longévité et bonne circulation sanguine, voyez ce que dit la cuisine macrobiotique Zen. Avez-vous jamais essayé les oignons farcis au mil? En voici la recette: creusez par le haut quelques gros oignons et pochez-les dans l'eau salée bouillante pendant 5 à 10 minutes; égouttez-les, farcissez-les au millet cuit avec des herbes; pour qu'ils soient plus parfumés, ajoutez une pincée de noix muscade, un peu de mie de pain hachée et du tahini (produit du Proche-Orient qui se prépare en réduisant en pâte des graines de sésame et que l'on appelle aussi beurre de sésame). Mettez au four à 300°, pendant environ 15 minutes.

Les oignons sont un excellent ingrédient qui se combine fort bien à tous les mélanges de légumes composant le «tempura»: le tempura, si vous ne le savez pas encore, est un plat japonais très apprécié, nous l'avons dit un peu plus haut, mais on ne le répétera jamais trop. La cuisine macrobiotique nous indique deux modes de cuisson pour les oignons: le premier consiste à préparer les classiques anneaux (coupez les oignons en tranches horizontales, saupou-

dre les anneaux de farine, passez-les dans la pâte et faites frire); l'autre recette consiste à couper les oignons en deux dans la longueur puis à les réduire en tranches fines en laissant intacte la partie dure du fond qui réunira les tranches entre elles. Étalez cette «sculpture végétale» en éventail, saupoudrez-la de farine, passez-la dans la pâte et faites-la frire.

Pour terminer, voyons la pizza aux oignons. Il vous faudra 500 à 750 g d'oignons et suffisamment de pâte pour préparer deux pizzas de taille moyenne. Faites sauter les oignons, préparez votre pâte à pain pour la pizza, recouvrez la pizza étalée mais encore crue d'oignons sautés, fermez le tout d'une couche de pâte et passez au four une demi-heure à 350°, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez chaud avec un hachis de persil.

Origan

L'origan, très parfumé, est utilisé en art culinaire pour assaisonner la pizza, la salade de tomates et les rôtis auxquels il confère un arôme unique et plus que stimulant. Ses vertus sont toutes contenues dans cet arôme qui aide grandement les digestions difficiles. Digne suppléant de la marjolaine, l'origan va bien aussi avec le riz, avec les pommes de terre au beurre, les œufs au beurre, les soupes et les sauces. Il peut même parfumer le vinaigre; en phytothérapie, ses utilisations sont multiples.

Orge

Il semble que l'orge soit l'une des plus anciennes parmi les plantes cultivées: son origine remonterait au moins à la préhistoire et on en aurait trouvé une variété dans les tombes égyptiennes.

Ce que nous utilisons de préférence, c'est l'orge mondé, c'est-à-dire le grain débarrassé de son enveloppe extérieure. Privé de sa gaine, lustré puis glacé, cela donne l'orge perlé.

Selon une enquête effectuée par des chercheurs, 100 g d'orge perlé contiennent les principes nutritifs suivants: 8,4 g de protéines, 81,3 g de sucre, 1,7 g de graisse, 9,7 mg de calcium, 206 mg de phosphore, 0,67 mg de fer.

Vous aurez noté l'abondance du phosphore: d'où les qualités de ces bouillies à base de farine d'orge perlé qui font tant de bien aux enfants, aux convalescents, à toutes les personnes atteintes de maladies de l'estomac, aux néphrétiques, aux intoxiqués, aux rachitiques, aux goutteux et... à tout le monde. L'orge a des propriétés nutritives, émoullientes, laxatives, anti-catarrhales. Elle contient entre autres de la vitamine B12, très utile dans les maladies du foie et des nerfs; et aussi de la vitamine E, celle que l'on appelle vitamine de la fécondité et de la jeunesse.

Comme vous le savez, l'orge mondé est un complément des soupes et potages qui peut remplacer la

pomme de terre. On tire aussi de l'orge une boisson, à raison de 30 à 50 g par litre d'eau.

Pendant les périodes d'allaitement, les femmes peuvent avoir recours à l'orge soit comme aliment solide, soit comme boisson. Les enfants aussi peuvent y recourir: on leur donnera à boire une espèce de décoction additionnée de jus de citron.

Il existe une vieille soupe d'orge, particulièrement conseillée par quelques maîtres queux. Si vous disposez du précieux fourneau à charbon allumé du matin au soir, souvenez-vous que pour être bien cuit, l'orge a besoin de rester quatre bonnes heures au feu. Si vous êtes citadin, et donc dépourvu de ce fameux fourneau, si vous ne disposez que du gaz (avec un compteur), sachez qu'en mettant l'orge à tremper la veille, vous réduirez beaucoup le temps nécessaire à sa cuisson. De toute façon, pour préparer la soupe d'orge, procédez aux opérations suivantes: mettez à chauffer dans une marmite un demi-litre d'eau, une endive bien lavée et coupée en morceaux, ajoutez une pincée de sel et deux cuillerées bombées d'orge nettoyée comme du riz. Quand l'orge sera cuite, retirez la marmite du feu; ajoutez un œuf entier bien battu avec un demi-verre de lait, une petite cuillerée de beurre, un peu de noix muscade et enfin une cuillerée de parmesan râpé; cela fait, mélangez puis goûtez cette bonne soupe.

Nous avons parlé tout à l'heure des bouillies d'orge pour les enfants et cela vaut la peine de donner là-dessus quelques détails. Faites tremper deux cuillerées

d'orge, égouttez le lendemain, versez dans une petite casserole, recouvrez d'une bonne quantité d'eau puis salez un peu et mettez la casserole au feu. Quand l'orge sera cuite à fond, égouttez-la, passez-la au tamis en l'écrasant; allongez la crème ainsi obtenue avec du lait bouillant, sucrez et vous obtenez ainsi pour tous vos petits l'excellente bouillie de crème d'orge au lait.

Quelqu'un dans votre famille est-il atteint de dyspepsie ou d'entérite? Faites ramollir, cuire et passer au tamis deux cuillerées d'orge, allongez la crème avec du bouillon chaud (même du bouillon préparé avec des cubes dissous dans de l'eau); ajoutez une demi-cuillerée à café de beurre, une grosse cuillerée de parmesan râpé et un peu de sel: voici pour votre malade une bouillie de crème d'orge au bouillon.

Voulez-vous enrichir cette simple bouillie? Après avoir allongé la crème passée au tamis avec un peu de bouillon chaud, ajoutez un jaune d'œuf et une demi-cuillerée de parmesan râpé dilué dans un peu de lait, puis mélangez. C'est pour le dyspeptique une bouillie de crème d'orge au bouillon et à l'œuf, parfaitement digeste.

Ortie

La face inférieure des feuilles est couverte de poils urticants de forme conique, ayant à la base un bulbe et terminés par une vésicule incurvée. Ce minuscule récipient renferme le liquide vésicant qui, au contact

de l'épiderme, provoque l'ennuyeuse brûlure connue de tous.

L'ortie contient du nitrate de calcium, de l'acide gallique et de l'acide formique, du tanin, des sels de sodium, de potassium et de calcium; elle contient aussi des traces de manganèse, de soufre et de chlore. Le suc d'ortie est précieux pour ses propriétés hémostatiques et son pouvoir vasoconstricteur; il est indiqué dans les cas d'hématurie, d'épistaxis, d'hémorragie utérine. On connaît également ses effets bénéfiques sur le foie, sur la rate et le sang. Cette plante herbacée, enfin, est lactogène, c'est-à-dire recommandée pendant l'allaitement. On dit que l'ortie brûle: pourtant c'est une brûlure salutaire, surtout pour ceux qui souffrent de goutte ou de rhumatismes. C'est aussi un excellent digestif et un très bon stimulant des mouvements péristaltiques de l'intestin.

Avec tout cela, cette plante mériterait une place d'honneur dans nos menus, surtout au printemps, avant que ses tiges ne durcissent: nous savons en fait, grâce à Aristophane, que les Grecs en étaient friands et la cueillaient avant l'arrivée des hirondelles.

L'ortie peut se manger en soupe, additionnée de pommes de terre et de coriandre qui l'aromatise agréablement; on peut également la servir cuite comme des épinards. Vous ne l'avez jamais vue cuite? Elle est d'un vert éclatant, qui indique aussitôt sa richesse en chlorophylle.

Oseille

Elle peut se consommer seule, cuite, assaisonnée à l'huile, au beurre ou à la crème; elle peut aussi se consommer crue, avec des salades ou des légumes, ou encore avec des olives noires. Les diététiciens affirment que c'est le meilleur moyen d'exploiter intégralement son contenu qui est précieux: il s'agit de la vitamine C. Pour qui ne le saurait pas, l'oseille consommée seule ou ajoutée à d'autres mets (épinards, orties, soupes, etc.) est gentiment laxative; elle est aussi gentiment revitalisante: et ce, parce qu'elle est riche en chlorophylle, comme on peut le voir à l'œil nu.

Mais un avertissement s'impose: gouteux et rhumatisants, éloignez-vous de l'oseille qui vous fait mal. Un conseil de Mességué: «Comme il est rare que tous les membres de la même famille souffrent à la fois de la goutte, cultivez-en une plate-bande dans votre jardin et n'en privez pas vos enfants si le grand-père doit s'en abstenir». Grand-père et grand-mère, vous voilà informés! Il ne vous reste qu'à apprendre à ne pas vieillir.

Persil

Il facilite la digestion, c'est un stimulant de la vessie, des intestins et de l'utérus. Antiseptique du sang par excellence, le persil a également le pouvoir de

ralentir ou même d'interrompre la sécrétion lactée, lorsqu'on l'applique en cataplasmes. Riche en lutéine et en apiol, il renferme en abondance vitamines A, C et K. Les gourmets connaissent la fameuse sauce verte préparée avec huile d'olive, ail, vinaigre, anchois, poivrons hachés, câpres et persil, qui rend appétissants même les aliments les plus insipides par nature. Laissons la parole à deux diététiciens éminents, Randoïn et Fournier: «Le persil est en vérité un aliment exceptionnel: tonique, antirachitique, antianémique, antiscorbutique, antixérophtalmique (maladie de la conjonctive suivie d'une opacité de la cornée), on peut le considérer comme l'un des aliments de sécurité que la nature a mis généreusement à la disposition de l'espèce humaine».

Mettez-en partout: dans les légumes, les salades, les omelettes, les soupes, les sandwiches, eh oui! même dans les sandwiches; prenez deux belles tranches de pain et tartinez-les d'une crème composée de persil haché avec un peu d'ail et du beurre.

Pour conserver au persil sa couleur verte en l'utilisant comme garniture de plat, il suffit de le faire frire quelques secondes à l'huile bouillante.

Primevère officinale

Décorez vos salades, vos desserts, vos gelées de fruits des fleurs fraîches de primevères. Ses feuilles, en fait, quand elles sont jeunes, font une excellente

salade. Elles sont aussi très bonnes sous forme de soupe. En Suède, il y a bien longtemps, on préparait un délicieux breuvage en faisant fermenter une infusion de fleurs de primevères avec du citron, du sucre ou du miel. La racine, dont l'arôme rappelle vaguement l'œillet, sert pour aromatiser la bière. Les fleurs, elles, infusées dans le vin, lui donnent un parfum raffiné.

Pimprenelle officinale

Son nom gracieux ne laisse deviner aucune des vertus que cette plante possède, mais la troupe bien fournie des diarrhéiques apprécie et exploite ses qualités astringentes. En dehors des troubles intestinaux avec fermentations et des hémorroïdes, la pimprenelle est conseillée dans les cas d'hémoptysie, d'hématurie: c'est en somme un hémostatique précieux. N'oublions pas qu'elle coupe la lactation et fait disparaître les gaz. Ses feuilles fraîches sont utilisées en phytothérapie sur les brûlures, elles calment les douleurs et accélèrent la cicatrisation. En cuisine, on la réunit habituellement à la laitue, car sa saveur de cornichon un peu salé ne permet pas de la consommer seule.

Pissenlit

Les racines et les feuilles de cette plante contiennent des substances amères comme la taraxacine et l'insuline: le pissenlit est donc dépuratif. Sa racine contient du taraxistérol et de l'homotaraxistérol, deux alcools qui ont une action bénéfique sur le foie et la vésicule biliaire. Les sels de potasse qu'il renferme lui confèrent également une action diurétique non négligeable. Son emploi en phytothérapie est, peut-on dire, infini. Quelle que soit l'utilisation que l'on fera du pissenlit, on ne saurait trop conseiller, par les temps qui courent, de recueillir uniquement ceux qui poussent sur les bords des fossés, que n'atteignent pas encore, on le sait, les fertilisants chimiques.

La salade de pissenlits est un agréable hors-d'œuvre.

Râpez quelques amandes sur les pissenlits et ajoutez de l'huile de noix: vous obtiendrez une salade de grande classe.

Les bourgeons prêts à éclore peuvent être conservés au vinaigre, exactement comme des câpres.

Faites cuire le pissenlit puis réduisez-le en purée. Vous obtiendrez un plat, comme dit Leclerc, «cordialement amer... que l'on peut prescrire en abondance aux arthritiques et surtout à ceux dont les fonctions hépatiques et rénales laissent à désirer».

Poireau

Il fournit à l'organisme des éléments minéraux indispensables à la vie: du fer (pour les globules rouges du sang); du magnésium (pour les nerfs et l'équilibre général); du soufre (contre les fermentations putrides); du sodium (contre l'excès d'acidité); de la silice (pour l'élasticité des os et de la peau); des nitrates (pour la pureté du sang); du manganèse (co-enzyme de la diastase, pour la digestion et l'assimilation); du potassium (contre l'excès de graisse); du calcium (pour le squelette et le métabolisme en général); de l'acide phosphorique (tonique du système nerveux). Faut-il poursuivre? Allons-y: il est riche aussi en azote, en vitamines B et C, en mucilages, en cellulose (c'est justement grâce à sa teneur en cellulose que le poireau est célèbre pour son action bénéfique, quoique très «ouvrière», sur l'intestin: nettoyage et lubrification des parois). Les goutteux, les arthritiques, les dyspeptiques, les obèses, les nerveux en général devraient ériger un monument à ce poireau bénéfique, héroïque, qui, pénétrant chaque jour dans l'organisme humain et renonçant à tous les plaisirs de la vie terrestre, sauve l'homme de tant de bistouris, maladies et hémorroïdes. Assez discouru, voyons un peu le poireau dans la cuisine.

Apprenons d'abord à faire cuire la soupe de poireau si renommée. Voici les proportions pour

6 personnes: un oignon de taille moyenne coupé en quartiers fins; 2 ou 4 poireaux avec tout leur feuillage, finement hachés; 3 cuillerées de farine d'avoine; 6 à 8 tasses d'eau bouillante; une cuillerée d'huile de maïs et du sel de mer.

Faites cuire à l'étouffée l'oignon et les poireaux pendant au moins 15 minutes, à feu plutôt vif. Ajoutez une demi-tasse d'eau et du sel. Laissez cuire encore 15 minutes à feu doux. Versez le tout dans l'eau bouillante. Ajoutez la farine d'avoine que vous aurez fait blondir, ou éventuellement des flocons d'avoine. Laissez cuire 30 minutes à feu doux.

La recette des poireaux aux œufs est moins compliquée: coupez les poireaux, faites-les cuire dans l'eau bouillante, égouttez-les puis disposez-les sur le plat du service en les saupoudrant de fromage. Déposez par-dessus des œufs cuits au plat.

Poivron

Le poivron, comme tous les légumes verts (ou qui sont passés par un stade vert), est doté du pouvoir de transmettre l'énergie solaire. Après son stade chlorophyllien, le poivron, rouge ou vert, est riche en vitamines C. Il est donc indiqué contre les troubles rhumatismaux, la faiblesse des gencives, etc. Mais ce qui rend cet aliment particulièrement précieux est la présence de vitamine P qui, on le sait, a le pouvoir de maintenir les veines en bon état et de modérer la

pression sanguine, évitant ainsi les troubles d'origine circulatoire. Rappelons en outre que le poivron contient de la vitamine K à l'action anti-hémorragique. Il est recommandé pour tous les cas d'atonie gastrique. Ce légume, qui bien que peu nutritif est riche, nous l'avons vu, en vitamines, est utilisé pour la confection du célèbre paprika si piquant. Nous vous proposons ci-dessous quelques recettes assez répandues et populaires.

Poivrons farcis à la napolitaine: faites griller les poivrons pour les peler. Débarrassez-les de la calotte supérieure et des graines. Remplissez-les de sauce tomate, d'anchois hachés avec du persil, du basilic et des câpres. Reposez la calotte sur les poivrons remplis et disposez-les dans un plat huilé. Ajoutez encore de la sauce tomate et laissez à four modéré environ une heure.

Poivrons au four: après avoir fait rôtir les poivrons sur la grille du four, pelez-les avec soin. Ensuite, découpez-les en lamelles que vous assaisonneriez à l'huile.

Les poivrons dits farcis sont une variante des poivrons à la napolitaine: pour 4 personnes il en faut 4, un par tête; il faut aussi 150 g de riz, deux oignons, une belle tomate, une poignée de persil, 100 g de champignons, et puis de l'huile, du beurre, du sel. Le système est à peu près le même. Faites cuire le riz 20 minutes, hachez les oignons, les tomates

(épluchées et sans graines) et les champignons. Faites cuire le tout 25 minutes et assaisonnez le riz avec cette sauce. Prêts? Bon. A présent, découpez la calotte des poivrons, videz l'intérieur et remplissez-les du riz assaisonné. Assaisonnez le tout d'un peu de sel et d'une noix de beurre, mettez à cuire au four pendant 20 minutes dans un plat graissé, et voilà...

Pommes de terre

Avant de parler de ses bonnes fortunes culinaires, parlons de ses infortunes. Le *solanum tuberosum*, vulgairement appelé pomme de terre, est de tous les légumes le plus exposé aux infamies des engrais chimiques: d'une part, parce que la partie comestible est en contact direct avec ces engrais, d'autre part, parce que les insecticides qui irriguent la partie supérieure de la plante pénètrent dans la terre sous l'action de la pluie et parviennent jusqu'aux tubercules. On comprendra donc facilement quelle différence existe entre une pomme de terre exposée à l'action des substances chimiques et une pomme de terre naturelle à 100 %.

Mais parlons à présent de ses bonnes fortunes, ou mieux, de ses vertus. Avant tout, la pomme de terre est riche en sels minéraux et en hydrates de carbone: elle est donc énergétique et reminéralisante. Comme telle, on la recommande dans les cas d'acidose, elle facilite l'émission de l'urine. En outre, la pomme de terre est très favorable dans toutes les formes catar-

rhales (pulmonaires, urétrales, utérines et intestinales). Comme ses sœurs de la famille des solanacées, elle est légèrement hypnotique et antispasmodique: excellente donc pour les crampes, les toux nerveuses, les insomnies, les névralgies. Et les vitamines? Vitamines C, et B, ce qui indique qu'elle est aussi nourrissante.

Il ne faut pourtant pas la manger quand elle verdit ou germe, car elle contient alors de la solanine et de la solanidine qui provoquent de graves inconvénients. Elle est pauvre en calcium. Il est donc conseillé de la manger en combinaison avec d'autres légumes tels que le chou, l'oignon ou le persil. Les vitamines de la pomme de terre se trouvent sous la peau. Mangez-la donc avec sa peau... Avec sa peau? Oui, mais seulement pour les pommes de terre nouvelles.

Commençons par le gratin de pommes de terre: après les avoir épluchées, coupez-les en tranches fines et rangez-les dans un plat à four avec du beurre, du sel et des aromates. Recouvrez d'eau froide et mettez au four jusqu'à disparition du liquide.

Pommes de terre au jambon fumé, pourquoi pas? Faites bouillir les pommes de terre, passez-les à la moulinette et assaisonnez avec beurre et sel; allongez d'un peu de lait et servez avec un accompagnement de quelques tranches de jambon fumé.

Pour exploiter toutes ses qualités, cuisinez la pomme de terre au four: faites cuire vos tubercules dans un four chaud avec leur peau pendant environ 20 minutes, et servez bien chaud.

Voici maintenant les pommes de terre à l'ail. Faites cuire les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en tranches fines. Servez-les encore chaudes avec la sauce suivante: écrasez dans un bol un anchois nettoyé, une gousse d'ail, quelques câpres, mouillez de quelques gouttes d'huile. Allongez la sauce d'un peu de vinaigre et faites-la bouillir.

Pommes de terre grillées: pelez et incisez les pommes de terre en trois ou quatre endroits à la partie supérieure, introduisez quelques gouttes d'huile à l'intérieur. Mettez au four dans un plat beurré.

Pommes de terre aux oignons: mettez dans un plat des pommes de terre et des oignons coupés très fins, en couches alternées. Ajoutez un peu d'eau pour couvrir et quelques coquilles de beurre, laissez cuire au four à feu doux.

Délicieuse, mais à manger avec modération, la purée de pommes de terre: après avoir fait bouillir les pommes de terre, épluchez-les, passez-les à la moulinette et assaisonnez avec un peu de beurre, du lait, quelques cuillerées d'eau et du sel; battez avant de remettre au feu.

Aimable communion de pommes de terre et de carottes: faites bouillir des pommes de terre épluchées et des carottes dans peu d'eau. La cuisson achevée, passez à la moulinette et assaisonnez au beurre et au

parmesan. Vous obtiendrez ainsi une délicieuse purée très nutritive qui constitue un excellent accompagnement.

A vous maintenant les pommes de terre Lorette. Prenez 300 g de farine, 65 g de beurre, 3 pommes de terre, 4 œufs, de la noix muscade, de l'huile à friture et du sel. Lavez les pommes de terre entières et mettez-les à cuire dans l'eau froide salée, sans les éplucher pour éviter la perte des amides dans l'eau de cuisson.

Dans une casserole à part, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et battez énergiquement avec une cuiller en bois. Quand la préparation est bien lisse, ajoutez-y doucement un demi-litre d'eau chauffée. Travaillez cette sauce sur le feu en battant avec force contre les parois de la casserole.

Laissez cuire cette pâte 2 ou 3 minutes sans jamais cesser de remuer. Retirez-la ensuite du feu, ajoutez-y quatre ou cinq pincées de sel, une pincée de noix muscade et laissez un peu refroidir. Ajoutez un par un les œufs en battant avec énergie pour bien les incorporer. Épluchez et passez les pommes de terre à la moulinette, puis ajoutez-les à la pâte. Placez cette préparation dans une poche à douille à ouverture large et lisse. Mettez sur le feu une poêle remplie d'huile. Quand l'huile bout, déposez-y avec la poche à douille des bâtonnets de pâte de la longueur voulue, que vous coupez au fur et à mesure avec un couteau. Faites frire ces bâtonnets dans l'huile, en deux ou trois fois. Retournez-les sans cesse pour qu'ils soient bien dorés de tous côtés.

La conservation des pommes de terre pose un problème: vous en achetez quelques quintaux, vous les rapportez à la maison, où les mettre? Voilà ce que disent les techniciens: choisissez un lieu sec et à l'abri du froid; faites de ces tubercules des tas ne dépassant pas 50 cm de haut, en les rangeant sur de la paille et des feuilles sèches ou encore sur des planches. Il vous faudra aussi veiller à ce que la température reste entre 2 et 8 degrés centigrades, car au-dessous de 2° la pomme de terre gèle. Si ce péril existe, il vous faudra recouvrir vos pommes de terre de couvertures ou d'autres matériaux isolants, sauf si vous pouvez allumer du feu dans la pièce; l'aération doit être modérée car la pomme de terre veut respirer. Quant à l'éclairage, le plus favorable est la lumière du crépuscule. Prenez donc soin de garnir les vitres de papier journal ou de les passer au lait de chaux: l'obscurité complète fait germer les pommes de terre dès que la température augmente, un éclairage trop fort au contraire les fait verdir. Mais ce n'est pas fini: il vous faut surveiller de temps à autre vos pommes de terre pour supprimer sans rémission les tubercules abîmés. En somme, la pomme de terre exige d'être traitée dans toutes les règles: ne nous étonnons pas si la FAO, l'organisme dépendant de l'ONU et qui s'occupe de l'agriculture et de l'alimentation dans le monde entier, possède une «charte des droits» de la pomme de terre.

Attrapez-la, épluchez-la, lavez-la, coupez-la en tranches rondes sans autres égards et mettez-la dans un petit plat à four... Il s'agit d'un plat relativement

connu, s'il est peu populaire: les pommes de terre aux truffes.

La salade de pommes de terre, bien connue, modeste et digne d'éloges, n'est pas un plat qui convient à tous les estomacs. Voici comment la préparer: faisons bouillir 500 g de pommes de terre; épluchons-les chaudes, coupons-les en tranches fines et mettons-les dans un saladier. Nous y sommes? Continuons: 30 g de câpres au vinaigre, deux poivrons, au vinaigre également, 5 cornichons, 4 petits oignons (toujours au vinaigre), 4 anchois au sel, nettoyés, une côte de céleri, une pincée de basilic: hachons tout cela ensemble dans un bol. A présent, prenons 2 œufs durs, et ajoutons-les à la sauce après les avoir coupés et écrasés à la fourchette. Assaisonnement: huile, un peu de vinaigre, sel et poivre, mélangeons bien et utilisons cette pâte, presque liquide à présent, pour assaisonner les pommes de terre auxquelles on peut aussi ajouter un peu d'origan. Ces proportions suffisent pour 6 ou 7 personnes. Ce plat se conserve plusieurs jours, nous vous le disons pour le cas où cinq de vos invités sur six ne se présenteraient pas...

Radis

Le radis est une plante dont la racine est de couleur variable selon les espèces, rouge, rose, rose et blanche, ou même noire. Le radis noir est parfois dénommé

raifort, mais à tort. Antirachitique grâce à la présence d'iode, le radis est considéré comme l'antiscorbutique par excellence du fait de sa teneur en vitamine C. Riche également de propriétés antiseptiques et diurétiques, il contient en fait du soufre et du magnésium. Toutes ces qualités sont communes aux diverses espèces de radis, mais le radis noir semble les posséder à un plus haut degré. Elles se trouvent aussi dans le raifort sauvage, plante de même famille, à racine blanche et mince, utilisée en condiment.

Les racines de tous les radis sont bonnes, mais les feuilles également, en salade. Un conseil: écrasez du radis noir avec du beurre pour en garnir des petits pains; votre palais raffiné et attentif les trouvera délicieux. Hachez-le, assaisonnez-en salades et viandes, et vous constaterez très vite que le radis noir peut prendre une grande place dans votre cuisine.

Riz

Faites bien attention: 100 g de riz fournissent 352 calories et les principes nutritifs suivants: 7 g de protéines, 0,86 g de graisse, 77,18 g de sucre, 14 mg de calcium, 136 mg de phosphore; sans compter le fer, la vitamine B1, la vitamine B2, la vitamine PP. Pour la cuisine macrobiotique Zen dont nous avons parlé à propos d'autres plantes herbacées et de leurs fruits, pour cette cuisine qui garantit le bien-être physique, la sérénité d'âme et la longévité, le riz est «le roi

des rois»: sur la table du moine bouddhiste japonais, c'est en fait l'élément essentiel.

Nous allons oublier une chose qui intéresse tous ceux qui souffrent de constipation: le riz n'est pas très riche en cellulose; le glaçage (opération qui débarrasse les grains de riz de leur glume ou enveloppe), en supprimant la cellulose, contribue à la constipation. Du reste, qu'il soit entier ou non, le riz renferme des principes astringents: d'où son importance thérapeutique pour lutter contre la diarrhée. Dans ce cas, consommez-en à volonté.

On sait de source sûre que l'utilisation prolongée de cette céréale guérit l'hypertension: il est donc tout indiqué pour les personnes âgées. Pour les enfants en bas âge, on en fera des bouillies en l'écrasant avec soin.

Une cuisinière renommée conseille un bon plat à base de riz: 30 minutes avant l'heure fixée pour le repas, lavez le riz, hachez une belle touffe de persil, mettez dans une casserole une bonne quantité d'eau; dès que celle-ci bout, versez-y le riz, le persil, puis mélangez. Quand le riz est à peu près cuit, goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel, poivrez légèrement; ajoutez si possible du fromage. Quelques minutes plus tard, versez dans la soupière: voici une douce soupe pour ceux qui vous sont chers.

Mais pour préparer les plats les plus classiques à base de riz, il faut, c'est évident, se tourner vers la cui-

sine de la longévité: la cuisine Zen. Là, le riz fait la loi; riz *sakura*, riz *aduki*, riz *gomuku*, riz frit aux poireaux: c'est peut-être ce dernier qui nous intéresse le plus. En voici la recette (attention, il faut travailler à l'orientale): découpez donc 5 ou 6 poireaux en petits morceaux et faites-les cuire dans l'huile de maïs ou de sésame, une minute ou deux au maximum pour qu'ils ne perdent pas leur belle couleur verte. Ajoutez aussitôt le riz bouilli, en prenant soin de détacher les grains à la cuiller de bois et en mélangeant bien le riz et les poireaux. Ajoutez une demi-tasse d'eau mélangée à une demi-tasse de tamarin (vous vous en souvenez? C'est de la sauce concentrée de soja pur). Mélangez encore et servez chaud.

Savez-vous ce que sont les croquettes de riz brun? Et le riz frit pour les hôtes? Et le riz au sésame? Et le riz aux châtaignes? Et le riz en couscous? Pour ce dernier, voici quelques indications: pois chiches, lentilles, flageolets, fèves, tout cela mélangé au riz: quel bel ensemble! Les pois chiches devront avoir trempé une nuit dans l'eau chaude, et bouillir un peu plus longtemps que le riz; enfin, ajoutés à l'eau et au riz, ils termineront leur cuisson tous ensemble.

Savez-vous ce que sont les boulettes de riz? C'est une autre manière d'utiliser du riz cuit à l'avance. Suivez-nous bien: Préparez un peu d'eau froide salée dans laquelle vous plongerez les mains pour éviter que le riz ne vous colle aux doigts; prenez une petite poignée de riz cuit et pressez-le pour lui donner la forme d'une balle de ping-pong. Toutes les possibili-

tés s'offrent à vous: roulez ces boulettes par exemple dans des graines de sésame grillées; ou jetez-les dans l'huile bouillante pour les faire frire, et ainsi de suite.

Pour terminer ce chapitre sur le riz, parlons un peu de deux plats particuliers: la crème de riz et la tourte au riz.

Crème de riz: 4 cuillerées de crème de riz, 3 tasses d'eau froide, trois quarts de cuillerée à café de sel. Mettez la crème de riz dans une casserole avec une petite tasse d'eau et le sel, faites chauffer à feu vif en tournant sans cesse pour bien mélanger; quand la préparation est dense, ajoutez une autre tasse d'eau. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de votre réserve d'eau. Baissez alors le feu et laissez bouillir doucement une vingtaine de minutes. Mais attention: si la crème durcit trop, il vous faut ajouter encore un peu d'eau et augmenter la proportion de sel, à raison d'un quart de cuillerée à café par tasse d'eau supplémentaire. La crème ainsi obtenue est excellente au petit déjeuner. Si vous la donnez aux enfants, nous vous recommandons de la laisser bouillir plus d'une heure, à feu moyen.

Et nous voici parvenus à la tourte au riz: préparez une bonne quantité de pâte brisée, garnissez-en un plat à four puis remplissez cette pâte de riz cuit auquel vous ajouterez des légumes cuits, dans la proportion de 5 volumes de légumes pour un de riz. Ajoutez un peu d'eau, une goutte de tamarin, c'est-à-dire de sauce concentrée de soja. Recouvrez la tourte de son couvercle de pâte et enfournez une demi-heure à

300° environ pour que la croûte prenne une belle couleur dorée.

Quelques mots maintenant sur cette cuisine macrobiotique Zen à laquelle nous avons beaucoup fait allusion ne seraient pas mal venus. Pour ne pas nous compromettre, nous laisserons le soin de ce discours à un spécialiste italien, Luca Goldoni. Invité à déjeuner par un fidèle du Zen et par sa femme, notre auteur fait ainsi connaissance avec la cuisine des moines japonais: «Cher monsieur, lui dit à peu près l'amphytrion, le monde est soumis à deux forces antagonistes, le yin et le yang... De quoi s'agit-il? Mon cher, plaide l'adepte du Zen, la force yin est la force centrifuge, la force yang est la force centripète et donc... et donc? Et donc l'espace est yin, le temps est yang; sont yin le froid, l'eau, l'oxygène; sont yang le chaud, le feu, l'hydrogène...» N'est-ce pas intéressant? L'apôtre du Zen poursuit: «Toute chose au monde se rattache à cette infernale opposition dialectique, particulièrement infernale quand il s'agit d'aliments; voyez par exemple, sont yin et par conséquent tout à fait déconseillés les pommes de terre, les tomates, le veau de plus de trois ans, le bœuf, le sucre, la bière, le café; sont yang, mon cher monsieur, et parfaitement recommandés de ce fait, le froment, les carottes, les petits animaux, les pommes et surtout le riz, cher monsieur, le riz...»

Romarin

Charlemagne, dit-on, obligeait les paysans, ses sujets, à le cultiver. Cette plante, en fait, est indispensable pour tout rôti, pour toute soupe et pour la conservation des graisses. En dehors de son arôme délicieux, le romarin protège le foie, les bronches et les voies respiratoires en général.

Vous avez déjà remarqué sans doute que le romarin est l'une des herbes le plus souvent mentionnées dans les recettes dites phytothérapeutiques¹: il est présent dans mille tisanes pour bien dormir, pour mieux se réveiller, pour vivre, s'amuser, être de bonne humeur, etc. En fait, comme le dit Mességué, du romarin on a toujours attendu des miracles et à raison peut-être, car il est riche de propriétés bénéfiques. D'ailleurs, en dehors des affections mentionnées ci-dessus, cette herbe est recommandée contre les rhumatismes, les faiblesses, l'asthénie, les vertiges, les troubles nerveux en général.

C'est donc un poste d'honneur qui l'attend en cuisine. Adoptez-le, cuisinières: saupoudrez-en les côtelettes de porc, de mouton, etc.

1. (Voir notre volume *la Santé par les plantes*.) *La phytothérapie*, mot nouveau, signifie: traitement des maladies par les plantes.

Ronce

Ses fruits, les mûres, sont si savoureux que non seulement les petits, mais aussi les grands s'en régalaient. Essayez de parcourir un sentier bordé de buissons portant ces jolis fruits: vous vous arrêterez tous les dix pas pour cueillir des mûres, sans vous soucier des épines. Un coup d'œil rapide à sa composition chimique: acides tartrique, citrique, malique, pectine et sucres, naturellement vitamines A, B1, C, et sels minéraux de potassium, calcium, fer et cuivre. En phytothérapie, les feuilles de ronces sont utilisées pour combattre la leucorrhée, la constipation chronique et la cystite.

Fruit sauvage, la mûre est utilisée surtout en confiture, en gelée et en sirop. On sait que dans les temps lointains, il se préparait un vin de mûres, selon la même recette que pour le vin de raisin. La mythologie nous assure également qu'en le goûtant, Bacchus souffrit d'une crise morale profonde et déchirante: le malheureux se sentit presque détrôné...

Sarriette

Indispensable dans les salades, la sarriette est stomachique, carminative et antispasmodique. Comme toutes les plantes aromatiques, ou presque, elle lutte

contre les fermentations intestinales nocives. Vermifuge, la sarriette est utilisée dans les cas de diarrhée obstinée, d'atonie de l'estomac, de mauvaise digestion. En phytothérapie, son infusion est conseillée dans tous les cas cités ici.

Compagne favorite des fèves, du cerfeuil, de l'estragon, des haricots, des lentilles et de tous les légumes secs (disons en passant que ces derniers lui sont particulièrement reconnaissants de ce que la sarriette, grâce à ses vertus et à son éducation, possède la capacité de corriger les «ventosités» comme disaient les médecins et les cuisiniers du XVII^e siècle). D'ailleurs les viandes telles que l'agneau, le gibier et toutes les sauces en général ne dédaignent pas sa présence. La sarriette, le persil, le céleri, la sauge réduits en poudre ne peuvent plus s'enorgueillir de la moindre qualité et même leur arôme disparaît. Conseil valable pour toutes les plantes: si l'on veut exploiter leurs principes actifs, il faut les consommer fraîches, ou si l'on veut les sécher, conservons-les entières en les pulvérisant seulement au moment de leur utilisation: cela en vaut la peine.

Sauge

La sauge exerce une action désintoxicante sur le foie et les reins; elle est antidiarrhéique et facilite les

menstruations. De plus, la sauge a la propriété de déclencher la transpiration: elle est donc conseillée dans tous les cas de grippe, refroidissements et fièvres. Mais la sauge possède aussi la propriété inverse: elle arrête les sueurs malignes et trop abondantes de certaines maladies graves. Elle est conseillée aussi dans les cas d'asthénie et d'excitation: il semble qu'elle agisse favorablement sur la moelle épinière et l'appareil circulatoire.

En dehors de ses propriétés, n'oublions pas son pouvoir aromatique qui devrait en faire une habituée de la table.

La sauge est une sympathique dame de compagnie pour le poulet... Mais le poulet mort et plumé, bien entendu. Il existe d'ailleurs une recette de poulet à la sauge. Voulez-vous la connaître? Faites blondir le poulet et mettez-le, bien dégraissé, dans une cocotte avec du vin blanc sec; faites évaporer le vin à feu vif et ajoutez des feuilles de sauge fraîches hachées et quelques cuillerées d'eau chaude: poursuivez la cuisson à feu modéré.

Voici une sauce de sauge et d'oignon: faites cuire l'oignon haché très fin et tout en mélangeant, ajoutez de la mie de pain rassis; après 10 ou 15 minutes, l'oignon étant cuit, ajoutez deux cuillerées de sauge hachée finement, du sel et du poivre. Laissez mijoter la sauce au coin du feu sans la faire bouillir.

De bonne compagnie, la sauge l'est non seulement

pour le poulet, mais aussi pour le lapin, le mouton, le chevreau, les saucisses et le gibier en général. Un spécialiste français conseillait voici quelques années d'en accompagner l'oie rôtie et le cochon de lait. Rien ne vous empêche de l'ajouter à une farce, surtout quand elle est préparée à base de châtaignes.

Nous l'ignorions, et c'est en lisant un vieil ouvrage que nous l'avons découvert: il existe un vin chaud à la sauge qui est une boisson agréable et semble-t-il stimulante.

Serpolet

Condiment très ancien, le serpolet est digestif et sédatif, donc conseillé aux dyspeptiques et aux nerveux. Il convient dans toutes les occasions où l'on utiliserait le thym. Prenez l'habitude de boire à la fin de chaque repas principal une infusion de serpolet (une poignée dans une tasse d'eau). Adoucissez cette boisson au besoin avec du miel peu parfumé.

Sureau

Ce qui nous intéresse dans le sureau, ce sont les fleurs utilisées en médecine comme diaphorétique. Ajoutons que cuit dans le lait, le sureau fut un temps considéré comme protection contre la goutte. En faisant sécher les fleurs à l'air et au soleil, elles prennent

un agréable parfum aromatique: on les prescrit tout spécialement dans les inflammations des voies respiratoires et des voies urinaires.

Avez-vous jamais goûté une friture de fleurs de sureau? Battez dans une terrine des jaunes d'œufs avec du lait et un peu d'eau — pour une friture pour quatre, il vous faut 150 g de farine, 3 œufs, de l'eau en quantité suffisante, un sachet de sucre vanillé, 12 grappes de fleurs de sureau, 100 g de beurre, 50 g de sucre, une demi-cuillerée à café de cannelle. Nous disions donc: battez dans une terrine les jaunes d'œufs avec du lait et de l'eau en proportion, mélangez avec la farine, battez à la fourchette et laissez reposer une demi-heure. Pendant ce temps, montez les blancs en neige avec le sucre vanillé, puis incorporez-les à la pâte. Lavez les fleurs de sureau, séchez-les délicatement. Posez sur le feu une poêle où vous ferez fondre le beurre et plongez les fleurs de sureau dans la pâte en les tenant par la tige. Quand le beurre est chaud, déposez les grappes dans la poêle et faites-les dorer.

Tomate

Sa première apparition en Europe remonte à l'aube du XVI^e siècle. La terre d'origine de ce fruit précieux est l'Amérique du Sud et plus précisément le Pérou. Là les Indiens, sur cette terre paradisiaque, s'aimaient,

dormaient, s'éveillaient, pêchaient, buvaient, mangeaient... D'ailleurs, que mangeaient donc les Indiens? En fait, ils n'avaient que l'embaras du choix, il leur suffisait de grimper à l'arbre le plus proche et le problème de la faim se trouvait résolu. Mais il était un fruit dont ces Indiens se montraient particulièrement friands, c'était justement la tomate. Les sages Indiens tiraient de son jus des avantages très nombreux: vitamines A, B1, B2 et sels minéraux alcalins, citrates, tartrates, nitrates, sels de fer (qui protègent le sang) et même de phosphore (efficaces aussi pour le système nerveux). Et pourtant l'on sait que lorsque les Conquistadors décidèrent de faire connaître la tomate à toute l'Europe, celle-ci ne se montra rien moins que sage: non seulement elle n'apprécia guère toutes ses vertus (les vertus de la tomate, bien sûr) mais au contraire, elle la tourna en dérision et la railla à tel point que quand la tomate vint à l'apprendre (dit-on), elle en devint de colère plus rouge encore. Dure époque pour la tomate émigrée en Europe qui fut durement critiquée et même calomniée de toutes parts, dans tous les pays, par les meilleurs médecins. A Rome, on criait à tous les vents: elle est indigeste! Elle chauffe le sang! A Paris: elle produit un excès d'acide urique! A Madrid: elle est maléfique! etc. Mais il est une calomnie que la tomate ne pourra jamais pardonner à l'espèce humaine, c'est de contenir de l'acide oxalique en grande quantité, ce qui lui valut le nom de *lycopersicum* (pêche de loup).

Enfin vint le XVIII^e siècle. C'est lui qui sut justifier

et réhabiliter la pauvre tomate. On commença par dire: peuples, ayez foi dans la tomate, elle n'est nullement nuisible à la santé, au contraire, elle est nutritive et très parfumée; nous autres, lumières de la science, l'absolvons de toute accusation non fondée et lui conférons le droit d'être comestible. C'est ainsi que peu à peu sa culture s'étendit dans les pays à climat tempéré comme l'Italie.

Mais par où commencer pour décrire ses qualités multiples? Pour en donner une idée, Rancoule «insistait» sur la nécessité de consommer la tomate entière: pulpe, graines et peau. Les graines, en fait, enduites d'un mucilage qui lubrifie la paroi intestinale, facilitent l'élimination des déchets. La peau également contribue à cette fonction en donnant par sa cellulose consistance aux déchets alimentaires et autres résidus à expulser. Le jus apporte les nombreux sels alcalins cités plus haut; il est donc indiqué dans les calculs rénaux ou les inflammations de l'appareil digestif; il désintoxique l'organisme, assèche les plaies et les ulcérations internes; il est indiqué aussi dans les cas de constipation, de néphrite, de goutte, d'arthrite, d'artériosclérose, dans toutes les maladies infectieuses; en fait, on peut dire en toute tranquillité que chaque fois qu'une tomate pénètre dans l'organisme, c'est la vie qu'elle apporte, cellule par cellule.

Inutile d'ajouter que si l'on veut bénéficier de toutes les propriétés de la tomate, il faut la consommer crue et mûre. L'idéal serait de se nourrir un jour entier par semaine de jus de tomate, sans prendre aucun autre aliment.

Rappelons aussi qu'étant passée par un stade vert, la tomate, avant d'atteindre le degré de maturation voulu a traversé une phase chlorophyllienne; c'est donc un accumulateur d'énergie solaire qu'elle libère dans l'organisme dès le premier contact avec les papilles gustatives. Mais attention, consommez des tomates bien mûres; quand elles sont encore acides, elles contiennent en fait de la solanine (toxique) qui provoque des troubles parfois graves. Rappelons que la tomate renferme de l'acide malique, de la pectine, du calcium, du magnésium; aussi de la vitamine C, qui, on le sait, combat les intoxications et s'applique parfaitement à tous les cas de faiblesse.

Nous ne vous proposerons ici que quelques-unes de ses innombrables utilisations culinaires.

Confiture de tomates: «Car toute herbe se connaît à ses graines» disait le sage Dante, et nous savons combien c'est vrai; en ôtant par conséquent toutes les graines de cette confiture, nul, nous vous le garantissons, ne pourra deviner de quoi elle se compose. Voici les ingrédients nécessaires: 1 kg de tomates, 300 g de sucre, un jus de citron, un peu de vanille et le zeste du citron. Assurez-vous pour cet usage que les tomates sont très mûres, charnues et si possible rondes. Trempez-les quelques instants dans de l'eau bien chaude pour pouvoir les peler avec facilité. Une fois épluchées, coupez-les en deux et à l'aide d'une petite cuiller retirez toutes les graines. Faites fondre le sucre

avec un fond de verre d'eau, puis jetez-y les tomates, le jus de citron et une partie du zeste râpé. Pendant l'ébullition, à découvert et à feu doux, tournez souvent et, si la moindre graine apparaît, enlevez-la, bien sûr. Enfin, parfumez la confiture avec un peu de sucre vanillé et retirez-la du feu quand elle aura pris la consistance voulue. Ajoutons qu'il n'est pas très facile d'indiquer exactement la quantité de sucre à utiliser pour cette confiture, car tout dépend de la teneur en eau des tomates. Comme elle réduit beaucoup, c'est au goût qu'il faudra juger de la nécessité de rajouter du sucre.

Voici une recette de sauce tomate: hachez le quart d'un oignon, une gousse d'ail, un morceau de céleri gros comme un doigt, quelques feuilles de basilic et une poignée de persil. Ajoutez un peu d'huile, du sel et du poivre. Coupez en morceaux 7 ou 8 tomates et mettez le tout au feu. Mélangez de temps à autre et quand la sauce se présentera sous forme d'une crème liquide, passez-la avant de servir. Cette sauce accompagne très bien les viandes bouillies; elle est excellente pour agrémenter les pâtes assaisonnées au beurre et au fromage et, ajouterons-nous, convient à merveille pour préparer un risotto à la tomate.

Salade de tomates et de poivrons: coupez en lamelles fines les poivrons cuits au four et pelés. Prenez des tomates, débarrassez-les de la peau et des graines, coupez-les également en lamelles. Assaisonnez avec de l'huile, du citron et du sel. Servez si vous le désirez avec un accompagnement d'un œuf dur coupé en tranches.

Soupe de tomates crues: pelez les tomates et passez-les au mixer avec du lait et des herbes aromatiques selon votre goût. Ajoutez ensuite du bouillon chaud, soigneusement dégraissé, du sel et du jus de citron. Passez le tout avant de servir.

Tomates à la romaine: retirez aux tomates la calotte supérieure, videz-les et passez l'intérieur à la moulinette. Ajoutez au jus ainsi obtenu du riz, du persil haché, du sel, du poivre et quelques feuilles de basilic. Remplissez-en les tomates et passez au four 30 ou 40 minutes.

Escalopes à la sauce tomate: aplatissez quelques tranches de viande, saupoudrez d'une pincée de sel avant de les passer dans la farine. Faites-les cuire au beurre fondu des deux côtés. La cuisson achevée, versez la sauce tomate assaisonnée à l'origan et au poivre.

Comment oublier les traditionnelles tomates farcies? Disposez dans un plat à four beurré les tomates coupées en deux et creusées. Préparez d'autre part une farce à base de persil, oignon, ail, basilic, sel, riz et huile. Remplissez les tomates et faites cuire au four une bonne demi-heure.

Tomates farcies aux pommes de terre: après avoir fait bouillir les pommes de terre, épluchez-les et passez-les à la moulinette. Ajoutez du lait et du sel. Coupez les tomates en deux, en conservant la calotte comme chapeau, et remplissez-les de purée. Mouillez avec le jus et l'intérieur des tomates écrasées et passées, et faites cuire à four modéré.

Voici maintenant la recette des spaghettis à la

tomate. Faites cuire les tomates ébouillantées et pelées avec du basilic, de l'huile et du sel, pendant une bonne demi-heure. Faites bouillir d'autre part les spaghettis et assaisonnez-les de cette sauce. Peut-on imaginer recette plus simple?

Pour les personnes exigeantes, voici un plat plus compliqué de tomates farcies. Achetez à votre marchand de légumes un kilo de tomates bien mûres et bien douces. Coupez-les en deux par le milieu et après avoir retiré les graines, déposez-les dans un plat. Préparez d'autre part une farce parfumée en hachant avec soin 50 g de mortadelle ou de jambon, 50 g de poitrine fumée, une gousse d'ail, quelques feuilles de basilic ou de sauge et un petit oignon. Mettez cette préparation dans une terrine, ajoutez-y un œuf entier, une grosse poignée de gruyère râpé et autant de mie de pain rassis. Puis remplissez de cette pâte chacune de vos demi-tomates, beurrez un plat à four, déposez-y délicatement les tomates farcies, farce sur le dessus; saupoudrez de chapelure et de coquillettes de beurre cru; mettez à présent le plat dans un four à chaleur modérée, et laissez-le jusqu'à ce que les tomates soient recouvertes d'une croûte dorée.

**Toujours
en forme
avec les
herbes**

Avez-vous des problèmes de ligne?

En d'autres termes, êtes-vous tenu de faire disparaître une certaine quantité de graisse superflue?

L'obésité, puisque c'est d'elle que nous parlons, est considérée comme une véritable maladie et doit donc faire l'objet de soins. Mais des soins de qui? De ceux du médecin naturellement, ou mieux encore d'un médecin spécialisé, c'est-à-dire de celui que l'on appelle aujourd'hui diététicien.

Embonpoint n'est pas beauté, dit-on: le problème intéresse tout le monde et en particulier les femmes.

Quelles sont les causes de l'obésité? Elles sont multiples. Citons-en une: trop manger. L'homme boit et mange de façon excessive, nous le savons: il est indubitable que la plus grande partie de ses malaises viennent des organes digestifs. C'est dans le déséquilibre entre l'alimentation, c'est-à-dire ce que nous mangeons, et nos besoins réels en calories, que se trouve la véritable cause de l'obésité.

Mais il y en a d'autres, sans doute: par exemple, on ne tiendra jamais suffisamment compte des facteurs héréditaires, traumatiques, neurologiques ou de milieu.

Il existe aussi des causes auxiliaires ou concomitantes: par exemple la ménopause, la sénescence, la vie sédentaire, etc. Toutefois, une alimentation irrationnelle, anarchique, déséquilibrée dans tous les sens du terme, y compris sur le plan de la quantité, joue un rôle déterminant.

N'y avez-vous jamais pensé? Prenons un cornet de glace: voilà 150 calories introduites d'un coup dans le corps. Supposons que nous n'en ayons besoin que de 100: savez-vous où vont se loger ces 50 calories supplémentaires? Elles se transforment en graisse. Pendant que nous y sommes, précisons quelques données intéressantes. Savez-vous ou ne savez-vous pas qu'un chocolat renferme 119 calories? Un bonbon, 46? Un martini sec, 140? Un petit verre de liqueur sucrée, 125? Un cocktail, près de 180? 20 grammes de mayonnaise, 130? Dix frites, 175? Deux noix, 60? 5 amandes, 50? et 2 dattes, 56?

Parmi toutes les causes de l'obésité, n'oublions pas l'anxiété. L'obèse — d'après les neurologues — est en somme un insatisfait, un anxieux, une personne peu sûre d'elle-même qui mange pour calmer inconsciemment les troubles de son psychisme. Ajoutons que l'obésité est une maladie causée par l'ennui et les désillusions. Selon une autre théorie, l'obèse serait en fait un hépatique. Un fameux diététicien put affirmer un

jour: «L'animal rassasié ne mange plus; l'homme rassasié mange encore», et il ajoutait: «Pour vivre, il suffirait d'un tiers de ce que nous mangeons: les deux autres tiers servent uniquement à faire vivre les médecins». Un bon vivant avait pour habitude de dire: «Vous ne me croirez pas, mais c'est vrai: la durée de la vie de l'homme est inversement proportionnelle à son tour de taille».

Vous allez à présent nous demander, obèses de toutes les provinces et de toutes les villes d'Europe et du monde civilisé (le Tiers Monde est exclu automatiquement, car là le problème est inverse: il s'agit de soigner la maigreur), vous allez obligatoirement nous poser la question: mais que faut-il donc faire?

Signalons tout d'abord un certain nombre de régimes: régime jockey, régime Humbert, régime Robin, régime Galdi, régime Bertrand, régime Lodispoto. Ce dernier est intéressant: il s'agit de 100 jours, de 300 petits repas, trois par jour bien évidemment, au cours desquels légumes et fruits envahissent la table: oignon, échalote, ciboulette, une journée; carotte, chou, chou-fleur le lendemain; tomates au petit déjeuner, carottes braisées à midi, gnocchi de betteraves et asperges à l'aigre au dîner.

Nous avons trouvé voici quelque temps dans une revue féminine cette sorte de discours aux femmes: «Vous êtes en bonne santé, vous allez bien, vous n'avez pas de problème de digestion et encore moins d'inappétence, vous êtes même d'excellente humeur et

pourtant vous avez le ventre rond. Un jour vous décidez d'aller voir le gynécologue; et celui-ci vous dit que tout va bien: pourtant le ventre reste rond. Ecoutez donc ce que vous disent les herboristes modernes: après votre gymnastique matinale habituelle, un massage sur la partie intéressée avec une crème à base de lierre rampant vous fera beaucoup de bien. Ou encore, buvez cette tisane: 5 g d'anis, 5 g de basilic et 5 g de menthe. Versez dans l'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes. Deux tasses par jour. Cette tisane doit être bue très chaude. Les effets de cette cure sont à très long terme. Courage!»

Maintenant, parlons un peu aux messieurs: vous avez à peine passé la trentaine, vous êtes moderne, tout à fait à la page, élégant, intelligent, très occupé, très sportif et pourtant vous avez de la graisse en trop. Vous souhaitez être toujours en forme et surtout vous voulez plaire à tous (à commencer par vos amis, les amies de vos amis, les amies de votre femme et enfin à votre femme); et comme vous ne souhaitez courir aucun risque en adoptant un régime trop rigoureux, voici ce que vous conseille un paysan qui nous a indiqué, lui, un «remède» très simple contre l'obésité: utilisez continuellement la tomate, disait-il.

Nous avons interrogé un phytothérapeute pour obtenir confirmation ou infirmation de cette recette: eh oui, les tomates font beaucoup de bien à qui craint l'obésité, elles la préviennent, et le phytothérapeute a profité de l'occasion pour nous indiquer

deux autres recettes que nous vous transmettons:
décoction de fleurs de sureau;
décoction de fleurs et de feuilles de marrube.

Cellulite

Huit fois sur dix, cette affection frappe les femmes. Sept fois sur dix, elle les inquiète. Cinq fois sur dix, elle les rend amères. Il est extrêmement désagréable de s'apercevoir un jour, soudain, que l'on a de la «peau d'orange». Où? A l'articulation des cuisses, point névralgique des grands mouvements érotiques; sur la nuque, derrière le cou, aux épaules et parfois aux chevilles. La peau devient pâle, granuleuse, elle prend le relief d'une écorce d'orange.

Il existe en pharmacie, contre la cellulite, un certain nombre de produits plus ou moins efficaces. Simple-ment, nous voudrions vous signaler quelques tisanes célèbres contre cette maudite cellulite: tisanes de queues de cerises, de pelure de pommes, de bourrache et de reine-des-prés.

Le lierre aussi est excellent. On peut en faire une crème anticellulitique. Voici la recette «brevetée» par plusieurs générations de diététiciens: faites macérer 4 ou 5 poignées de feuilles de lierre dans de l'eau froide pendant 24 heures; frictionnez soigneusement et souvent les parties du corps atteintes de cellulite.

Nous avons aussi une infusion de prêle des marais ou queue de cheval: il semble que ce soit l'idéal pour

empêcher les humeurs de s'accumuler. Dose: 5 grammes de plantes desséchées dans un quart de litre d'eau. Posologie: une tasse d'infusion avant de se coucher.

Pour prévenir la cellulite — ceci s'adresse aux plus jeunes femmes, car le problème existe aussi pour elles — nous avons une tisane à boire une fois par jour pendant 21 jours consécutifs, en répétant éventuellement cette cure plusieurs fois, non sans avoir soin de réserver quatre jours de repos entre deux cycles. Voici la formule semi-magique: 10 g d'anis, 10 g de menthe, 10 g de sauge et autant de verveine.

Le manque d'appétit

Eh oui, cela existe aussi. Et l'inappétence dépend de multiples facteurs, certains somatiques, d'autres psychologiques, la plupart généralement psychosomatiques. Voici quelques recettes contre ce mal.

Mettez 20 g de feuilles et de fleurs d'absinthe amère dans un demi-litre de vin blanc, ajoutez un petit verre d'eau-de-vie de marc; laissez infuser 8 jours, filtrez et, avant chaque repas, buvez un petit verre à liqueur de ce très amer vin d'absinthe.

Une deuxième recette. Si vous avez peu d'appétit et mettez longtemps à digérer, pesez 20 g de poudre de cannelle pure; mettez-la dans une petite bouteille avec 80 g d'alcool pur, bouchez bien, filtrez au bout de 3 jours et buvez avant les repas, avec un peu d'eau ou

de vin blanc, 20 à 30 gouttes de cette teinture de cannelle si facilement fabriquée. Mais si vous souhaitez un médicament plus compliqué, plus raffiné, pesez et mettez dans une petite bouteille 5 g de cette teinture, ajoutez 15 g d'eau, 40 g d'eau-de-vie et 30 de sirop de sucre; prenez avant chaque repas une cuillerée à café de votre produit et vous aurez la preuve que la cannelle aromatique a le pouvoir de vous rendre l'appétit même par les plus violentes chaleurs.

Encore une autre recette si vous souhaitez un médicament assez rapide à fabriquer: achetez de la racine de gentiane, mettez-en le soir quelques morceaux (environ 5 g) dans un verre d'eau froide; le lendemain, avant les repas, buvez cette eau amère.

Toujours pour vos problèmes d'anorexie, voici la teinture de sommités fleuries de chardon béni. Mettez à macérer une vingtaine de grammes de ces sommités dans 150 g d'alcool à 70° pendant 10 jours. Après avoir filtré, versez le liquide obtenu dans une bouteille de verre bien bouchée. Posologie: 20 gouttes, toujours avant les repas.

Et encore: liqueur tonique à base de fleurs d'orange séchées. Il en faut 30 g pour un litre d'eau-de-vie de fruit. Laissez infuser au moins une journée, filtrez, essorez les fleurs et ajoutez environ un litre d'eau.

Nous vous proposons enfin une teinture à base de rhizomes d'acore; un vin médicinal à base de marsala, d'écorce de cannelle et d'écorce de quinquina; un élixir à base d'écorce de quinquina, d'écorce d'orange séchée, de serpenaire; un petit verre de vin d'hysope

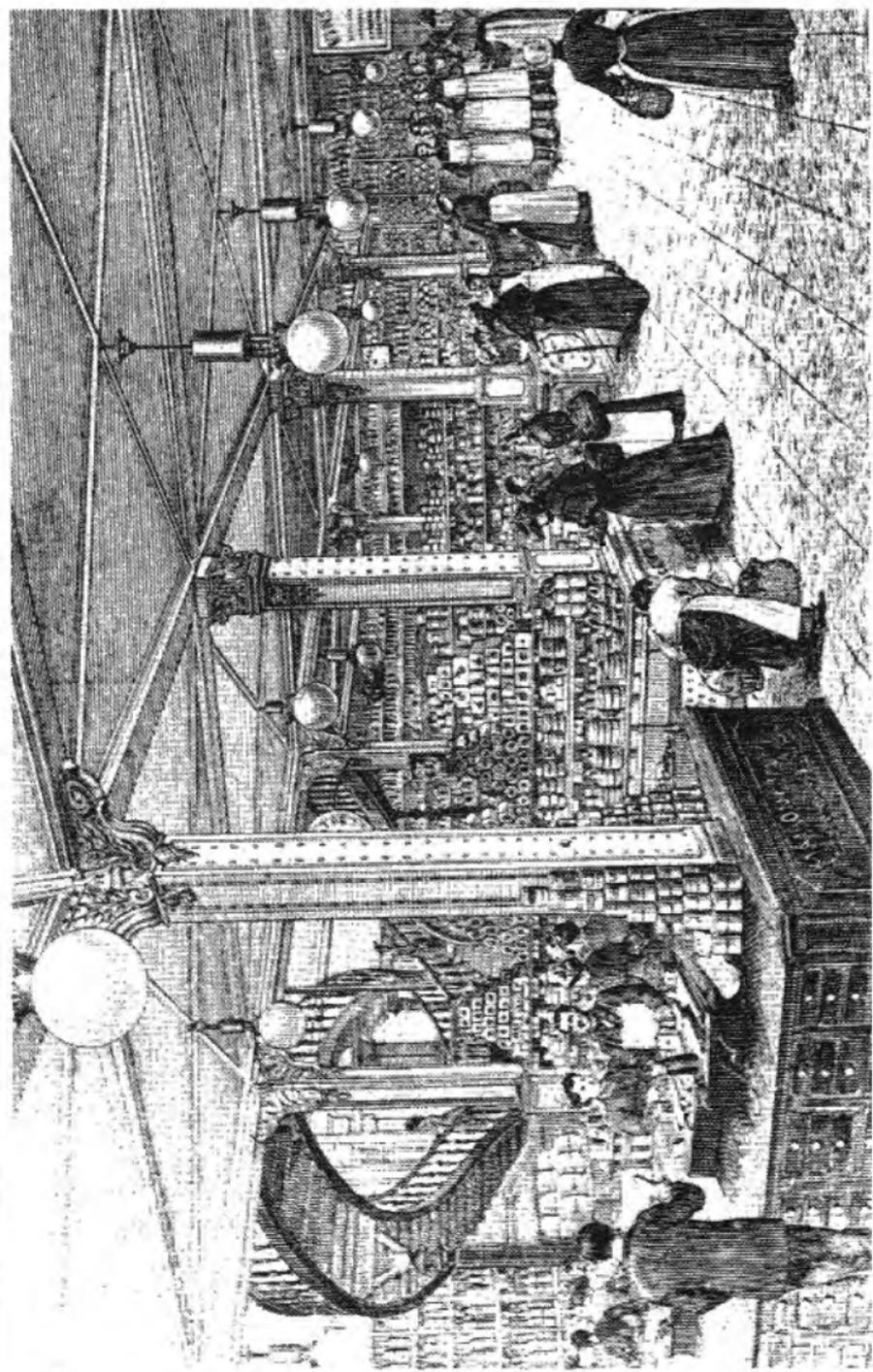
(une demi-heure avant de passer à table); un vin médicinal à base de marsala, de vin blanc sec, de sommités fleuries de marrube, de mélisse et d'écorce de quinquina séchée; un vin tonique à base d'écorce de simaruba (il s'agit d'une plante qui pousse dans les pays d'Amérique centrale), etc.

Voici ce que nous avons lu sur un livre: «Votre appétit est faible? Ne vous découragez pas, mettez-vous à table tout de même: mais avant, mâchez quelques racines desséchées de chicorée.» Leur saveur amère caractéristique provoquera sans aucun doute le déclenchement des fonctions de votre estomac.

Maigreur excessive

Maigrir, c'est parfait: mais je vous en prie, pas trop...

Vous êtes tout en os et vous souhaitez prendre quelques kilos, à tout prix, parce que c'est indispensable à votre bien-être? Alors faites ceci — la recette est donnée par un célèbre phytothérapeute moderne: laissez infuser 5 minutes, dans une tasse d'eau bouillante, 5 g de marjolaine. Buvez ce breuvage adouci d'une cuillerée de miel, avant les repas principaux. La cure doit durer en tout 42 jours, avec une seule interruption de 4 jours au milieu du cycle.



Une épicerie parisienne à la fin du XIX^e siècle.

Acné

Acné, ce mot d'origine grecque signifie «tout ce qui affleure», c'est-à-dire tout ce qui apparaît à la surface du corps. Il y a plusieurs formes d'acné: la plus connue est certainement l'acné juvénile, qui débute à la puberté, atteint une pointe entre 20 et 25 ans, puis disparaît lentement. L'acné se manifeste généralement sur le visage, l'éruption peut également s'étendre à la partie supérieure du torse. De quoi s'agit-il? D'une quantité de petites pustules qui déparent le visage et plongent le sujet qui en est atteint dans un état de dépression, de découragement, presque de honte. La conséquence en est facile à imaginer: états anxieux, troubles du caractère, complexes. Les cures médicales pour guérir de cette maladie sont diverses et sans aucun doute efficaces. Nous n'indiquerons ici que celles à base d'herbes.

Phytothérapie

Les causes de l'acné pouvant également être de nature nerveuse, les herboristes conseillent 10 grammes d'achillée millefeuille, 5 de menthe, 5 de thym, 10 de tilleul, le tout dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 3 minutes, sucrez avec du miel. Le traitement doit durer deux mois.

Il existe aussi un cataplasme d'achillée millefeuille macérée dans un litre d'eau, à appliquer sur les parties atteintes.

A propos de l'acné, un botaniste conseillait voici

quelques années les recettes suivantes: décoction à base de racines fraîches d'orties, 60 g exactement, que l'on fera bouillir dans 3 litres d'eau pendant environ une demi-heure. Dose quotidienne: 2 à 4 petites tasses. Autre recette: décoction de racines de bardane fraîche (environ 20 g) bouillies 20 minutes dans un litre d'eau. Dose: de 3 à 5 petites tasses par jour.

D'autres auteurs conseillent les infusions de pissenlit: 5 g dans un demi-litre d'eau bouillante, laisser infuser quelques heures et boire à petites gorgées l'infusion chaude. Rappelons que le pissenlit doit *toujours* être cueilli sur les bords des fossés qui ignorent les engrais chimiques.

Signalons aussi, pour le traitement de l'acné, le persil: précisons toutefois que ce végétal est déconseillé aux femmes enceintes et à tous ceux qui souffrent de maladies hépatiques.

Furonculose

Selon un ancien botaniste français, l'onguent à la potentille ou tormentille (obtenu en mélangeant la racine séchée au four puis réduite en poudre avec un jaune d'œuf cru) est un bon remède contre les boutons enflammés et douloureux. L'onguent doit être appliqué comme un cataplasme d'environ un demi-centimètre d'épaisseur sur un morceau de toile. N'oubliez pas de recouvrir l'application de coton hydrophile pour empêcher que l'onguent ne se dessè-

che trop rapidement. Il est conseillé de renouveler la médication plusieurs fois par jour.

Teinture d'arnica: faites tremper pendant 20 jours 10 g de racines d'arnica dans 100 g d'alcool. Appliquez un pansement avec un linge trempé dans la teinture ainsi obtenue, au moins 3 fois par jour. Souvenez-vous, après l'avoir préparée, de verser cette teinture dans une bouteille hermétiquement close.

Le pissenlit aussi est considéré par tous les herboristes modernes comme un excellent remède contre les furoncles. Ils mûrissent plus vite sous l'application de cataplasmes de feuilles de lierre bouillies dans un peu d'eau. On peut aussi faire cuire des bulbes de lis blancs — cette plante superbe et parfumée appartenant à la famille des liliacées — dans du lait et les appliquer sur la partie atteinte à l'aide d'une gaze.

Les cataplasmes de pommes de terre sont, dit-on, «miraculeux», appliqués sur des furoncles. Et pour finir, voici une autre recette: faites bouillir dans 3 litres d'eau 60 grammes de racines d'orties fraîches pendant une demi-heure. Dose quotidienne: 2 petites tasses.

Psoriasis

Jeunes filles ou jeunes gens qui voyez apparaître sur votre peau ces petites taches rosâtres qui vous démangent, ne vous affolez pas, Mességué a pour vous une recette végétale — évidemment.

Dès l'apparition sur votre peau des déplaisantes petites taches qui se multiplient à vue d'œil, ne perdez pas de temps et préparez immédiatement cette infusion: versez dans une tasse d'eau bouillante les herbes suivantes, à raison de 10 g chacune: aubier de tilleul, thym, lavande, camomille et feuilles de fraisier; laissez infuser 5 minutes; appliquez deux fois par jour, de préférence le matin et le soir avant de vous coucher.

Toujours pour les taches sur le visage, nous trouvons dans les recettes populaires une infusion de persil en application locale. Pour cette infusion, il est préférable d'utiliser de l'eau de pluie.

Pores dilatés et points noirs

C'est là encore un petit drame, mais voici une recette pour vous tirer d'affaire. Dans un saladier de verre ou de porcelaine, mélangez 10 g de feuilles de mélisse, 10 g de feuilles de sauge, 2 cuillerées d'écorce de saule; versez dessus 50 g d'alcool pur et 50 d'eau d'hamamélis; ajoutez de l'eau en quantité suffisante pour recouvrir les herbes. Maintenant, attention: recouvrez le récipient d'un morceau de papier d'aluminium ou d'un linge et laissez reposer votre préparation dans un endroit frais, en paix, pendant deux ou trois jours. Vous pouvez, si vous le désirez, ajouter un peu d'eau distillée. Ensuite, filtrez deux fois la préparation, d'abord à travers un linge puis dans un filtre en papier (que vous trouverez dans une droguerie ou

chez un herboriste). Enfin, faites dissoudre une demi-cuillerée à café d'alun dans un peu d'eau distillée chaude et mélangez-le avec la préparation précédente. Utilisez cette lotion le matin avant de vous maquiller et le soir avant de vous coucher. Vous verrez que tout ira mieux.

Pour avoir une peau douce et veloutée...

Si vous voulez conserver une peau douce et veloutée, voici deux conseils de phytothérapie. D'abord, versez dans un demi-litre d'eau bouillie froide les herbes suivantes: centaurée, armoise et bouleau argenté, 10 g de chaque; couvrez, laissez macérer 5 ou 6 heures puis appliquez deux fois par jour sur le visage avec un tampon d'ouate.

Deuxièmement, versez dans une tasse d'eau bouillie froide 5 g de lavande, 5 g de sauge, 5 g de thym et 5 g de genévrier. Couvrez et laissez macérer toute une journée. Appliquez ce «masque» au moins deux fois par semaine et laissez-le chaque fois 20 minutes environ. Vous l'ôtez ensuite avec de l'eau tiède.

Le saviez-vous? Le marron d'Inde donne une peau douce et délicate. (Ne sert-il pas aussi pour laver le linge?)

Avez-vous jamais entendu parler du «bain de mousse»? Les religieuses trappistes de l'ordre cistercien, remontant au XII^e siècle et caractérisé par un silence absolu et une grande austérité de vie, en ont

retrouvé la recette. La formule de ce bain a été transmise aux religieuses trappistes toscanes par une communauté française produisant des produits cosmétiques de ce genre depuis environ un siècle: il s'agit d'une dilution d'extraits de fleurs des Alpes-Maritimes.

Pour tonifier l'épiderme, on conseille également une lotion tonique aux eaux de rose, de romarin, d'achillée millefeuille, d'hamamélis et de sauge. Tous ces ingrédients seront mélangés puis passés sur la peau matin et soir après un bon nettoyage du visage.

Pour la nuit: comme crème nutritive, du jus de carotte auquel vous ajouterez de l'huile d'amande douce et de la cire vierge. Agitez bien puis appliquez sur le visage. Cette crème est conseillée pour les peaux sèches.

Contre la peau grasse

Le problème de la peau grasse est sérieux. Que pouvons-nous conseiller à nos lectrices? La première précaution à prendre est sans doute celle d'un nettoyage systématique, quotidien et radical, pour éviter l'accumulation d'impuretés dans les pores de la peau. Cela dit et accompli, faisons intervenir nos amies les herbes. Voici par exemple une tisane de beauté conseillée par un très célèbre herboriste: 2 g de thym et 2 g de sauge à prendre matin et soir.

Vous pourrez appliquer en même temps un «mas-

que» de beauté toujours conseillé par le même spécialiste: 5 g de lavande, 5 g de sauge, 5 g de thym et 5 g de baies de genièvre dans une tasse d'eau bouillie et refroidie; couvrez, laissez macérer 48 heures. Appliquez cette préparation deux fois par semaine et laissez-la sécher sur le visage un quart d'heure.

Le problème de la peau granuleuse

En général, ce défaut se manifeste dès l'enfance; il est congénital.

On peut le combattre, tout d'abord grâce à des massages au gant de crin avec un savon aux pétales de rose. Il peut être indiqué d'appliquer ensuite, sur les zones concernées par ce défaut, un lait à base de guimauve et de calendula.

En même temps, matin et soir, vous pouvez boire une infusion ainsi composée: 10 g de pétales de rose, 10 g d'achillée millefeuille et 10 g de menthe.

Comme thérapeutique parallèle, nous vous proposons une préparation à base de guimauve et d'achillée millefeuille (50 g de chaque) dans un litre d'eau bouillie; laissez reposer après avoir recouvert le tout d'un linge fin; filtrez au bout de 24 heures. Imbibez un linge de cette préparation et appliquez en lotion sur bras et jambes.

Taches de rousseur

Comment naît l'amour? La question est charmante mais délicate. L'amour — d'après le grand Corneille — naît de l'admiration. Proust, ce bourgeois, était d'un autre avis: pour lui l'amour naît de la curiosité et du mystère: retirez l'une ou l'autre et l'amour meurt. Pour Schopenhauer, l'amour naît du gémissement d'un enfant qui du fond des ténèbres supplie qu'on le conçoive...

Mais pour le héros d'un roman de Giuseppe Berto, *Cosa Buffa*, l'amour qu'il éprouve pour Marie naît de quelques détails, et entre autres de ses taches de rousseur. Ecoutez: «En cet après-midi de fin octobre où eut lieu la rencontre essentielle, sur la terrasse du café des Zattere, qui était une espèce de ponton amarré à la berge du vaste canal de la Giudecca, derrière Maria il y avait deux autres jeunes filles, non accompagnées, elles aussi charmantes d'aspect... La seule différence immédiatement visible entre Maria et ces deux jeunes filles était que si les deux dernières exposaient ostensiblement leur visage au soleil pour conserver le hâle de l'été, Maria, non seulement tournait le dos au soleil, mais avait aussi sur la tête un chapeau de piqué blanc à large bord, de ceux que portent en général les enfants sur la plage; et qui sait, ce fut peut-être justement ce chapeau hors saison et, faut-il l'ajouter, démodé, qui, avec les taches de rousseur, les dents un peu en désordre et les cheveux répandus sur les épaules, donna à Antonio le choc déterminant...»

En dehors du choc que Maria put donner à Antonio, les taches de rousseur sont toujours un problème, surtout pour les jeunes filles. Si cette question vous tracasse, voici une recette: 10 g de fleurs de pissenlit dans un litre d'eau froide, faites bouillir 20 minutes puis filtrez bien et lavez-vous le visage matin et soir avec ce liquide. Avant d'aller vous coucher, étalez sur votre peau une crème obtenue en mélangeant 100 g de jus frais de fleurs de pissenlits, 100 g d'amidon de riz et du glycérol d'amidon en quantité suffisante. Les taches de rousseur ou éphélides devraient perdre de leur importance et dans bien des cas disparaître tout à fait.

Taches de rousseur? Écrasez des fruits de douce-amère et étalez la pulpe sur la partie atteinte.

Voulez-vous jouir d'une éternelle jeunesse?

Mais bien entendu, quelle question! Chacun sait que les herbes sont depuis les temps les plus reculés les amies précieuses de la beauté: chère Madame quinquagénaire, ne vous désespérez donc pas. Certes, la vieillesse est inévitable, nous naissons, nous vivons, nous mourons. Mais l'on peut faire quelque chose pour écarter de l'organisme les signes de la décadence.

Il s'agit d'une tisane. Sa préparation est extrêmement simple: il suffit de verser dans une tasse d'eau bouillante 10 g de sarriette et 10 g de sauge; laissez

infuser 5 minutes et buvez deux tasses par jour de cette tisane, très chaude. Les herboristes nous rappellent que la sarriette est le stimulant naturel le plus puissant que l'on puisse trouver, et connu comme tel depuis des siècles; qu'il nous suffise de rappeler qu'autrefois il était formellement interdit aux moines de cultiver dans les jardins de leurs couvents cette herbe anti-vieillesse. Quant à la sauge, chacun sait qu'elle est un dépurateur du sang et qu'elle élimine les toxines nocives.

Et pour finir, voici un proverbe: «Si tu veux écarter la vieillesse, sois l'ami de la chicorée et de la bardane».

Si votre poitrine a tendance à tomber...

Je vous en prie, faites quelque chose, et très vite...

Ce problème existe à l'état latent, même chez les femmes les plus jeunes; il devient chronique chez les moins jeunes.

Première chose à faire: beaucoup de gymnastique. Puis, si vous voulez recourir aux herbes, vous pouvez faire des applications de crème régénératrice à base de sauge, d'huile de lavande, de thym et d'extrait de baies de genièvre.

Ce cou flétri...

En général, quand on vieillit, c'est de partout: la peau vieillit, le foie, la vessie, le cœur aussi, etc. Mais il est certains organes qui malgré tout vieillissent les premiers. Prenons-en pour exemple le cou, particulièrement exposé d'ailleurs aux regards indiscrets...

Si la peau de votre cou donne des signes de vieillissement précoce, l'herboristerie vient à votre aide. Versez une demi-poignée de feuilles de persil (ou de romarin, ou de cresson) dans un demi-litre de lait bouillant. Vous obtenez ainsi une infusion. Filtrez-la, puis imbiblez-en un peu de gaze ou de coton hydrophile et faites des tamponnements sur le cou. Vous pouvez répéter cette opération en prenant soin toutefois que l'application se fasse tantôt à chaud, tantôt à froid. Comment masser le cou? De bas en haut, avec de l'huile de germe de blé que vous aurez tout d'abord fait tiédir. Ce massage devra, c'est logique, suivre l'application du produit mentionné plus haut. Ce traitement se fera le soir, de manière que les substances naturelles puissent agir pendant toute la nuit.

Si votre cou est dans un état fâcheux, enveloppez-le pour la nuit d'une bande de toile fine et douce, pour permettre à l'huile de germe de blé d'agir en profondeur.

Mains rouges? Ce n'est pas bon...

Ce n'est pas bon, surtout pour des raisons de santé: les mains rouges sont un signe de mauvaise circulation. Ce n'est pas bon enfin pour des raisons esthétiques. Dans ce cas aussi il faut agir.

Que nous conseille la phytothérapie? Voici: prenez 100 g de sel de mer et mettez-les dans un litre d'eau tiède; immergez-y vos mains pendant un quart d'heure puis essuyez-les doucement; enfin, appliquez une crème dont nous allons vous donner le secret. Faites fondre une cuillerée à café de beurre de cacao, une cuillerée à café de lanoline et une cuillerée à café d'huile d'amande douce dans un récipient au bain-marie, puis chauffez doucement jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé. Battez alors avec force, au fouet électrique, jusqu'à ce que la préparation soit devenue tiède. C'est à présent une crème et vous pourrez l'appliquer par des massages doux, du bout des doigts jusqu'aux poignets. Ce traitement sera répété chaque jour, surtout pendant la saison froide.

N'oubliez pas de toujours vous laver les mains avec un bon savon et de l'eau tiède, en faisant un massage de la paume aussi bien que du dos de la main. Essuyez-les bien et appliquez une bonne crème pour les mains à base d'huile d'amande douce ou d'essence de rose, ou encore de verveine.

Pieds fatigués

La scène est à Paris, place de l'Étoile, ou plutôt place Charles de Gaulle, le jour de Pâques.

— Ce que tu vois là au milieu de la place, c'est l'Arc de Triomphe.

— Je vois, je vois...

— Dessous, là où il y a cette flamme, c'est la tombe du Soldat inconnu.

— Je vois, je vois...

— Derrière nous, l'avenue des Champs-Élysées.

— Je vois, je vois...

— C'est ici que bat le cœur de la France, l'âme même de la République.

— Je vois, je vois...

— Ici la célèbre grandeur...

— Je vois, je vois...

— Bon, maintenant, nous allons redescendre l'avenue des Champs-Élysées en regardant toutes les vitrines, et puis nous déboucherons sur la célèbre place de la Concorde...

— Je vois, je vois... Bon, écoute, moi je reste ici, je vais m'asseoir...

C'est le drame: elle n'en peut plus, elle a trop mal aux pieds.

Mais pourquoi? Ce drame n'aurait pas eu lieu si avant de partir elle avait pris un bon bain de pieds avec une infusion de fleurs de sureau.

Avez-vous compris?

Si vous avez les pieds fatigués, préparez un litre

d'eau bouillante, jetez-y 10 g de feuilles de romarin, de camomille ou de menthe, à votre choix. Laissez reposer dix minutes. Filtrez et versez le liquide dans une bassine en ajoutant de l'eau chaude en quantité suffisante pour immerger vos pieds douloureux. Combien de temps? Une petite demi-heure. A présent, essayez délicatement vos pieds, massez-les avec une crème grasse, des orteils vers les chevilles. Vous pouvez recommencer ce bain de pieds chaque fois que vous ressentez la fatigue, ou que vous avez les pieds gonflés et lourds.

Mettez toute votre âme dans vos yeux

On dit que les yeux sont le miroir de l'âme, n'est-ce pas? Prenez donc soin de vos yeux.

Gymnastique élémentaire des yeux: lisez puis cessez de lire (par exemple, ne lisez jamais dans l'autobus); faites «tourner vos yeux» (c'est un excellent exercice). Et ce qu'il ne faut pas faire: lire avec un éclairage insuffisant ou excessif, travailler la tête penchée sans jamais détourner le regard, fixer obstinément les phares des voitures que vous croisez, mais ce ne sont là que des exemples.

Disons avant tout que la vitamine A est excellente pour les yeux. On la trouve dans le lait, les carottes et tous les légumes en général, dans les fruits, l'huile, le foie de morue. Bénéfique aussi est la vitamine B2 du lait, de la viande, des champignons, des petits pois et des épinards.

Voici une méthode efficace pour reposer les yeux: plongez un linge dans l'eau froide, essorez-le et posez-le trois ou quatre minutes sur les yeux. Prenez cette habitude chaque soir avant de vous coucher.

Vous pouvez aussi enrichir ce bain d'yeux en diluant une cuillerée d'acide borique dans un litre d'eau de rose. C'est excellent, vous verrez.

Poches sous les yeux

Comment faire disparaître ou tout au moins atténuer les poches sous les yeux?

Buvez à jeun du jus de myrtilles frais. En même temps, et deux fois par jour au moins, faites des applications décongestionnantes d'une infusion de pétales de rose ainsi composée: 15 g de pétales de rose dans une tasse d'eau bouillante, à laisser infuser pendant 3 minutes. Déposez sur les yeux un tampon d'ouate imbibé de cette lotion pendant une dizaine de minutes. Complétez cette cure par une tisane de fenouil prise le matin (10 g de fenouil dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes). Attention! Ces plantes ne doivent avoir subi aucun traitement chimique, ce qui pourrait les rendre dangereuses et non plus bénéfiques.

Ces maudits cernes!

Il est des gens auxquels ils vont bien, à qui ils donneraient comme un certain air mystérieux de fatigue sexuelle... Vous souvenez-vous de Jeanne Moreau dans le film *Les Amants*? Voici la scène: femme adultère, elle rentre chez elle en voiture après avoir passé la nuit avec son amant: comment dépeindre le visage d'une femme qui vient de passer toute une nuit à faire l'amour? Par un premier plan — excellente idée du metteur en scène — cadré sur le visage de la pécheresse et centré sur ses yeux: vous souvenez-vous combien Jeanne Moreau avait les yeux cernés?

Mais la raison n'est pas toujours la même: les cernes sous les yeux ne sont pas toujours le témoignage du «péché». Quelquefois, et même souvent, ils sont simplement une caractéristique du visage de la femme ou de l'homme.

Dans ce cas, le maquillage est le premier moyen de défense. Autrement, on peut utiliser une lotion au cerfeuil que l'on prépare ainsi: dans une tasse d'eau bouillie que vous aurez laissé refroidir, versez 20 g de cerfeuil, couvrez et laissez reposer au moins 4 heures. Filtrez, puis faites tiédir cette macération et imbiblez-en un morceau de gaze dont vous ferez une compresse et que vous garderez sur les yeux tous les jours pendant dix minutes.



Vendeur de légumes en Italie du Sud, au début du XIX^e siècle.

Haleine fétide

Savez-vous comment meurt l'amour? Il peut y avoir à cette question, dit-on, 1221 réponses. Je ne vous en dirai qu'une et vous savez déjà que c'est l'haleine fétide. On la combat souvent dans ses effets, sinon dans ses causes, par la menthe. Mais n'oublions pas ce remède à base de genièvre: préparons une infusion avec 10 g de baies écrasées dans une tasse d'eau, buvons-en après les repas et surtout le soir...

Pour éliminer la mauvaise haleine, n'oublions pas non plus de nous rincer la bouche avec une infusion de thym.

Pensons aussi à la marjolaine: préparons-en une infusion dont deux ou trois tasses par jour suffiront.

Le saviez-vous? Mâcher quelques grains de café après les repas est encore un bon remède contre la mauvaise haleine.

Dents blanches

Si dans un coin de jardin, dans un pot sur votre fenêtre, vous faites pousser un plant de sauge, vous aurez là non seulement le plus économique mais aussi l'un des plus actifs de tous les dentifrices: c'est le docteur Amal qui vous le dit. Il suffit en effet d'ôter à cette plante une ou deux de ses petites feuilles rèches, toutes parsemées de vésicules d'essence, et de les écri-

ser avec l'index sur les dents et les gencives, pour avoir des dents d'un blanc impeccable, des gencives désinfectées, une bouche parfumée.

Avant de recourir au dentifrice, vous pouvez utiliser une lotion faite à la maison... Naturellement avec des herbes. Pesez un gramme et demi de clous de girofle, autant d'écorce de cannelle et de fruits d'anis (par fruit nous entendons ce qui donnera les graines); écrasez lentement ces produits, versez-les dans une petite bouteille, ajoutez 100 g d'alcool à 90°; agitez bien: au bout d'une semaine filtrez l'alcool, ajoutez-y un gramme d'essence de menthe, vous aurez obtenu une excellente lotion dentifrice.

Si vous avez non seulement les dents grises, mais aussi les gencives qui saignent facilement et manquent de fermeté, souvenez-vous de cette plante péruvienne, le ratanhia, excellent astringent sous l'écorce rouge de ses racines. Souvenez-vous de cette gomme que l'on appelle myrrhe et qui pousse dans les déserts de Nubie: astringente, antiseptique et de plus antiscorbutique. Souvenez-vous encore de notre cochléaria et de l'écorce de cannelle: elles aussi sont astringentes et antiseptiques. Souvenez-vous de la feuille de menthe: stimulante. Souvenez-vous enfin que vous pouvez vous badigeonner trois ou quatre fois les gencives, si elles sont sanguinolantes et purulentes, avec un mélange en parties égales de teinture de ratanhia, de cochléaria et de myrrhe. «Pour les dents qui tremblent», comme dit notre docteur, voici un remède: faites macérer dans 100 g d'alcool et 200 g d'eau 50 g

de racines de ratanhia et 25 g de cannelle; filtrez au bout de 8 jours; ajoutez 5 ou 6 gouttes d'essence de menthe et encore 200 g d'eau et rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour avec la lotion obtenue, «mais toujours légèrement pour ne pas trop remuer les dents déjà fragiles».

Saviez-vous que la poudre de tilleul unie à la sauge donne un bon dentifrice?

Saviez-vous que l'une des caractéristiques de la fraise est de dissoudre le tartre des dents?

Saviez-vous que les dames du moyen âge se blanchissaient les dents avec le rhizome frais de l'iris?

Les cheveux. Problème numéro un: les pellicules

A propos de pellicules, un herboriste italien conseillait voici quelques années un certain nombre de remèdes dont nous vous donnons ci-dessous la liste.

Faites bouillir pendant 15 minutes dans 3 litres d'eau 200 ou 300 grammes d'ortie fraîche avec toutes les racines: lavez-vous les cheveux 3 ou 4 fois par semaine avec le liquide ainsi obtenu.

Après avoir pilé au mortier une quantité suffisante d'orties pour obtenir 100 g de jus, mélangez-y 40 g d'huile de ricin et frictionnez votre cuir chevelu tous les soirs avec ce produit.

Ou encore: faites mariner 4 jours deux gros

oignons coupés en tranches dans un demi-litre d'alcool et tenez le récipient dans un endroit chaud. Préparez à part la décoction suivante: faites bouillir une cuillerée d'écorce de chêne en poudre grossière dans un demi-litre d'eau, jusqu'à réduction à moitié du volume; après filtrage, mélangez avec l'alcoolat d'oignon. Chaque soir, lotionnez-vous la tête avec un linge trempé dans cette solution.

Ou encore: mettez 100 g d'extrait fluide d'ortie, un ou deux grammes d'acide salicylique et un ou deux grammes d'acide borique dans un litre d'eau. Une friction chaque soir.

Ou bien: faites tremper 15 jours, en exposant le récipient au soleil, 120 g de feuilles d'ortie fraîches dans 300 g d'alcool. Mettez 3 ou 4 cuillerées à café de ce produit dans 300 g d'eau tiède. Lavez-vous les cheveux avec cette lotion 3 ou 4 fois par semaine.

Quand il s'agit de pellicules sèches: mélangez à un verre d'huile de ricin 20 g de beurre de cacao, 10 g de précipité de soufre, 2 g de teinture de benjoin. Vous aurez ainsi obtenu une pommade: utilisez-la tous les soirs.

Ou bien: faites bouillir 100 g de capillaires desséchés dans un litre d'eau pendant environ une demi-heure. Frictionnez votre cuir chevelu avec la solution filtrée.

Les cheveux. Problème numéro deux : la chute

La pharmacopée ne manque pas de produits qui font appel en fait aux herbes propres à arrêter la chute des cheveux. Mais on peut aussi préparer une décoction à base de lavande (*lavandula officinalis*), de bardane (*lappa officinalis*), de lupin blanc (*lupinus albus*), d'ortie (*urtica dioica*). 2 cuillerées dans 2 verres d'eau. Faites bouillir à feu vif pendant 20 minutes. Passez, écrasez les herbes macérées avec le dos d'une cuiller pour bien extraire tout le suc. Cette décoction doit être utilisée tiède en frictions: attention à vos yeux.

Comme pour les pellicules, c'est l'ortie qui doit régner en maîtresse sur le cuir chevelu: faites bouillir 200 g de racines dans un demi-litre de vinaigre de vin; filtrez et quand la décoction est refroidie, utilisez-la en friction le soir avant de vous coucher. Le matin, lavez-vous les cheveux, séchez-les et frictionnez-les à l'huile d'olive. Appliquez ce traitement tous les deux ou trois jours.

L'oignon va bien aussi pour le cuir chevelu: laissez macérer dans l'alcool 4 oignons coupés en morceaux pendant trois jours. Maintenez le récipient au chaud. Filtrez et frictionnez.

Le romarin, nous l'avons vu partout: dans des tasses, des bols, des soupières, des marmites; nous l'avons vu dans les recettes pour se revigorer, pour soigner le foie, pour calmer l'estomac, pour régler la bile; nous l'avons vu utilisé pour les nerfs, contre la

constipation et la mélancolie. Où n'est-il pas? Eh bien, sachons qu'il arrête aussi la chute des cheveux.

L'école de Salerne, qui s'y connaissait, conseillait le cresson contre la mort du bulbe du cheveu.

La sauge ne pouvait être absente ici. Cette fois, on l'utilisera en teinture: faites macérer pendant deux semaines les feuilles sèches dans cinq fois leur poids d'alcool en prenant soin d'ajouter ensuite du rhum en volume égal. Les auteurs nous garantissent de bons résultats, pour freiner la chute des cheveux et pour conserver les autres en bon état.

Les cheveux encore.

Problème numéro trois: cheveux gras

Voici une recette contre les cheveux gras. Préparez une infusion avec 10 g de sauge et autant de thym, versez dans une tasse d'eau bouillante; buvez cette tisane matin et soir. Par ailleurs, lavez-vous les cheveux avec un shampooing à base de capucine et de *cochelicasia*, en ayant soin d'observer au moins 5 minutes de pause au cours du shampooing. Cet excellent shampooing traitant ne fait pas de mousse, ne contient pas d'additif chimique, mais a un effet certain.

Les cheveux. Problème numéro quatre: la couleur

Qui tient à conserver la couleur primitive brune ou noire de ses cheveux n'a qu'à faire macérer pendant quelques jours dans l'alcool des coques de noix écrasées, puis à filtrer le tout et y ajouter un peu d'eau de Cologne. Pour éloigner les cheveux blancs, il suffira de mouiller le peigne de ce liquide.

Au contraire, si vous avez les cheveux blonds et que vous vouliez les conserver tels quels, ajoutez à votre shampoing une infusion de camomille et laissez le produit sur vos cheveux pendant quelques minutes. Souvenez-vous toutefois que la camomille perd son efficacité si elle n'est pas consommée dans l'année de sa récolte.

Si vous souhaitez «dorer vos cheveux», il vous suffira de les laver avec une lotion spéciale que vous obtiendrez en faisant bouillir dans un demi-litre d'eau une poignée de paillettes de savon blanc neutre avec un bouquet de persil. La cure sera d'autant plus efficace que vous frictionnerez longuement vos cheveux et les ferez sécher au soleil, et non sous le casque.

Enfin, si vous voulez faire foncer vos cheveux (parce qu'ils ont déjà un peu blanchi) alors... alors, faites bouillir pendant 20 minutes dans 3 litres d'eau 200 g de lierre frais ou 150 g de feuilles de noyer et lavez-vous les cheveux matin et soir avec cette eau pendant quelques jours.

Ou encore: mélangez à 250 g d'eau tiède 10 g

d'extrait de noix aqueux: vous pourrez utiliser cette solution avec profit et sans aucun dommage pour vos cheveux.

Les cheveux toujours.

Problème numéro cinq: la croissance

Chauves, fustigez-vous à grands coups d'orties: peut-être quelques bulbes moribonds reviendront-ils ainsi à la vie.

Il existe en effet un remède antique qui pourrait — c'est à dessein que nous utilisons le conditionnel — faire quelque chose en faveur des chauves. Disons que jusqu'au siècle dernier, on utilisait les fustigations à base d'orties pour «rappeler», comme on disait alors, «les esprits et le sang dans les parties ankylosées et paralysées».

Il est bien évident qu'un traitement de ce genre ne serait plus supportable aujourd'hui... à moins que le problème ne soit d'une importance capitale. Dans ce cas, le terme de «fustigation» prendra le sens de «friction vigoureuse du cuir chevelu».

Les herbes de l'amour

Monsieur, vous n'êtes pas en forme? Vous avez au lit des «pannes» fâcheuses? Des problèmes de mise en route? Vous ne vous sentez plus capables «d'honorer

les dames»? Cela vous concerne aussi, Madame, si vous avez des difficultés à vous faire «honorer» avec élégance... Prenez de la truffe. Oui, de la truffe. A ce qu'il semble, la mère d'Henri IV, roi de France, en faisait grand usage, comme son fils d'ailleurs; et s'il faut croire Curnonsky, Napoléon en fit autant.

Henri IV, d'ailleurs, vint au monde parce qu'à la veille de sa conception, sa mère avait mangé moult pâtés truffés. Le bon roi Henri fut un royal coureur de filles et nous connaissons ses exploits érotiques: toutes les femmes lui plaisaient, en particulier celles des autres! Si Henri IV n'avait pas mangé tant de truffes, il n'aurait sans doute pas désiré tant de dames!

Quant à Napoléon Bonaparte, les succès amoureux ne lui manquaient certes pas: c'étaient les enfants qui lui manquaient. L'empereur n'était pas prolifique. Il semble que la naissance de son fils unique, l'Aiglou, futur roi de Rome, soit due à la truffe. C'est tout au moins ce que nous assure un célèbre gourmet, Curnonsky: Napoléon se lamentait de n'avoir pas de progéniture, il en faisait un drame. Finalement, un beau jour, il entendit parler d'un de ses officiers qui, disait-on, semait des bâtards dans tous les lits. Il l'envoya chercher et lui demanda comment il parvenait à faire tant d'enfants. «Sire», répondit le Don Juan, «avant d'aller au lit, je me régale de dinde farcie de truffes et je bois une bouteille de champagne sec.» Et voilà...

Laissons de côté les rois et revenons aux pauvres mortels: nous conseillons pour un bon comportement sexuel la tisane dite du bonheur. Voici de quoi elle est

composée: 5 g d'ail, 5 g d'oignon, 5 de sarriette et 1 de menthe, le tout dans un litre d'eau.

Autre tisane de la félicité: 5 g d'ortie, 1 de sarriette et 3 de stigmates de maïs.

Il existe encore une variante en infusion que l'on appelle, improprement ou non, «infusion du play-boy»: 30 g de sarriette, 10 de romarin, 10 de menthe et 10 de fleurs d'oranger. Laissez infuser 5 minutes et buvez matin et soir pendant 4 jours.

Autre variante, toujours dans le même but: 45 g de sarriette versés dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez matin et soir pendant 3 journées consécutives. Avis d'un spécialiste: «Répétez ces deux traitements en alternance pendant 21 jours».

Savez-vous ce que disait le grand Honoré de Balzac: «En amour, la femme est une lyre qui ne livre ses secrets qu'à celui qui en sait bien jouer». Alors, apprenez, jeunes gens, à jouer de la lyre. Nous avons la menthe, complice d'Aphrodite. La menthe stimule la digestion, certes, mais aussi les sens. Si vous voulez éteindre la lumière et dormir, il est bien évident que boire une menthe avant d'aller vous coucher n'est pas conseillé. En revanche, si vous ne désirez pas dormir...

Dans les cas d'asthénie sexuelle, un auteur français a reconnu à l'héraclée (belle plante ayant plus ou moins la taille et l'allure de l'angélique) des qualités aphrodisiaques particulières; il la recommande donc aux négligents et aux paresseux.

Il fait du bien aux nerveux, il est bon aussi pour le cœur, pour le sang; de même, il fait du bien aux... retardataires des plaisirs du lit. Nous parlons du ginseng qui prolonge la vie, rend la jeunesse et se trouve être, en outre, un excellent stimulant sexuel.

Saviez-vous qu'un homme qui aime trop les douceurs ne peut aimer beaucoup les femmes? Pourquoi? parce que le sucre tue le désir sexuel.

Pour augmenter les désirs sexuels, mangez donc et mâchez du ginseng. Le burdock (racine sauvage courante ressemblant aux racines d'arbres) agit également sur les appétits sexuels, mais au bout d'une période prolongée. Les spécialistes considèrent pourtant que c'est le meilleur remède. (Parmi les aliments, le poisson et surtout les anchois, les œufs et le sarrasin sont excellents pour l'érection.) Mais «ceux qui mangent les diverses racines végétales sont très influencés par les forces de la nature: leurs désirs sexuels augmentent beaucoup au printemps». (M. Abehsera).

L'excitation sexuelle (*comment la calmer*)

La tentation de saint Antoine, roman de Flaubert, comporte une scène dramatique: le démon travesti en femme — et quelle femme! — apparaît au vieil ermite avec toutes ses tentations. Le discours que Satan, sous la forme d'une femme superbe, fait au saint homme, revient à ceci: je suis le plaisir, la plus belle chose que Dieu, ce vieux grincheux, ait donnée aux hommes;

prends-moi, jouis de moi; pourquoi t'obstiner à cette abstinence absurde et inutile? Imaginez le drame de cet homme au seuil du péché: doit-il prendre ou laisser? Et s'il laisse, au nom de quoi? Le saint, nous le savons, ne tombe pas dans le péché.

Et c'est un bien grand sot, nous dit un joyeux critique, Don Juan impénitent: ce qu'on laisse passer est perdu à jamais...

Non, nous répondent les moines de Taizé, voués à une chasteté permanente: l'abstinence, disent-ils, est une digue que nous construisons autour des alluvions de nos énergies; en contenant leur flot, nous en évitons la dispersion, pour les diriger toutes vers Dieu.

Comment leur donner tort? Les anciens Germains, nous raconte Tacite, ne pouvaient avoir commerce avec les femmes qu'après l'âge de vingt-cinq ans: pourquoi? Pour réserver toutes leurs forces à l'exercice des armes. La décadence des peuples commence au lit. Qui a dit cela? Je ne sais plus...

Quoi qu'il en soit, maîtriser l'excitation sexuelle est un problème qui présente des difficultés non seulement sur le plan religieux ou moral, mais aussi sur le plan physique.

Le houblon... Eh oui, le houblon: diurétique énergique, cette plante a de plus la propriété de calmer l'excitation sexuelle (5 grammes de cônes dans un demi-litre d'eau bouillante).

Le nénuphar, l'herbe la plus anti-aphrodisiaque qui soit, contribue aussi à mettre l'érotisme à la raison. De toute antiquité, ce fut la plante des moines et des reli-

gieuses: elle calme les rêves érotiques — dit-on — et éteint les ardeurs.

Il ne s'agit pas d'une herbe, mais cette nouvelle vous intéressera peut-être. Vous le savez d'ailleurs: Voltaire l'appelait «la liqueur des chapons». De quoi s'agit-il? Du café. Eh oui, Messieurs, le café éteint les ardeurs sexuelles.

Les douceurs ont le même effet. Et vous saviez déjà, sans doute, que pour réduire les désirs sexuels, il fallait consommer des laitages, des champignons, des algues de mer crues, des pousses de bambou, des aubergines, des pommes de terre, du blé cru, de l'ananas, du sucre, de la saccharine et des boissons froides.

Dépression (*état dépressif en général*)

En pratique, la dépression est une baisse du tonus psychique: «laissez-moi tranquille, aujourd'hui je ne suis pas en forme». Comme un virus, la dépression a une période d'incubation qui peut durer quelques semaines, quelques mois, un an parfois: et puis voici un événement quelconque et d'un seul coup elle se déclare. Symptômes: une fatigue diffuse, douloureuse, inexplicable; elle commence le matin et ne finit que sous les couvertures; le lendemain matin, malgré 7 ou 8 heures de repos, cette même lassitude réapparaît. Les causes en sont diverses, il faut explorer, pour les découvrir, les moindres replis du psychisme et du système nerveux.

Phytothérapie

La phytothérapie conseille une infusion de safran, de valériane et de passiflore; agrémentez d'un jus de citron sucré et buvez deux tasses par jour. Cette infusion se consomme très chaude, de préférence avant de se coucher. La durée de la cure n'est pas limitée. Quand vous vous sentirez un peu mieux, vous réduirez les doses ou vous arrêterez tout à fait.

Dépression mélancolique

Il faudrait avant tout bien préciser si la mélancolie est un état maladif. Oui, disent les médecins et en particulier les psychiatres: la mélancolie est une véritable dépression, et ils en décrivent tous les symptômes. Le malade, puisqu'il est ainsi considéré, se tient isolé, taciturne, le regard fixe et souvent en larmes.

Phytothérapie

Dans les états de dépression mélancolique, en attendant que le monde change et que la médecine et la littérature se mettent d'accord, l'humble herboriste conseille une infusion de sommités fleuries de mélilot, herbe de la famille des légumineuses. Prenez 10 à 20 g de ces fleurs, mettez-les à infuser pendant 15 minutes dans 200 g d'eau chaude. Cette infusion a un parfum délicieux; prenez-en un petit verre après les repas.

Les médecins de l'Antiquité soutenaient que le céleri

avait le pouvoir de vaincre ce « mal obscur » qu'est la tristesse.

Un livre de recettes du XVI^e siècle suggérait une salade « reconstituante et contre la mélancolie ». Cette salade devait être composée de vrilles de vigne, fleurs de lys, pelures de pommes et feuilles de concombre.

Psychopathie (*en général*)

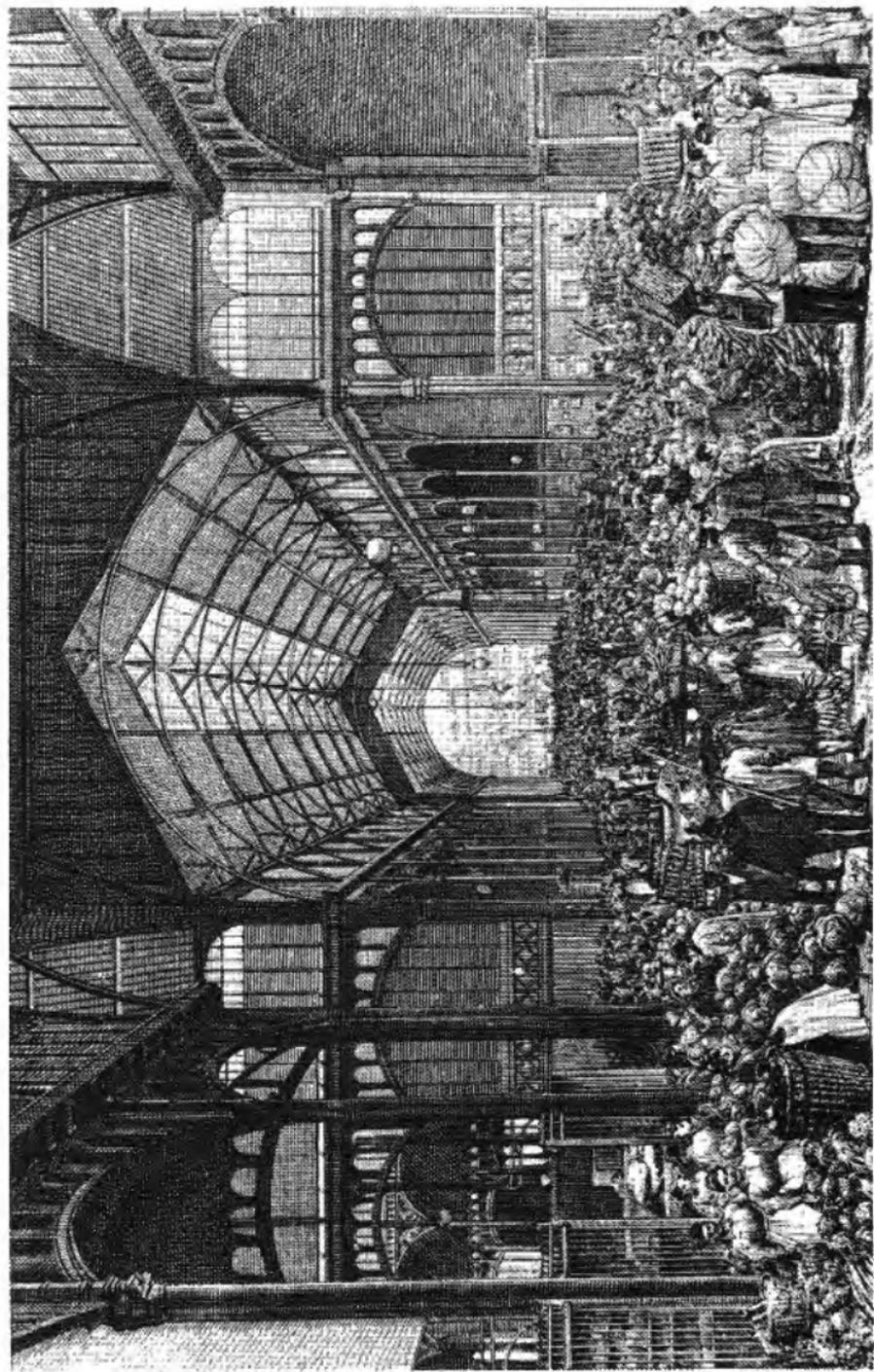
Trente ans, agréable, mais affectée par une dizaine de névroses au moins: elle ne dort pas, ne rit pas, ne se détend jamais, ne participe à rien et héberge en elle quantité de terreurs: il s'agit d'une demoiselle au système nerveux très fragile. Un jour, elle demande un rendez-vous à un célèbre psychanalyste parisien. Un mois plus tard, la voici sur le divan: « Chère mademoiselle, allons jusqu'au fond de votre âme », lui dit-il. Il creusa et chercha. A la septième séance, l'homme en blouse blanche et à l'élégant collier de barbe, fit à sa patiente un premier exposé sur les « fouilles archéologiques » de son psychisme. Elle abrite un abîme compliqué d'angoisses secrètes, de désirs inapaisés, de honte, de rêves impossibles... « Mais, professeur, demanda la demoiselle, dites-moi ce que je puis faire ». Le professeur répondit: « Chère mademoiselle, il faut vous délivrer, périodiquement, par exemple une fois par semaine, de tout ce que vous dissimulez en vous, derrière vous, à côté de vous, dans les plus intimes recoins de votre imagination... » La prescription, quoi-

que onéreuse, était simple, mais pas facile à appliquer et notre patiente s'en aperçut rapidement. Après quelques confidences fort mal accueillies, la demoiselle se tourna alors vers son médecin de quartier. L'homme de l'art était fort pressé: il écouta en se grattant l'oreille puis lui dit, avec l'innocence du praticien qui n'a pas l'habitude de se perdre dans les dédales du psychisme: «Mademoiselle, une camomille le matin, une camomille le soir.»

Phytothérapie

Eh oui! La camomille. La demoiselle dont nous venons de révéler le drame, si elle ne guérit pas, améliorera son état psychique.

Et si la camomille ne vous fait pas de bien, ne vous désespérez pas: la racine de vie s'est répandue à présent partout. Il s'agit d'une plante herbacée qui pousse spontanément dans les régions du nord-ouest de la Chine, de la Corée, de la Mongolie et de la Sibérie; nous la connaissons déjà, on l'appelle ginseng, ce qui veut dire «racine-homme». Vous devez savoir, chère Mademoiselle, que le chercheur allemand Heinz Huhn, de Düsseldorf, chimiste et expert en phytothérapie, a découvert au ginseng une action tonique sur l'écorce cérébrale et ses centres réflexes; de plus, c'est un sédatif qui améliore l'activité dite psychomotrice. Ce savant a découvert en outre que la plante exerce sur le système neuro-végétatif une action normalisatrice, tonique et psychorégulatrice. Que signifie psychorégulatrice? Cela signifie qu'elle contrôle l'activité



La halle centrale aux légumes à Paris, en 1905.

psychique, la tonifie, l'équilibre, rétablissant en même temps l'équilibre physique et mental.

Voulez-vous être plus vertueux ?

Un biologiste danois, le Professeur Haaken, soutenait voici quelques années que si les épinards et les haricots, et surtout les haricots blancs donnent du courage à qui les mange, les petits pois, par contre, rendent l'homme superficiel et la femme frivole, en développant chez l'un et chez l'autre une tendance démesurée à courtiser et à se laisser courtiser.

Par contre, le brave chou, qui ne figure pas dans l'aristocratie des herbes, a le mérite de susciter les plus belles vertus humaines.

**Votre
destin
dans
le parfum
des herbes**

La magie des plantes et des herbes

La magie des plantes et des herbes a les mêmes origines que l'homme, elle accompagne toute l'histoire de l'humanité. Ses pratiques mystérieuses se perdent dans la nuit des temps.

La mythologie et la littérature des plus anciennes civilisations apparues sur la terre sont pleines de rêves extraordinaires et impossibles. Nous savons que les sibylles et les magiciennes du monde classique gréco-romain accomplissaient des sortilèges et des enchantements terribles et merveilleux. Chacun se souvient de Circé, de Médée; à l'aide de fruits, de sucs ou d'extraits de plantes et d'herbes variées, ces femmes savaient transformer l'apparence des hommes, les changeant en animaux ou en objets. Ce faisant, elles modifiaient l'ordre naturel et par conséquent l'ordre divin; elles violaient les principes immuables de la création, tentaient d'échapper aux lois de la nature, entraient dans une concurrence infernale avec la Divi-

nité dont elles cherchaient à percer les secrets les plus cachés.

Le berceau de ces phénomènes extraordinaires, nous le savons, se trouvait dans les régions de l'Orient méditerranéen, en Égypte, en Chaldée, en Phénicie, en Syrie, en Perse, en Grèce. Les prêtres syro-babyloniens connaissaient les propriétés miraculeuses des plantes dont ils considéraient le pouvoir comme surnaturel. Parmi les plantes magiques, citons le lotus: il avait un pouvoir incommensurable sur les imaginations et les consciences. Placez cette puissance entre les mains des prêtres et vous aurez une dictature totale.

Les plus fameuses ensorceleuses, magiciennes ou sibylles, trouvaient en Thessalie, province septentrionale de l'Hellade, leur patrie idéale. Là, la terre était ténébreuse, mystérieuse, sacrilège, bénie, maudite; elle était surtout généreuse, avec une quantité considérable d'herbes et de plantes aux propriétés prodigieuses. On dit que cette région fabuleuse fut un jour traversée par Cerbère, le molosse féroce qu'Hercule avait arraché aux Enfers: et l'on dit qu'en passant celui-ci vomit sur les plantes et les herbes le venin pestiféré de sa bouche. A Kolko, ville de Thessalie, la magicienne Médée aurait trouvé les produits toxiques dont elle avait besoin et qui n'existaient nulle part ailleurs. C'est toujours en Thessalie que naquit le terrible serpent Python, des viscères duquel surgirent les Centaures, dont le plus célèbre est le sage Chiron, chirurgien, médecin et connaisseur sans pareil de plantes et de

produits médicaux: c'est de Chiron qu'Esculape lui-même apprit, dit-on, la plupart des secrets de son art. Chiron savait beaucoup de choses. Il en savait trop. Il savait tout... C'est de lui que vient cet art étrange qui, au moyen de tisanes, de diverses mixtures de nature végétale, habilement manipulées par les magiciens et les sorciers, rendait la beauté perdue, l'amour enfui, le bonheur désiré; mais qui savait aussi aplanir les montagnes, détourner les fleuves, captiver les âmes, s'emparer des cœurs.

Vous avez sans doute entendu parler du célèbre philtre de Médée dont la recette aurait été revue plusieurs siècles plus tard par Nostradamus; elle contenait, semble-t-il, de la mandragore, de l'ambre gris, de la cannelle, du musc, de l'œillet, du vin de Crète. Eh bien, ce mélange a en fait quelque chose de scientifique: la cannelle et l'œillet font véritablement partie des produits aphrodisiaques.

En approchant du cap connu sous le nom de cap Circeo, le voyageur voit le cours de ses pensées s'orienter vers la fabuleuse magicienne Circé, fille tourmentée du Soleil. Ses prodiges sont encore gravés dans l'imagination des poètes, après tant de siècles.

Circé était cette magicienne qui enchantait les navigateurs ignorants par un philtre inconnu; les touchant du bout d'une badine merveilleuse, elle les transformait en porcs. Ulysse faillit en être la victime. Homère raconte comment le héros survécut au maléfice, protégé qu'il était par une herbe tout aussi merveilleuse,

ce qui lui permit de contraindre la magicienne à rendre à ses compagnons leur apparence humaine.

Médée, grande prêtresse, passait pour une magicienne de haut savoir: son pouvoir provenait d'une connaissance profonde des herbes et des arbustes. Nous avons parlé de son philtre magique. On sait par exemple que le bain qu'elle prépara pour rajeunir Éson, tout décrépité, contenait de miraculeuses essences végétales: de même origine sans doute étaient les philtres magiques qui permirent à Jason d'accomplir ses entreprises les plus hardies.

D'où vient la magie des plantes

Imaginons que le lecteur souhaite en savoir plus, c'est-à-dire d'où vient cette attribution aux plantes d'un pouvoir magique? La recherche d'herbes et de plantes pour la fabrication de drogues, d'onguents magiques et de potions vénéneuses, nous l'avons dit, remonte à des temps très anciens. L'une des premières documentations existantes se trouve sur un bas-relief du temple de Deir el-Bahari: il représente, sculptée dans la pierre, une expédition égyptienne ayant pour objet de se procurer des plantes médicinales et aromatiques, au temps de la reine Hatshepsout, expédition dirigée vers le pays de Punt, c'est-à-dire l'actuel cap Guardafui en Somalie. Les Égyptiens s'y procuraient les arbres produisant l'encens, ainsi que l'aloès, l'acacia et d'autres plantes.

Les papyrus découverts par Ebers, Brugsch, Leida et Hearst permettent de reconstituer toute la pharmacopée égyptienne avec ses préparations thérapeutiques et magiques. Historiens et poètes, Hérodote, Diodore, Pline confirment et soulignent la science herboriste et mystérieuse que possédaient les peuples du Nil et les habitants de Mésopotamie. Nous savons que des mystères sacrés se pratiquaient dans les temples, lieux où le pouvoir magique était incontesté et illimité.

Avec le temps, cette activité sacrée et divine passa aux mains de vulgaires sorciers et magiciens. A partir de ce moment, la magie devint un moyen de s'enrichir. Entre les mains de ces hommes sans scrupules, onguents et parfums magiques devinrent des armes meurtrières. Ces hommes promettaient l'impossible; les peuples aiment parfois à être trompés. Les mages, par des rituels ésotériques, réussissaient à invoquer et à rappeler sur la terre les esprits infernaux du royaume d'Hadès. Pindare, Théocrite, Virgile, Horace, Ovide, Juvénal, Lucain et d'autres poètes nous ont laissé des descriptions extraordinaires d'épisodes magiques de l'époque gréco-romaine. Ces sorciers promettaient non seulement des guérisons miraculeuses, mais aussi le retour du royaume des morts. Ammien Marcellin raconte que cet art commercialisé était particulièrement florissant en Chaldée, d'où il avait été importé dans divers pays et finalement à Rome. L'Urbs, la Ville, désormais centre du monde, attirait la curiosité des esprits... et les affaires. Horace

et Juvénal nous parlent dans leurs écrits des sorcières de la cité: c'est ainsi que nous connaissons Locuste, Martine et Canidie, tristement célèbres.

Mais comme, entre les mains de ces praticiens douteux, l'utilisation des plantes et des herbes, au lieu d'aboutir à des fins justes et thérapeutiques, provoquaient souvent des lésions et des dommages irréparables, le législateur romain intervint enfin pour mettre un frein à ces procédés criminels. La justice romaine frappa sans pitié ceux qui fréquentaient de trop près onguents et potions variés. Toutefois, comme c'est souvent le cas, ce que la loi interdisait se mit à proliférer clandestinement. Un trafic immonde de stupéfiants, de boissons mortelles, de philtres magiques, propagés frauduleusement par une foule d'aventuriers, fit florès dans la Ville.

Mais les autorités ne négligeaient pas leur tâche. La magie des plante était suspecte: c'était une chose qui cadrait mal avec la mentalité rigoureuse des Romains, de même que s'accordaient mal avec Rome la synagogue, bien qu'elle fût tolérée, et le christianisme. Il s'ensuivit une sorte de chasse aux sorcières, qui parfois atteignait et frappait des innocents.

En vérité, à Rome mais aussi en Égypte, en Syrie, à Babylone et en Perse, les autorités étaient extrêmement sévères à l'égard des différentes formes de la magie. En Grèce, tout particulièrement, ces pratiques étaient considérées comme parfaitement scandaleuses.

Mais revenons à Rome: la législation contre les incantations à base de plantes et d'herbes variées

avaient vu le jour avec les lois des XII Tables, premières normes écrites de la République, rédigées en 451 avant Jésus-Christ. C'est en vertu de ces lois que L. Pitunius, reconnu coupable de magie, fut précipité du haut de la roche Tarpéienne. Nous savons également qu'un certain P. Martius fut chassé de la ville et lapidé hors de la porte Esquiline.

En l'an 721 après la fondation de l'Urbs (32 avant Jésus-Christ), sous le triumvirat d'Octave, Antoine et Lépide, mages et astrologues furent impitoyablement poursuivis. Un juriste alla même jusqu'à les rendre passibles de la déportation et de la crucifixion.

Quelles herbes ?

Aujourd'hui, nous connaissons un peu ces herbes. Nous savons par exemple qu'elles appartenaient presque toutes aux familles des solanacées et des renonculacées. Leurs noms ? Belladone, jusquiame, datura, mandragore, douce-amère, pavot, aconit, hellébore, myrrhe, etc. Avec les suc et les essences de ces végétaux, mages et sorciers préparaient des onguents et des potions qui provoquaient d'étranges euphories, des visions étonnantes qui transportaient les patients dans de paradisiaques univers extra-terrestres. Elles provoquaient aussi très souvent la mort, au moins une léthargie profonde dont le patient, s'il avait de la chance, sortait l'esprit déprimé, le corps épuisé. Il y avait aussi d'autres plantes : le laurier, le plantain, la

ruë, le colchique, la centaurée, l'euphorbe. Nous savons également par les historiens que ces herbes, pour conserver leurs propriétés, devaient être cueillies à des saisons données, au cours de cycles lunaires définis à l'avance. Nous savons enfin que certains peuples barbares, Thraces, Massagètes, Scythes, connaissaient les pouvoirs magiques et médicamenteux de certaines plantes dont ils faisaient usage dans une médecine pauvre et primitive. Quant aux Germains, nous savons qu'ils avaient l'habitude d'empoisonner la pointe de leurs flèches avec du suc d'aconit, qu'ils n'ignoraient pas la toxicité de la ciguë, et qu'ils savaient beaucoup de choses sur les herbes bonnes et mauvaises. Les Gaulois n'étaient pas moins savants. Leurs prêtres, les druides, pratiquaient des cérémonies magiques en utilisant plantes et herbes, entre autres le gui qui s'appelait en celtique *sacrivi*: ce terme a donné le nom latin *viscum* d'où est venu le mot gui. Virgile nous raconte également que les herbes, magiques ou non, étaient bien connues des Étrusques, des Sabins et des Marses. Il en était de même pour toutes les tribus du groupe osco-sabellique de la Péninsule.

Magie des arômes et des parfums

Il est, dit-on, une puissance magique, merveilleuse, emprisonnée dans les plantes et les fleurs ou dans leurs extraits: nous voulons parler des arômes et des parfums.

En 1582, un jardinier appelé auprès du lit mortuaire de sainte Thérèse d'Avila avait identifié les parfums qui émanaient du corps moribond: violette, jasmin, iris. Ce même phénomène se reproduisit, qui ne s'en souvient? plusieurs siècles plus tard avec le saint Padre Pio. Du capucin émanait un parfum d'œillet. Des chercheurs spécialisés en herboristerie disent avoir constaté ce phénomène: les grands mystiques semblent émettre effectivement des parfums particuliers. C'est d'ailleurs pour cela que l'on dit qu'ils vivent et meurent en «odeur de sainteté».

Il n'est rien de plus magique qu'un parfum, affirment les occultistes, rien de plus magique que l'essence distillée d'une herbe, d'une plante ou d'une fleur. Les experts en magie affirment que la puissance des parfums, lorsqu'elle est appliquée selon des critères ésotériques et déterminés avec précision, est inégalable.

Mais quel est donc le mystère qui se dissimule au cœur d'une essence parfumée? C'est une question que se posent, avec autant d'intensité et de curiosité, profanes et experts. Dans le parfum, disent ces derniers, les deux pôles entre lesquels circule la vie, l'esprit et la matière, sont admirablement confondus. On dirait même, au contraire, que le divin se manifeste avec toute son intensité dans l'essence odorante, «comme une musique transcendante», écrit Leo Kaiti.

Il existe une véritable littérature sur le pouvoir des parfums, sur leur magie, sur leurs rapports avec les esprits cosmiques, sur leurs propriétés thérapeutiques plus ou moins légendaires — ainsi des fameux «élixirs

de longue vie». Nous sommes là entre légende et réalité, entre imagination de la science et science de l'imagination. Qui n'a jamais entendu parler de l'art antique et mystérieux de la transmutation et de la distillation? Qui ne se souvient ou n'a entendu parler de l'incomparable beauté de Ninon de Lenclos, célèbre pour sa grâce à un âge pourtant canonique? Eh bien, cette beauté provenait, dit-on, d'un centre de vie et de force: le parfum ténébreux tiré de certaines herbes et de certaines plantes. Plus encore, grâce à ce parfum, les astres s'unissent à l'homme et influent sur le psychisme et par conséquent sur le destin de l'être. Les astrologues de l'Antiquité le savaient bien: c'est ce qui explique qu'ils aient attribué un parfum particulier à chacune des constellations, à chacune des planètes, à chacune des puissances célestes. Il en naquit une astrologie ésotérique qui n'est autre en vérité qu'une alchimie astrale.

Chacun de nous sait par expérience qu'il est des parfums qui rapprochent, d'autres qui éloignent, des parfums qui excitent et d'autres qui dépriment; nous savons que certains parfums facilitent tous nos actes, alors que d'autres les contrarient; que certains parfums stimulent nos forces assoupies alors que d'autres les éteignent tout à fait. Il existe donc, au dire des spécialistes, une véritable «théorie des odeurs».

Alors, parlons un peu de théorie. Les savants dits rationalistes qui se sont intéressés à ce problème et ont effectué des expériences passionnantes en ont une. Ils cherchaient à expliquer expérimentalement la

nature et la mécanique des radiations des substances odorantes. Un expert en la matière avait observé qu'un corps odorant déposé dans une soucoupe contenant un peu d'eau éloignait cette eau pour conserver autour de lui un espace libre. Quelle peut être l'explication de ce fait? La substance odorante est dotée d'un dynamisme «irradiant» capable de résister à la pression de l'eau. Un autre expert avait fait une constatation intéressante: le mouvement que le camphre impose à l'eau. Il semblerait en fait démontré que les corps odorants s'entourent d'une atmosphère qui exerce une pression suffisante pour agir sur une colonne de mercure enfermée dans un tube de verre. Citons enfin la découverte d'un autre chercheur: la production des odeurs résulte, selon lui, de la combinaison de certaines molécules avec certaines autres leur servant de véhicule dans le milieu atmosphérique. On sait que les molécules odorantes adhèrent à la muqueuse olfactive; de là, c'est-à-dire de la périphérie extrême du système nerveux, elles exercent une stimulation sur les centres nerveux: il se produit une mystérieuse combinaison chimique qui conduit un même parfum à être reçu différemment par une personne et par une autre. On peut en effet constater que certains parfums qui nous sont agréables sont désagréables aux autres. Les spécialistes parlent à cet égard de «raisons profondes et mystérieuses»; en d'autres termes, ils parlent du «mystère des essences». Voici ce qu'écrit l'un d'eux: «L'expérience d'un parfum implique la totalité de la personnalité psychique...

A la stimulation extrême des plus infimes ramifications du système nerveux correspond une certaine réponse interne, donnée par la totalité du psychisme, comme en vertu d'une loi de résonance».

Mais la question subsiste: pourquoi une odeur particulière plaît-elle à l'un et non à l'autre? Les astrologues prétendent répondre à cela. Il n'est pas nécessaire d'être particulièrement versé en astrologie pour savoir ce qu'est le «moment astral». Ce n'est rien d'autre que le résultat des radiations cosmiques à un moment donné par rapport au signe astrologique de l'individu. En d'autres termes, dites-moi sous quelle constellation vous êtes né et je vous dirai, affirment certains astrologues, quel parfum vous portera bonheur. Ou plus exactement je vous dirai quel sera votre destin.

Mais ce n'est pas tout, car il ne suffit pas de lire le destin, il faut aussi donner quelques indications pour le modifier: nous parlons maintenant avec les astrologues, des parfums dits «magiques». En somme, si l'on s'entoure d'un certain parfum, on pourra se corriger, modifier son caractère, éduquer son psychisme, jouir de certains avantages.

Comment les herbes et les plantes exhalent-elles leur parfum?

Comment et où herbes et plantes exhalent-elles leur parfum naturel? On sait que le moment magique



Victor Gilbert

L'éventaire du marchand de légumes, au début de notre siècle.

d'une plante est celui de l'ouverture de la fleur: certaines n'ouvrent leurs fleurs que le matin, dès qu'apparaissent les premiers rayons du soleil, pour les refermer immédiatement. Mais il existe aussi une infinité de plantes qui n'exhalent leur parfum que dans l'obscurité de la nuit; c'est alors que chaque herbe, le moindre buisson «s'exprime», comme disait voilà bien longtemps un expert en magie, mais en correspondance avec des circonstances astrales bien déterminées, liées à leur tour au sens de l'évolution de ces plantes. Que de mystères dans la nature! Ce serait là, justement, le «moment magique des plantes».

Femme et femelle

Une question vient spontanément à l'esprit: comment se parfumer? Et quand? D'après Leo Kaiti: «Il importe de prendre, au moment d'utiliser un parfum, une attitude mentale appropriée afin que toute la personnalité soit prédisposée à en faciliter l'action». Et il ajoute: «Avant de se parfumer, et spécialement si l'on demande au parfum un certain effet, il est nécessaire d'arrêter un instant son esprit sur ce que l'on fait». Le «moment magique» est entre vos mains et il dépend du parfum que vous avez choisi. Cela signifie qu'un parfum non deviné, c'est-à-dire mal choisi, pourrait réduire à néant vos plus beaux plans.

Nous pouvons en contrôler les réactions même du point de vue physique. Lorsque le parfum est

désagréable, le ralentissement du rythme respiratoire est marqué au point de provoquer une respiration pénible et de donner un véritable sentiment de suffocation. De plus, on peut constater que les parfums agissent dans le sens opposé sur la circulation: les pulsations sont plus fréquentes, caractérisées par une tension fortement altérée, lorsque l'organisme repousse un parfum. La glande pituitaire aurait, dit-on, un rôle très important dans l'action et la réaction olfactives.

Selon les occultistes, c'est la glande pituitaire qui détermine l'action d'un parfum sur les organes sexuels. Cela a été scientifiquement prouvé et c'est l'explication d'un fait: chez l'enfant, par exemple, les perceptions olfactives sont réduites; en d'autres termes, chez l'enfant qui n'a pas encore atteint la maturité sexuelle, les odeurs n'ont pas grand effet. Par contre, elles agissent fortement sur la sexualité des adultes.

Chacun peut le constater en observant le comportement des chiens. Les femelles à la période des chaleurs exhalent une odeur particulière, que les mâles décèlent même à très grande distance. A peine l'ont-ils identifiée qu'ils abandonnent leurs maîtres et partent à la recherche de cette femelle avec laquelle ils souhaitent s'accoupler en toute tranquillité. C'est par une telle émanation que les chiennes se font reconnaître: c'est si vrai que lorsqu'elles ne sont pas en chaleur, les mâles ont du mal à les identifier. Et chacun sait

comment se déroule une rencontre entre deux chiens de sexe opposé; c'est habituellement le mâle qui fait le tour de la femelle supposée, il ne l'identifie qu'après l'avoir flairée.

Les anthropologues affirment que ce phénomène naturel se déroule de la même façon dans le genre humain. Ils prétendent que la femme exhale une odeur caractéristique ayant pour résultat de stimuler et d'exciter l'homme, le préparant à l'acte sexuel. On peut, disent-ils, vérifier cela facilement. La femme, au cours de certaines périodes, exhale une odeur accentuée. Mais, en dehors de ces époques, les odeurs naturelles de la femme jouent un rôle déterminant dans les rapports sexuels. Si, à cet égard, elles ne sont pas toujours ni toutes agréables, l'usage de certains parfums par la femme peut exalter lesdits rapports sexuels ou leur nuire!

Les animaux de sexe mâle ont généralement des organes olfactifs plus développés et plus sensibles que ceux des femelles: c'est donc, nous l'avons dit, à eux que revient la recherche de la femelle pour la conservation de l'espèce. Sur le plan de l'évolution humaine, c'est l'inverse: la femme semble avoir des perceptions olfactives plus fines et plus sensibles que celles de l'homme. Quelle est la signification de ce fait? Serait-ce à la femme de rechercher l'homme? Il s'agit là de considérations sociales dans lesquelles nous nous garderons d'entrer...

Effluves et parfums : le secret de leur combinaison

Naturellement, l'effet des parfums sur le comportement sexuel varie d'un sujet à l'autre: certaines personnes se laissent facilement entraîner à l'acte sexuel par l'action d'un parfum. Pour d'autres au contraire, les parfums exercent un rôle inhibiteur. Il faut donc prendre garde à leur utilisation et ne pas bloquer la sexualité de certains.

Savez-vous ce qu'est l'effluve personnel? C'est l'exaltation du parfum naturel que chacun de nous emprisonne dans son corps: nous en possédons tous. Par exemple, les femmes aux cheveux roux qui, par un contraste singulier, ont généralement un teint laiteux, possèdent un effluve plus accentué que les brunes. Les blondes ont une odeur personnelle plus délicate, qui par conséquent se prête plus difficilement aux combinaisons avec les parfums artificiels. Autre exemple, les types humains dits «bilieux» ont un effluve personnel plus accentué que les types «nerveux» ou «sanguins». Et l'on sait que les «lymphatiques» possèdent une émanation odorante qui se remarque à peine; mais lorsqu'elle est stimulée, par exemple par une émotion psychique profonde, cette émanation explose avec une intensité supérieure à celle de toute autre personne.

Si nous disons tout cela, c'est pour expliquer quelque chose de très simple: le parfum artificiel, c'est-à-dire celui qui émane d'une essence tirée d'une certaine

plante ou d'une certaine herbe, doit se combiner, par un mystérieux processus alchimique avec l'odeur, l'effluve personnel.

En guise de préambule: jusqu'à quel point faut-il croire à l'astrologie?

Ce préambule est nécessaire et nous le devons au lecteur: jusqu'à quel point faut-il croire à l'astrologie?

Le premier Congrès d'études astrologiques s'est tenu récemment à Milan. Comme on pouvait s'y attendre, la polémique entre astrologie et science s'est révélée plus vive que jamais. On ne peut oublier que 186 savants, dont 18 Prix Nobel, ont signé, il n'y a pas si longtemps, un manifeste offensif où l'astrologie était définie «comme pratique magique dépourvue de la moindre justification sur le plan réel».

Au cours du congrès ci-dessus, on a parlé de ce manifeste. Prenons pour exemple quelques questions posées par une rédactrice d'un hebdomadaire à une astrologue: «Vous partez du principe que la base sur laquelle se fonde l'astrologie est exacte; comment pouvez-vous donc faire des prévisions qui concernent la totalité d'un signe du zodiaque?» Réponse: «Les prévisions se basent essentiellement sur la position du soleil; nous sommes certains que pour chaque mois de l'année le soleil adopte une position déterminée par rapport à chacun des signes du zodiaque: nous pou-

vons en tirer des prévisions, mais, que ce soit bien entendu, ces prévisions ne peuvent être crédibles que pour un dixième».

Un dixième, acceptons cette proportion. Mais voici la question qui nous intéresse plus que toutes les autres: Certains astrologues arrivent à indiquer le nombre, la couleur, la fleur porte-chance, etc. En prenant toujours pour exemple un signe du zodiaque, quel est le fondement scientifique que peuvent avoir de telles indications?

La réponse peut se formuler ainsi: il n'y a pas de fondement scientifique véritable, les indications données viennent d'expériences recueillies dans des textes anciens, elles ne renferment donc qu'une part de vérité; en ce qui concerne les «couleurs de chance», les indications se fondent sur des analogies entre planètes et signes du zodiaque. Mars par exemple, planète rouge, transmet ce coloris aux signes du Bélier et du Scorpion qui sont dominés par cette planète; au signe du Cancer correspond la couleur blanche qui est celle de la lune, laquelle justement domine ce signe; quant aux relations des fleurs et des parfums avec le signe zodiacal, ici la liaison est assez faible... encore que nous ne devions pas la repousser *a priori*...

C'est une telle conclusion que nous adopterons et nous allons énumérer, avec toutes les réserves d'usage, les essences dites «astrales» et les parfums dits «magiques». Comme nous l'avons dit, il existe un moment «astral» et un moment «magique». Le moment «astral» correspond à l'essence astrale, il

intéresse donc tous ceux qui sont nés sous un signe déterminé: c'est le résultat d'une irradiation cosmique. Le moment «magique» correspond à l'accord entre un parfum déterminé et une personne donnée, née au cours de l'un des décans de chaque signe du zodiaque.

Il nous faut également avertir le lecteur que les parfums cités ici ne proviennent pas toujours des herbes.

Parfum de lavande pour les natifs du Bélier (21 mars-20 avril)

Les personnes nées sous le signe du Bélier sont, d'après leur horoscope, dynamiques, dotées d'une forte individualité, extrêmement ambitieuses, impulsives, audacieuses et combatives; il en résulte une série d'oppositions dans le milieu familial, dues justement à leur personnalité exigeante. Certains dangers les menacent: les chutes avec blessures aux membres et à la tête. Les natifs du Bélier sont sujets à des passions multiples et impétueuses, toujours à cause de leur exubérance et de leur émotivité. Eh bien, pour eux, la lavande constitue l'essence astrale par excellence. En principe, le parfum de lavande tend à façonner les caractères, à arrondir les angles, à faire disparaître les désaccords mais surtout à éloigner les périls sans mortifier la personnalité du sujet qui, au contraire, restera toujours bien marquée.

Premier décan du Bélier: parfum magique, l'absinthe

Les natifs de cette période ont, selon leur horoscope, une personnalité bien dessinée; ils méprisent les obstacles et ignorent les dangers, et se jettent tête baissée dans n'importe quelle entreprise sans penser aux conséquences. L'application du parfum magique, celui de l'absinthe, a pour but d'atténuer fortement leur agressivité, en somme de calmer les individus et de les inciter à plus de réflexion; c'est en cela qu'il les aide à surmonter les obstacles et à éloigner les risques.

Deuxième décan du Bélier: parfum magique, le basilic

Le parfum du basilic développe fortement les facultés intellectuelles et le discernement, il crée chez la personne un véritable centre d'attraction et de prestige. On sait que l'essence magique agit sur la personnalité de deux manières: d'abord elle crée une *aura* rayonnante de magnétisme qui agit sur le milieu et les personnes environnantes, faisant naître cet ascendant qui provient d'une fascination mystérieuse; en second lieu, elle attire vers l'individu toutes les énergies externes favorables, atténuant les réactions les plus violentes. Dans le cas précis du basilic, son emploi magique permet à l'utilisateur d'influer avec sa volonté et son intelligence sur le monde qui l'entoure. Les sachets parfumés représentent un véritable stockage de vitalité; la «magnétisation» peut s'effectuer à distance par la force de la pensée.

Troisième décan du Bélier: parfum magique, le poivre.

Le parfum magique du poivre contribue — comme le disent les textes — à accentuer la personnalité pour lui permettre d'accomplir ses aspirations et, chose plus importante, pour influencer sur sa vie sentimentale. Il semble en fait que l'esprit planétaire de Vénus, qui gouverne ce décan, soit particulièrement riche en douceur, affabilité, et succès sentimentaux. Ce parfum aura donc pour propriété d'éloigner les intrigues, la jalousie et de favoriser le mariage en alimentant l'amour. Toujours selon les textes plus ou moins sacrés concernant ce sujet, le poivre pourra être utilisé en «sachets magiques», c'est-à-dire pour «magnétiser»: en somme comme un véritable philtre d'amour. Voici ce que disent lesdits textes: «Si l'on veut agir sur une personne lointaine avec laquelle il est impossible d'établir des relations proches, il suffira d'un écrit simple, apparemment superficiel, mais en réalité fortement chargé de magnétisme, même s'il n'est que faiblement imprégné de parfum. En fait, ce n'est pas sa quantité, mais la «vibration» magnétique développée par le parfum qui a de la valeur».

**Pour toutes les personnes nées
sous le signe du Taureau (21 avril-20 mai):
essence astrale de rose**

Selon les horoscopes, les personnes nées au cours de cette période sont toutes dotées d'un sens vigou-

reux des réalités, de concentration mentale et d'obstination; elles sont en même temps aimables et généreuses, et à vrai dire un peu susceptibles. Leur obstination chronique les met souvent en opposition avec un peu tout le monde. Les natifs de ce signe courent de nombreux risques, toujours selon l'horoscope: chutes, blessures consécutives à des accidents, interventions chirurgicales inopinées, avortements involontaires. Quant aux passions, elles sont souvent déraisonnables et violentes, mais brèves. Les natifs de ce signe ont, semble-t-il, une forte dose d'affectivité et une sensualité assez marquée.

La rose, en tant qu'essence astrale, a la propriété d'équilibrer les insuffisances du caractère et surtout de modérer l'impulsivité affective et sensuelle. En outre, elle favorise la concentration mentale, tout en préservant la personne de l'isolement et en établissant des courants de sympathie et de cordialité avec le monde qui l'entoure.

Premier décan du Taureau: parfum magique, la mélisse

Les personnes nées au cours de cette période sont guidées par l'esprit céleste d'Asicath, esprit planétaire de Mercure, qui préside aux facultés intellectuelles. Ces personnes ont des tendances numériques marquées, comme on dit aujourd'hui dans les tests psychologiques; elles sont portées vers les études mathématiques et, par analogie, vers un sentiment d'harmonie, d'équilibre et donc de justice. Elles ont en outre une sensibilité très nette pour l'architecture et pour la

musique. En fait, l'application du parfum de mélisse adoucit la personnalité parfois susceptible de ces individus et confère même aux personnes d'un certain âge une note juvénile. Voyons son emploi magique: confectionnez des sachets parfumés avec cette essence pour en imprégner vos habits et votre linge; vous en serez non seulement sympathique, mais irrésistible.

Deuxième décan du Taureau: parfum magique, le gingembre

Les personnes de cette période sont menacées par l'instabilité de la Lune dont dépend, semble-t-il, l'esprit planétaire de notre satellite: changeant, injuste dans sa répartition des dons de la chance. La chance: comment faire pour l'annexer? D'après les textes, il faut magnétiser les objets importants en les approchant de son front après s'être légèrement parfumé à l'essence de gingembre.

Joueurs, parieurs de tous genres, si vous êtes nés dans le second décan du taureau, insistez: il se peut que... mais il est bien évident que la chance ne s'intéresse pas uniquement aux jeux: il y a aussi ce que l'on appelle la chance dans la vie: dans les entreprises, les affaires, les amours... En somme, des raisons supplémentaires de se parfumer au gingembre.

Troisième décan du Taureau: parfum magique, la rose

L'esprit qui domine le dernier décan du signe du taureau semble être un esprit sombre et maléfique, qui s'oppose aux entreprises, qui soulève des difficultés professionnelles de toutes sortes, qui déclenche

instabilité et subordination, et enfin affaiblit le physique et le moral. Les personnes nées au cours de cette période ressentent fortement, semble-t-il, l'adversité profonde à laquelle toute leur existence se heurte.

La rose, parfum magique, adoucit l'intransigeance de cet esprit et rappelle l'intervention de Vénus qui domine le signe. Voulez-vous éviter les déceptions en amour? Voici la formule: magnétisez de votre parfum les objets utilisés le plus fréquemment et d'une certaine importance; glissez un sachet parfumé à l'essence de rose entre les vêtements et au milieu du linge: tout ira bien pour vos affaires de cœur. Plus de souffrances, plus de tribulations, plus de soupirs, plus de pleurs, plus d'attente, plus de jalousie dévorante: Lui ou elle vous comprendra... et vous aimera.

**Pour les personnes nées
sous le signe des Gémeaux
(21 mai-20 juin): origan**

Les natifs de ce signe sont intéressés et fascinés par tout ce qui est nouveau, mystérieux et changeant; ils ont une grande facilité de parole, l'amour de la littérature, ils sont sensibles et dotés d'une intuition très aiguë. Dans la vie, ils sont attristés par de grandes difficultés et des rivalités en tous domaines. En général, ils sont menacés par des événements violents et imprévus, surtout sur la route et en voyage. Ils ont des passions multiples, inconstantes et morbides.

L'essence d'origan a le pouvoir de renouveler l'énergie physique et mentale de ceux qui sont nés sous ce signe.

Cette essence est bénéfique pour eux, car elle les aide à surmonter les difficultés de la vie: elle dirige l'intuition, équilibre la sensibilité et freine les impulsions.

Premier décan des Gémeaux: parfum magique, la vanille

Les personnes nées sous cette influence astrale manquent en général de sens pratique; excessivement idéalistes, elles se lancent avec une grande passion dans des entreprises complexes et difficiles; malgré cela, elles n'atteignent jamais la gloire ni l'argent. En fait, l'application de la vanille sur leur corps réveille les doux songes de l'ambition, souvent mortifiée et enfouie très profondément dans l'âme, les pousse à s'affirmer et à parvenir au succès. Comment procéder? Qu'ils confectionnent des sachets parfumés à cette essence et les dissimulent dans leur linge — dit l'horoscope. Son effet bénéfique consisterait surtout à donner aux natifs le sens pratique de la vie; il s'agirait de les rendre moins idéalistes et plus réalistes.

Deuxième décan des Gémeaux: parfum magique, l'acacia

Tous ceux qui sont nés au cours de cette période sont habituellement très susceptibles, nerveux, irascibles; ils se heurtent pour un rien aux aspérités majeures ou mineures de l'existence, n'ont pas de patience,

s'énervent devant les obstacles, perdent équilibre et discipline, d'où découlent pour eux des conséquences plutôt désagréables. L'essence magique de l'acacia a la propriété de modifier de manière importante la nature de l'esprit planétaire qui domine cette période: il s'agit de Verarua, esprit de Mars, doté d'un caractère fondamentalement inquiet et impétueux. C'est justement pour freiner la colère que l'essence parfumée de l'acacia agit sur la personnalité en lui fournissant un certain repos psychique. Parfumez-vous avant de vous coucher. Répétez cette opération pendant votre bain, enfin confectionnez des sachets que vous glisserez dans votre armoire à linge.

Troisième décan des Gémeaux: parfum magique, la menthe

Ce décan est dominé par un esprit planétaire solaire, un esprit qui aime s'abandonner à son indolence, qui se moque des autres mais prétend par contre que les autres s'occupent de lui. Les natifs de cette période ont un caractère antisocial, s'occupent de mille choses parfois futiles, n'ont jamais la force d'aborder les grands problèmes. Heureusement, ou malheureusement, ils vivent assez longtemps. L'essence de menthe agit comme un stimulant puissant, dont l'action subtile et pénétrante s'exerce jusqu'aux profondeurs les plus dissimulées de l'âme, déclenchant une véritable révolution: elle renouvelle les mouvements du cœur, revitalise l'esprit, solidifie le sens des réalités. Enfin, elle favorise la longévité (c'était d'ailleurs inutile). Comment l'appliquer?

D'après les textes classiques d'astrologie, il faut, avant de se coucher, procéder à des inhalations ou préparer des sachets parfumés.

Pour les natifs du signe du Cancer (21 juin-22 juillet): essence de lilas

Les natifs de ce signe aiment l'inconnu et le merveilleux, ont une imagination trouble, un caractère contradictoire et impressionnable, ils aiment la solitude, font des songes prophétiques, sont romantiques — et discrètement hystériques. On ne compte plus leurs disputes familiales; on ne compte plus aussi leurs conflits sentimentaux et leurs rivalités avec des personnes extérieures. Les dangers qui les entourent sont nombreux: en premier lieu les chutes, y compris d'origine accidentelle; ils sont les premiers à succomber dans les cas de cataclysme collectif. Ce sont des romantiques, c'est vrai, et qui parfois n'arrivent à rien.

L'essence de lilas aurait, selon les spécialistes, le pouvoir de modifier l'influence de la Lune, très puissante sur ce signe. Comment donc agit ce parfum? Avant tout, il diminue l'intensité des émotions, donc équilibre les poussées d'enthousiasme, régularise les engouements, élimine le risque d'hypocondrie et d'assoupissement mental. Une nouveauté: l'essence de lilas rend les songes délicieux. Et ce n'est pas tout: elle protège pendant les voyages. Dans ce cas, il faudrait

prendre la précaution de préparer les fameux sachets parfumés et de les ranger dans sa valise.

Premier décan du Cancer: parfum magique, le santal.

Sympathique, sociable, doux, aimable, Sothis est l'esprit planétaire de Vénus. Toutes les personnes nées au cours de cette période bénéficient donc de ces caractéristiques et suscitent sympathie et respect. Elles sont très sensibles et donc d'autant plus vulnérables.

Le parfum magique de santal a le pouvoir de préserver les mérites de Sothis tout en limitant la vulnérabilité et les périls, même les plus dissimulés, qui menacent les natifs de ce décan. L'emploi de ce parfum magique peut se faire par inhalation ou par ablu-tion.

Deuxième décan du Cancer: parfum magique, le tilleul.

C'est un esprit, disons, cartésien, qui domine cette période: Syth, esprit planétaire de Mercure. Syth révèle la clarté de vue, la simplicité d'âme, mais il est plutôt capricieux et dans un certain sens trompeur. On comprendra que les natifs de cette période astrale soient poussés à une grande expansion de leur personnalité et révèlent des capacités considérables sur le plan de l'organisation et de la diplomatie. Quelle peut donc être la fonction de l'essence de tilleul pour ces individus? Avant tout éloigner d'eux les trahisons, la jalousie morbide et créer autour d'eux une grande sympathie. Grâce à ce parfum magique, les natifs de



*Boutique de parfumerie au XVII^e siècle. Gravure extraite de
l'almanach le Parfumeur français (1656).*

cette période n'auront plus besoin de recourir aux tromperies. Il leur suffira de glisser des sachets parfumés dans leur linge...

Troisième décan du Cancer: parfum magique, l'ambre.

Les natifs de cette période ressentent fortement l'influence de Thuimis, esprit planétaire de la Lune. Ils sont donc capricieux mais dotés d'intelligence et d'un caractère très ferme et très audacieux; leur imagination est vive et on peut les considérer comme des intellectuels par excellence. Destinés à des entreprises sensationnelles, ils accomplissent des actions qui intéressent souvent l'opinion publique mais rencontrent par contre des difficultés dans la résolution des problèmes d'ordre pratique.

Le parfum magique d'ambre stimule leur dynamisme et les aide donc à résoudre les petits problèmes fastidieux de la vie de tous les jours. Chaque fois qu'ils doivent entreprendre un projet important, ou avant toute rencontre décisive, qu'ils se parfument à l'ambre ou préparent des sachets pour le linge.

Pour les natifs du signe du Lion (23 juillet-23 août): encens

L'encens, en tant qu'essence astrale, correspond aux natifs du signe du Lion. Les textes disent que les personnes nées au cours de cette période ont un caractère fort, elles sont calmes, fières mais impulsives

et émotives; de plus, elles sont affectueuses, bien structurées mentalement et elles possèdent un esprit centralisateur; persévérantes et intransigeantes, elles sont parfois violentes. De ce fait, leur vie est âpre, aigre, remplie de luttes contre leurs rivaux. Sentimentalement, ce sont des êtres exubérants, même s'ils savent se contenir; il en découle un bonheur retenu, réprimé, et, de ce fait — on voudra bien nous pardonner le jeu de mots — leur vie heureuse est malheureuse. Ils prendront garde aux voyages et à tous les déplacements: les natifs de ce signe sont sujets à de légères blessures, particulièrement aux yeux.

Comme disent les astrologues, l'essence d'encens est de nature sacrée et magique, car elle fait partie des attributs royaux du signe du Lion. Cette essence équilibre les facultés et le tempérament, dirige les pensées en les assujettissant à la volonté, facilite de la sorte la réalisation des objectifs avec une sécurité et une facilité discrètes. Selon un occultiste, les natifs du signe du Lion qui se parfument à l'essence d'encens sont d'une certaine manière des «talismans vivants», aussi bien pour eux-mêmes que pour les autres. Profitez-en: cherchez un Lion et couchez-vous à ses pieds...

Premier décan du Lion: parfum magique, l'angélique

L'esprit planétaire qui domine cette période est issu de Saturne, au caractère impétueux et centralisateur. Les natifs de ce décan ont des élans de générosité irrésistibles; il en découle qu'ils sont parfois troublés par les passions que seul un raisonnement

très volontaire empêche de déboucher sur la violence. Leur caractéristique est le goût de l'amour et aussi l'avidité.

Le parfum d'angélique a la particularité magique d'atténuer les passions, de faciliter l'élévation vers des buts nobles, de stimuler et de fortifier le raisonnement, de protéger le prestige et de donner de l'éclat à la fascination personnelle. Comment «se magnétiser»? En se parfumant tout simplement...

Deuxième décan du Lion : parfum magique, le baume

Cette brève période est dominée par un esprit planétaire de Jupiter, au caractère plutôt réservé et même taciturne. Il est facile de comprendre pourquoi les natifs de ce décan possèdent une volonté tenace mais suscitent souvent l'incompréhension et se heurtent facilement à leurs proches et à leur milieu du fait de leur intransigeance et de leur réserve excessive: ils ne parlent pas, ne dialoguent pas, ne s'expliquent pas assez.

Le parfum de baume agit sur ce caractère de toutes ses propriétés magiques: le sujet devient moins susceptible, plus ouvert, moins taciturne, plus bienveillant, moins anguleux dans ses rapports avec autrui, et accepte les êtres et les choses qui l'entourent avec une douceur raisonnée. Son esprit devient moins tourmenté par le doute, son âme moins perturbée. Le baume agit sur le système nerveux comme un sédatif. Comment le prendre? Les spécialistes conseillent de s'en servir en inhalations.

Troisième décan du Lion: visez le cyclamen

Le cyclamen est votre parfum magique. Il semble que cette période soit dominée par un esprit planétaire de Mars, de type bonasse, aimant la bonne entente, les unions heureuses et harmonieuses. En fait, les natifs de cette période fuient tout litige avec horreur, possèdent un sens de la justice et de l'équité absolu: ce qui veut dire qu'ils ne sont jamais disposés à transiger et à admettre les compromis. Saint Mars, pourrions-nous dire, pourquoi ne fais-tu pas naître au cours de cette période tous ceux qui nous gouvernent, qui nous administrent, tous nos pères, tous nos chefs? Il semble de plus que les personnes nées au cours de ce décan soient dotées d'un fort sens critique qui, bien évidemment, influe sur leur vie sentimentale en l'assombrissant. Et c'est là leur grand inconvénient: le champ de leur âme ne laisse pas vivre l'herbe fragile de l'amour.

Eh bien, le parfum du cyclamen agit de manière à favoriser leur union avec des personnes qui «vibrent sur la même longueur d'onde», leur accordant ainsi la possibilité d'aimer et d'être aimé. En outre, le cyclamen rehausse le prestige personnel. Comment l'utiliser? Voyons les textes: «Prenez l'essence et tracez-en un cercle au milieu du front; ou encore parfumez-vous tout le corps pendant le bain».

Natifs de la Vierge (24 août-23 septembre): parfumez-vous à la jacinthe

Les personnes nées sous ce signe sont douces, modestes, sympathiques, honnêtes, facilement impressionnables, portées à une analyse critique excessive et dotées d'un esprit méthodique. Elles n'ont pas la vie facile, semble-t-il: les calomnies dont elles font l'objet les tourmentent; elles ont des litiges, des procès à n'en plus finir! Ce n'est pas tout: leur vie n'est pas facile non plus sur le plan physique car il semble qu'elles soient sujettes aux blessures, et spécialement aux accidents des jambes et des bras. Il serait de mise, avant toute naissance, de demander à Jupiter, sur papier libre, qu'il ne fasse pas naître nos fils ni les fils de nos fils sous ce signe béni. Toute plaisanterie mise à part, les natifs de ce signe sont intérieurement rongés par la jalousie: ils sont donc toujours malheureux.

Eh bien, chose étrange, le parfum de la jacinthe agit tout particulièrement sur leur sexualité, sur leur libido, comme dirait Freud: en activant leur sexualité, la jacinthe les rendrait, dit-on, moins doux, plus combatifs.

Premier décan de la Vierge: parfum magique, le gardénia

Le pouvoir de cette essence réside dans sa propriété de créer une sorte de coquille protectrice contre les méchancetés d'autrui, desquelles, semble-t-il, sont victimes tous ceux qui naissent entre le 23 août et le 23 septembre. Cette période serait en fait dominée par un esprit planétaire du Soleil, de caractère réservé

et calme, amoureux de la nature. Cela explique pourquoi les natifs de cette période aiment l'harmonie, la précision, ont un caractère sérieux, honnête, affectueux, et s'offrent tout désarmés, en un certain sens, à la malveillance du monde.

D'où le pouvoir du gardénia qui, comme nous l'avons dit, crée une espèce de coquille de protection. Il a une autre propriété, qui est d'idéaliser la sensualité en un sentiment noble et généreux. Cela ouvre donc les portes de la sainteté à qui veut entrer: il suffit de se parfumer au gardénia. Mais comment se parfumer? Les textes recommandent d'utiliser ce parfum le dimanche et le vendredi.

Deuxième décan de la Vierge: parfum magique, l'acacia

Il semble que cette période soit dominée par un esprit planétaire gravitant autour de Vénus, exilé dans les temps très lointains de la planète Terre pour avoir fait une concurrence excessive à... L'esprit dont nous parlons est particulièrement attaché aux richesses, et surtout aux spéculations de tous ordres, à la sensualité, à l'avidité, au désir d'accumuler des biens.

Le parfum magique de l'acacia possède la propriété de contenir la tendance à accumuler et à gagner à tout prix, ce qui lui permet de conduire les hommes (et les femmes) vers un équilibre plus digne; en amour, il possède la caractéristique d'inspirer des désirs moins violents et des sentiments plus simples, des idées plus ordonnées. Emploi magique: confectionner des sachets parfumés à conserver dans le linge.

Troisième décan de la Vierge : parfum magique, l'achillée millefeuille

L'essence d'achillée millefeuille est particulièrement propre à développer l'énergie psycho-mentale, à augmenter l'intérêt pour l'existence et donc pour la vie, à faciliter l'intervention de la fortune et enfin à combattre la stérilité intellectuelle et physique. En fait, il faut savoir que toute personne née au cours de cette période qui court du 13 au 22 septembre est influencé par un esprit fainéant qui vivote aux alentours de Mars. Il est bien évident qu'il faut y prendre garde. Les natifs de cette période, en dehors d'une tendance, que l'on pourrait qualifier de méditerranéenne, à renvoyer au lendemain ce qu'ils pourraient faire le jour-même, sont également sujets à de violentes dépressions morales.

Le parfum magique, sous forme de sachets pour le linge, développe l'énergie psycho-mentale assoupie. En somme, il donne une secousse salutaire.

Pour vous qui êtes nés sous le signe de la Balance (24 septembre-23 octobre): savez-vous quelle est votre essence astrale?

Le gardénia

Les natifs de la Balance ont un caractère communicatif, ils possèdent un sens artistique, musical, refusent avec horreur la solitude, nourrissent une grande sympathie pour la liberté, et sont enfin dotés d'un sens de l'observation très aigu. Ce sont, la chose est

grave, d'incorrigibles sentimentaux. Leur vie — toujours d'après les textes sacrés — est parsemée de disputes, surtout avec leurs parents. La raison en est toujours la même: l'incompréhension. Comme si cela ne suffisait pas, ils sont menacés par des accidents variés: risque de chute, blessure, brûlure, bagarre. «En ce sens, ce sont aussi des détraqués», disait un occultiste récemment disparu. Comment «en ce sens»? Il l'expliquait ainsi: «Ces gens aiment cultiver des amours mystérieuses, parfois évanescentes; ils sont sujets à des passions qui bien souvent, tournant à vide car sans consistance, les rendent malheureux».

Voyons comment agit le parfum de gardénia: il joue le rôle de lien entre les personnes et particulièrement avec les parents par le sang (donc la famille); dans la vie sentimentale, l'essence de gardénia favorise les unions harmonieuses, suscite la compréhension, donne un sens plus réaliste aux rapports sentimentaux.

Premier décan de la Balance: parfum magique, l'iris

Pourquoi le parfum d'iris? Les natifs de cette période ont un sens exagéré de la justice et du droit: ils n'admettent pas les dérogations. Ils sont en outre dotés d'une grande bonté et d'une générosité extrême qui les poussent à protéger toutes les personnes faibles et persécutées. Et l'essence magique d'iris établit un certain équilibre entre le caractère péremptoire de leur sens de la justice et la justice elle-même; l'iris jette en outre un peu d'eau froide sur le feu de la bonté et de la générosité: être trop bon est anti-hygiénique. Ce

parfum, de surcroît, inspire des intuitions heureuses et favorise les éclairs de jugement; enfin, il éloigne les maladies provenant de l'influence néfaste de la Lune: arthrite, rhumatismes, dépression, angoisses. Comment se protéger? En se parfumant. Pour les femmes enceintes, le parfum d'iris est particulièrement indiqué, appliqué sur le cou et la poitrine aux jours et aux heures dominés par le soleil, c'est-à-dire le dimanche: c'est ce que nous affirment les spécialistes.

*Deuxième décan de la Balance (entre le 3 et le 12 octobre) :
parfum magique, le musc*

Les natifs de cette période sont dotés d'une qualité enviable: celle de conserver leur calme, un calme surprenant, même dans les moments les plus difficiles. Cette qualité a pourtant un revers qui peut sembler gênant dans ses manifestations excessives, elle se nomme bientôt: aboulie, inconscience, apathie, paresse.

Dans les moments critiques, il ne faut pas perdre la tête, c'est vrai; mais il ne faut pas non plus perdre l'esprit. Il faut savoir que l'esprit dominant de cette période est un flegmatique, un véritable champion de l'indifférence et de la grisaille: signalons qu'il s'appelle *Aparechinis*, et qu'il gravite autour de Saturne.

En quoi consiste donc le talisman de cette essence magique de musc? En une espèce de produit énergétique psychique, qui donne de violentes secousses au sujet en l'obligeant à agir, à réagir, à combattre. Comment se parfumer? L'utilisation la plus conseillée est celle des sachets pour le linge.

Troisième décan de la Balance: parfum magique, la jacinthe

Cette période serait dominée, dit-on, par un esprit planétaire qui ne cesse de tourner autour de Jupiter: un esprit insouciant, jouisseur, sensuel. Les natifs de ce signe sont prédisposés à une sensualité insatiable, nous disent les occultistes: ils tombent en fait souvent dans les excès de gourmandise. Leur insouciance, toujours au dire des spécialistes, avoisine l'inconscience: la terre tremble, la peste se déchaîne, de terribles épidémies ravagent la cité: quand mange-t-on? D'une manière générale, il s'agit de personnes joyeuses et, dans leur genre, charmantes.

En quoi consiste la thérapeutique magique de la jacinthe? Ce sera vite dit: l'essence de cette plante agit sur le caractère, le renforce et le stimule.

Comment se parfumer? Dans le bain. Quand? Le dimanche. Nous allons oublier un détail: la jacinthe est bénéfique pour la peau, elle évite les irritations et les éruptions cutanées.

**Natifs du signe du Scorpion
(24 octobre-23 novembre):
parfumez-vous à la bruyère**

Les natifs de ce signe, selon les horoscopes, possèdent une volonté obstinée, de l'agressivité, une causticité un peu railleuse; ce sont des passionnels et dans leur passion, ils sont aveugles et ne supportent aucun obstacle; ils se laissent facilement, trop facilement,

emporter par la colère et la vengeance. Ils doivent prendre garde aux accidents imprévus, qui heureusement ne sont presque jamais mortels: attention aux dangers de la circulation.

L'essence de bruyère agit favorablement, en adoucissant le caractère, en dominant les passions, en fortifiant la volonté, en inspirant de la persévérance dans l'effort vers des objectifs précis. En rendant les natifs de ce signe moins acides et moins railleurs à l'égard de leur prochain et du milieu qui les entoure, elle leur permettra d'être mieux acceptés et de mieux s'intégrer.

Premier décan du Scorpion: parfum magique de tubéreuse

Pourquoi? Vous devez savoir que cette période est dominée par Sentacer, esprit planétaire de Mars au caractère indolent et facile qui fait confiance à tous. Il est évident que les natifs de ce décan seront sujets à des déceptions, à des trahisons, à des calomnies et à des diffamations de tous genres, à toutes sortes d'embûches et d'embuscades dans l'existence et dans leurs rapports avec autrui.

Le parfum de tubéreuse est magique en ce sens: il agit favorablement sur toute la personne, et particulièrement sur le système nerveux, qui acquiert une plus grande rapidité de réflexes. De plus, il élimine la dépression mentale et crée une sorte de méfiance protectrice autour de la personne, qui la défend justement contre la crédulité.

Comment employer cette essence? C'est très sim-

ple: dans le bain. Il sera profitable aussi de confectionner des sachets parfumés à glisser au milieu du linge aux heures et aux jours de Mars, c'est-à-dire le mardi. Enfin, il est recommandé de se parfumer légèrement les jambes et les bras pour éloigner les dangers et se protéger contre les chutes.

Second décan du Scorpion: parfum magique de genêt

L'essence de genêt est particulièrement recommandée à toute personne née entre le 2 et le 12 novembre. Les natifs de cette période sont dotés d'une sensibilité extrême, d'où pour eux de multiples inconvénients. Ils se heurtent à tout instant aux obstacles qui encombrant leur vie, s'abandonnent à des réactions parfois disproportionnées et à toute une série d'aversions, de méfiances, d'antipathies qui leur font comme un silage de situations fâcheuses, pénibles, angoissantes. Pour les spécialistes en horoscopes, quelle est la cause de tout cela? C'est que Tepseuth, esprit planétaire du Soleil, est de caractère impulsif, irascible, offensif.

Le parfum magique du genêt agit de manière à émousser les angles et les arêtes: il augmente l'espérance, l'optimisme et confère même une certaine diplomatie. Son emploi magique consiste à confectionner des sachets à glisser dans le linge.

Troisième décan du Scorpion: parfum magique de verveine citronnelle

L'esprit planétaire qui domine cette période est semble-t-il un violent, tourmenté en partie par la jalousie. Les personnes nées sous cette influence ont donc une sensualité violente et sont sujettes à des désillusions aussi bien sexuelles que sentimentales.

L'essence de verveine citronnelle est bénéfique en ce sens qu'elle irradie cette charmante fraîcheur qui a la propriété d'atténuer la personnalité du sujet, de freiner ses instincts et surtout de le protéger contre les désillusions amoureuses. Il semble que cette essence soit particulièrement favorable aux femmes, auxquelles elle confère douceur et candeur... Comment l'employer? Pour obtenir des effets durables, il faut se parfumer pendant le bain, en prenant soin d'insister sur le cou, les épaules et la poitrine.

**Natifs du signe du Sagittaire
(24 novembre-23 décembre):
essence astrale de violette**

Les natifs de ce signe sont ardents, généreux mais aussi impulsifs; ils s'enthousiasment facilement et ne manquent pas de courage ni de mépris du danger; l'horoscope leur attribue aussi de notables capacités d'organisation et un idéalisme excessif, ce qui vient quelquefois perturber leurs plans. Ils doivent faire

attention en cas de voyage. Ils subiront des disputes et des désillusions.

L'essence astrale de violette accentue chez les personnes nées sous le signe du Sagittaire toutes leurs caractéristiques favorables: elle stimule leur individualisme et encourage leur dynamisme.

Premier décan du Sagittaire: parfum magique, l'amarante

Il semble que les natifs de ce décan soient destinés à obtenir le succès quelle que soit leur activité: c'est dû à leur caractère combatif, constructif, méthodique et réalisateur. Il arrive aussi qu'ils soient prédisposés au sport, à la mécanique et à la médecine. Il s'agit de gens d'un bon naturel, généreux et malgré tout d'enthousiasme facile: mais ils sont également susceptibles et coléreux quand on les contrarie dans leurs entreprises.

Le parfum magique d'amarante agit en ce sens qu'il atténue le caractère passionnel et freine les excès de l'enthousiasme: il joue en somme un rôle équilibrant. Sur le plan physique, il agit comme un accumulateur d'énergie, dont il empêche la dispersion. Emploi magique — nous citons telles quelles les paroles de Leo Kaiti: «Les sachets parfumés conservés dans le linge pour l'imprégner de cette essence sont un véritable talisman pour la chance au jeu et dans les entreprises risquées. En se parfumant le matin au front et surtout aux sourcils avec cette essence, les natifs du signe pourront obtenir illuminations et intuitions. Si cette application est faite le soir avant de se coucher,

ils auront pendant leur sommeil des communications heureuses avec les esprits astraux... C'est là une opération magique qui prédispose les natifs de cette période à la voyance».

Deuxième décan du Sagittaire (2 au 11 décembre): parfum magique, le freesia

Cette période est dominée par une personnalité étrange, celle de Sagen, esprit planétaire de la Lune. Pourquoi étrange? Parce qu'il s'agit d'un vagabond, d'un misanthrope, en quelque sorte d'un détraqué: il aime les entreprises cyclopéennes et veut les conduire à terme, quelquefois en dépit du bon sens. Les natifs de cette période sont en fait généreux, solitaires, vagabonds; ils aiment l'aventure, les longs voyages et surtout s'embarquer dans des entreprises qui dépassent leurs forces et leur intelligence. De plus ils ont le tort de faire toujours confiance à leur bonne étoile, sans être pourtant fatalistes.

On peut se demander quel est ici le rôle du parfum magique, dans ce cas celui du freesia. L'essence de cette plante a un effet magique qui agit comme un frein sur l'audace: il évite que les projets soient supérieurs aux forces; en somme, il rétablit les proportions. Quant à son emploi magique, l'application la plus rationnelle et la plus efficace serait celle des sachets parfumés, à glisser dans le linge, opération qui doit être accomplie si possible le dimanche.

Troisième décan du Sagittaire: parfum magique, le calycanthe

Sans le nommer, disons que les natifs de cette période sont dominés par un esprit pervers au caractère obstiné, rendu encore plus intractable par la rancœur, l'irascibilité, la violence. Pour dominer de telles tendances, il faut une forte volonté.

Et c'est justement ce que donne le parfum magique du calycanthe. De plus, on lui accorde des effets curatifs contre les maladies des os et des nerfs, contre l'arthrite et les rhumatismes. Plus encore, ce parfum, selon les spécialistes, sollicite, dans le bon sens du terme, le dynamisme, y compris le dynamisme moral. Comment se parfumer? Voyons les textes: «Les chevilles, le matin.»

Essence astrale pour les natifs du signe du Capricorne (23 décembre-20 janvier): oxalis

Les natifs de cette période ont un caractère fermé, de misanthrope; ils sont méfiants et intolérants à l'égard de ceux qui n'adoptent pas leur point de vue. D'où des rivalités, des haines et des rancœurs à n'en plus finir. Ces personnes, comme on peut le penser, n'auront pas la vie facile, d'autant plus que leur caractère passionnel est souvent dominé par un sentiment égoïste. Elles devront prendre garde aux accidents qui, selon les prévisions de l'horoscope, risquent d'être imprévus et nombreux.



*Laboratoire de parfumeur au XVII^e siècle. Gravure française
de 1755.*

Comment remédier à tous ces inconvénients? Par l'essence astrale d'oxalis petite oseille. Son effet magique agit sur la personnalité et le caractère qu'elle adoucit, en émoussant les angles et en disposant le sujet à une ouverture d'esprit plus bienveillante à l'égard de son environnement et de son prochain. De surcroît, cette essence lui prête un peu d'optimisme, un peu de sérénité, un peu de facilité de communication. A en croire les spécialistes en horoscope, l'utilisation systématique de ce parfum devrait avoir des effets notables même dans le domaine spirituel: le sujet pourrait entrer en communication avec les mondes dits supérieurs, échappant ainsi à ce scepticisme religieux qui n'est dans la plupart des cas qu'une obstination irrationnelle face à la divinité. Quant au physique, il semble que l'essence éloigne les maladies et en particulier celle des os et des nerfs.

Premier décan du Capricorne: parfum magique, le narciss

Les natifs de cette période sont destinés à faire de longs voyages et à acquérir des fortunes considérables, qui pourtant fondront avec une grande rapidité.

De quelle manière agit le parfum magique? En stimulant la réserve et en influençant surtout le caractère qu'il rendra plus réfléchi, plus circonspect, plus doux. Enfin, ce parfum éloignera les périls, surtout pendant les voyages. De plus, il évitera les effondrements de la fortune.

Emploi magique: se parfumer de la manière qui convient le mieux, sans oublier aucune partie du corps.

Deuxième décan du Capricorne: parfum magique, la jacinthe double

Le parfum de jacinthe double est un véritable talisman, qui agit tout particulièrement sur le caractère, sur le psychisme des personnes nées entre le 1^{er} et le 10 janvier. L'esprit céleste qui domine cette période est un esprit au caractère susceptible et ombrageux, obstiné dans les recherches et les projets irréalisables, d'où découle un pessimisme inévitable. Ils sont doués d'une intelligence aiguë et de grandes possibilités, ils voient irrémédiablement échouer tous leurs efforts, tendus toujours vers des entreprises impossibles. La chute est fatale et sa conséquence est le pessimisme. Ces individus ont une conscience faustienne, ils voient l'impossibilité d'atteindre leurs idéaux. Le résultat en est leur usure psychique et une attitude mentale négative face à la vie.

La jacinthe double en tant qu'essence agit en profondeur, rétablit l'équilibre entre les songes et les possibilités réelles, élimine donc les insuffisances de l'âme. Comment tirer parti de ce parfum? Il suffit de confectionner des sachets parfumés aux jours et heures de Saturne, c'est-à-dire le samedi. Il est conseillé de se parfumer le matin.

Troisième décan du Capricorne: parfum magique, la menthe aquatique.

L'esprit dominant de cette période est soupçonneux, mélancolique, enclin au découragement. Son nom? Homoth, esprit planétaire du Soleil. Les per-

sonnes nées sous cette influence n'ont donc pas une vie très aisée: elle sont affligées par l'adversité et parfois aussi par des malaises physiques. Abandonnées à elles-mêmes, elles resteraient en marge de tout.

L'essence de menthe aquatique agit comme un baume, inspire la force, fortifie le caractère, éloigne l'adversité matérielle et morale; elle renforce la vitalité.

Comment s'immuniser, par conséquent se fortifier? Il suffit de confectionner des sachets parfumés que l'on glissera dans son linge.

**Essence astrale de fougère:
elle est pour les natifs du signe du
Verseau (21 janvier-19 février)**

Les natifs de cette période sont doués de sens artistique, surtout pour la musique: ils possèdent un amour inné pour les études profondes, sont portés aux jeux intellectuels, à la recherche de la vérité, à la spéculation pédagogique; ils ont un amour forcené de la justice. Ce sont des originaux, mais parfois contradictoires. Ils ont beaucoup de fantaisie. Ils aiment l'indépendance mais souffrent d'une certaine inconstance. Ils sont guettés par des dangers nombreux, mais en général ils s'en tirent. Les disputes avec ceux qui les entourent sont inévitables, en raison sans doute de leur rigidité mentale face à leur idéal.

Le lecteur peut se demander comment agit

l'essence astrale de fougère. Voici: elle influe particulièrement sur la personnalité, éliminant les contradictions du caractère, contenant l'impétuosité de la personnalité, dominant la fantaisie et stabilisant la conduite.

Premier décan du Verseau: parfum magique de serpentaire

Les natifs de cette période ont beaucoup de mal à s'intégrer à la vie: au début de leur carrière, ils sont durs, brouillons, pleins de contradictions; les Verseaux du premier décan ont donc des difficultés à se procurer du travail et à l'accomplir à leur avantage. Prenons un exemple: celui qui vit de sa plume, l'écrivain, a de grandes idées, mais il manque souvent des moyens qui lui permettraient de les exprimer de manière efficace.

Le parfum magique de serpentaire agit en ce cas comme un régulateur et un équilibrant: les natifs de cette période, dûment parfumés, n'auront plus grand mal à s'insérer dans la vie courante; ils trouveront les voies de leurs carrières relativement aplanies; ils découvriront aussi les instruments qui leur permettront d'exploiter leurs idées. Emploi magique: confectionnez des sachets parfumés à glisser dans le linge.

Deuxième décan du Verseau: parfum magique, le muguet

Les natifs de cette période sont des créatures douces, aimables, riches de nuances heureuses, ce sont aussi des diplomates, parfois maladroits au point de passer pour opportunistes. Ils ont généralement de la

chance dans toutes leurs entreprises; mais leur chemin est difficile car il est semé des calomnies d'adversaires envieux. Tout cela parce que l'esprit qui domine cette période est de caractère doux et un peu naïf.

Mais voyons comment le muguet agit en tant que parfum magique: l'essence a pour effet de maintenir les influences bénéfiques de cet esprit, en fournissant tout juste ce qu'il faut d'astuce pour vaincre l'adversité. L'emploi magique consiste à se parfumer pendant le bain. Il sera bien aussi d'en faire des sachets, en ajoutant au muguet de l'essence de fougère.

Troisième décan du Verseau: parfum magique, le réséda

Cette période est dominée par un esprit planétaire de la Lune, au caractère mou, indolent, mélancolique. Il est naturel par conséquent que les natifs de ce décan voient se refléter ces caractéristiques en eux: de plus, ils sont sujets aux désillusions, aux regrets.

Comment agit ce parfum magique? En réveillant la conscience du moi, en la tonifiant, en la vivifiant, en la vitaminisant: ainsi, le réséda, ou mieux, son parfum, fait de l'individu un homme plus actif, plus décidé, plus sûr et plus réaliste aussi (qui risque donc moins de souffrir de désillusions).

Essence astrale de glycine pour les natifs du signe des Poissons (20 février-20 mars)

Profondément sentimentaux, versatiles, les natifs de cette période sont aussi très indolents: ils détestent tout effort; par contre, ils sont riches d'intuition, d'inspiration, et dotés aussi d'une inconstance notable qui les rend, comment dire... un peu doubles. C'est justement du fait de ces qualités combinées à leurs défauts que les natifs des Poissons ont une vie un peu tourmentée: leur route est semée d'intrigues, de machinations et de duperies. Aiment-ils? Plus exactement, sont-ils des passionnels? Oui, mais à leur façon et il s'agira toujours de passions excessives. Certains dangers les menacent: ils devront se garder des cataclysmes collectifs, des inondations, des ouragans, des tremblements de terre... Ils sont également sujets aux ouragans moraux et sentimentaux — toujours du fait de leur caractère et de leur tempérament.

Eh bien, l'essence astrale de glycine qui, comme le disent les spécialistes en horoscopes, fait partie du mécanisme de la sphère de Jupiter, aura l'effet salutaire de réactiver le flux des idées: chez ces sujets, en fait, les idées tendent à se perdre dans le vague et l'irréalité, justement à cause de leur émotivité, de leur sentimentalisme, de leur inconstance; de plus, ils sont dotés d'une intelligence extrêmement dispersée. L'essence astrale de glycine a donc une fonction stabilisatrice.

Premier décan des Poissons: parfum magique, le jasmin

Cette période est dominée par un esprit céleste, esprit planétaire de Saturne, au caractère instable et capricieux, mélancolique et éternellement insatisfait. Les sujets nés sous cette influence sont affligés de longues et pénibles anxiétés, se préoccupent pour un rien et sont accablés par la moindre adversité. S'irritant pour un rien jusqu'au paroxysme, ils sont capricieux, instables, confus et ne parachèvent rien. Ils poursuivent souvent des chimères et sont prompts à se lamenter de leur échec. On peut en somme les considérer comme les ratés par excellence.

Quel est donc l'effet du parfum magique du jasmin? Il agit sur le mécanisme humain et sur l'activité cérébrale et psychologique des personnes nées sous l'influence d'Archatapias, qui est justement l'esprit dominant de ce premier décan. Il semble que les résultats soient excellents; on obtient une véritable régénération psychique, le caractère devient plus ferme, l'esprit plus clair et plus serein, la volonté plus solide. Le parfum magique du jasmin est un véritable élixir qui éloigne les maladies, surtout celles de l'appareil digestif. Comment l'utiliser? Appliquons-le sur le cou, la poitrine, les cuisses, disent les spécialistes en la matière.

Deuxième décan des Poissons: parfum magique de pivoine

Les natifs de cette période sont en un certain sens des désaxés: amoureux de la gloire, des honneurs, ils mettent souvent en péril leur intégrité, au nom de

cette supériorité individuelle qu'ils considèrent comme une caractéristique déterminante de leur caractère. Cela leur attire bien entendu des ennuis à n'en plus finir: ils se «cognent la tête contre les murs», pourrait-on dire, un peu partout; dans le milieu où ils vivent, dans celui où ils travaillent, mais aussi dans celui où ils aiment.

Eh bien, cette essence — nous parlons de la pivoine — a la faculté de protéger tous les natifs du second décan des Poissons, et de les protéger tout particulièrement au cours de la période astrale la plus négative, quand ils subissent les menaces qui tentent de ruiner les positions conquises par la persévérance et le courage.

Emploi magique très simple: en parfum.

Troisième décan des Poissons: parfum de fleurs d'oranger

Attenbuing, tel est le nom de l'esprit planétaire de Mars qui domine cette période. C'est le plus sensuel et le plus libertin de tous les esprits du système solaire. Les natifs de cette période ressentent inévitablement l'influence de cet esprit, et que sont-ils donc? Ils sont attachés désespérément, jalousement, avec acharnement, aux plaisirs, aux joies de la vie et de la... bouche. S'ils sont contraints à travailler, disent nos spécialistes, ils le font à corps perdu, mais avec beaucoup d'efforts, en multipliant les jurons et ils se font souvent et volontiers porter malades. L'influence de cet esprit se fait sentir plus nettement sur le sexe masculin que sur le sexe féminin. Les hommes — il est facile de

le déduire de ce que nous venons de dire — tendent à se tourner vers les plaisirs et surtout vers les plaisirs sensuels, jusqu'à l'exaspération: il n'y a rien d'étonnant à trouver beaucoup de séducteurs parmi les natifs de cette période.

Le parfum magique de fleurs d'oranger permet d'obtenir une élévation positive et bénéfique des pensées et des sentiments. Comment l'appliquer? C'est simple: comme un parfum personnel; et le matin, dans le bain, cette fleur d'oranger produit, paraît-il, des effets stupéfiants. Vous pouvez aussi l'utiliser dans les sachets mêlés à votre linge.