

Chose promise, chose due, dit le dicton. Voilà donc la suite de la Lettre de LAC n°10, astucieusement appelée Lettre de LAC n°10b...

Vous y trouverez la suite des recettes des boulettes de viande, ainsi que la communication d'Anne sur la médecine ayurvédique.

Avec cette lettre deuxième partie, il y a deux diaporamas Power Point : un diaporama sur l'Inde réalisé par Martine et un diaporama sur un conte indien réalisé par Franck.

ACU et les boulettes

Boulettes cuisses de dame

pour 4 personnes

- 500 g d'épaule d'agneau désossée
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 cuil. à soupe d'aneth haché
- 2 cuil. à soupe de riz
- 3œufs
- 4 cuil. à soupe de farine
- huile pour friture, sel, poivre

1. Dégraissez la viande, coupez-la en morceaux et passez-la 3 ou 4 fois au hachoir muni de la grille fine. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Cassez 2 œufs dans un bol et battez-les à la fourchette.

2. Mettez la viande, l'oignon et les œufs battus dans une terrine. Ajoutez le persil, l'aneth et le riz. Salez et poivrez. Mélangez bien, puis malaxez à la main, jusqu'à ce que la préparation devienne souple et homogène. Façonnez 4 boulettes ovales et aplatissez légèrement celles-ci.

3. Faites chauffer de l'eau dans une

grande casserole et lorsqu'elle frémit, faites-y pocher les boulettes 15mn, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

4. Faites chauffer la friture à 170°C. Cassez le dernier œuf dans une assiette creuse et battez-le à la fourchette. Versez la farine dans une autre assiette. Passez les boulettes dans l'œuf, puis dans la farine.

5. Plongez les boulettes dans l'huile et laissez-les dorer quelques minutes. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud avec de la salade.

* Les Turcs semblent être très friands de noms de plat issus de l'anatomie féminine, comme par exemple les *lèvres de la bien-aimée*, les *nombrils de femme*...

C'est peut-être une conséquence de la coutume de « Purdah » qui veut que la femme soit revêtue des pieds à la tête en public.



L'AYURVEDA

L'Ayurvéda est la “connaissance de la vie”, un savoir profond et spirituel, hérité de l'Inde ancienne. C'est une philosophie et un art de vivre. A ce titre, il dispense des conseils pratiques pour être bien avec soi-même et avec les autres.

Par exemple, l'Ayurvéda nous dit : « Si tous les matins, au réveil, nous n'avons pas envie de commencer notre journée souriants et enthousiastes, cela signifie que quelque chose ne fonctionne pas très bien en nous, qu'il y a un déséquilibre, un dysfonctionnement. »

L'Ayurvéda enseigne alors comment rééquilibrer les énergies sur le plan physique, vital, mental, psychique et spirituel, pour être bien dans sa peau et évoluer.

Tout naturellement, la médecine ayurvédique est une branche de l'Ayurvéda. Au cours des siècles, la médecine ayurvédique a dû faire face à l'arrivée des médecines gréco-romaine avec les invasions musulmanes et occidentale avec la colonisation anglaise. Dans l'Inde actuelle, elle a retrouvé ses lettres de noblesse : Elle est représentée au ministère de la santé et dans les facultés de médecine.

Les huit branches de l'Ayurvéda

- * La thérapie interne : elle décrit les relations entre l'esprit et le corps et les méthodes naturelles de soins et de prévention (plantes, aliments, massages...)
- * Les désordres des yeux, de la gorge et des oreilles
- * Les maladies des enfants
- * L'étude des substances toxiques
- * La chirurgie
- * La psychologie ayurvédique
- * L'eugénisme prénatal : cette section s'intéresse au renforcement des fonctions de reproduction ou à la transmutation des énergies sexuelles pour les renonçants.
- * La revitalisation : l'art de prolonger la vie afin de parfaire la réalisation spirituelle dans cette incarnation.

La théorie des cinq éléments et les trois Doshas

L'Ayurvéda postule que tout est énergie et que les énergies qui régissent le Macrocosme sont identiques à celles qui œuvrent dans le microcosme. L'Univers fonctionne à partir de l'énergie des cinq éléments : ETHER, AIR, EAU, FEU et TERRE , l'homme qui est un microcosme de la Nature, est aussi constitué de ces cinq éléments.

Chaque être humain est composé de ces cinq éléments dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde, l'Ayurvéda distingue trois doshas, humeurs ou types de constitution (elles-mêmes constituées de cinq sous doshas) :

- | | |
|---------|---------------------------|
| * VATA | Ether et Air prédominants |
| * PITTA | Feu et Eau prédominants |
| * KAPHA | Terre et Eau prédominants |

Les qualités des Doshas

Ces trois humeurs sont présentes dans chaque individu, dire de quelqu'un qu'il est de constitution VATA signifie que chez lui l'humeur VATA est en excès. Lorsque les trois humeurs sont équilibrées sans être en excès, c'est l'état de santé. Les doshas sont des principes énergétiques abstraits, ils ne peuvent se percevoir que par les effets ou qualités qu'ils créent.

VATTA	PITTA	KAPHA
Rugueuse	Chaude	Onctueuse
Légère	Aigüe	Douce
Mobile	Liquide	Dense
Abondante	Malodorante	Lente
Vive		Froide
Froide		Lourde
		Visqueuse
		Claire

Déterminer sa constitution

Selon l'Ayurvêda c'est la personne qu'il faut traiter et non la maladie. Il se peut très bien que deux personnes présentant les mêmes symptômes soient soignées différemment par le médecin ayurvédique. En effet, deux personnes ne sont jamais identiques, chacune a sa propre constitution dont résultent ses points faibles et ses barrières protectrices. La médecine ayurvédique est une médecine de terrain.

La détermination de la constitution d'une personne est difficile car la plupart des êtres humains sont constitués de plusieurs doshas dont les proportions varient suivant les moments en fonction des événements extérieurs (climat, alimentation...).

Le questionnaire suivant peut aider à approcher votre dosha ou nature du moment. En regard de chaque question, répondez par VATA, PITTA ou KAPHA et totalisez-les en fin du tableau.

TABLEAU DE DETERMINATION

Quel est votre dosha dominant ?

<i>Manifestation</i>	VATA	PITTA	KAPHA	VOUS
<i>Front</i>	Petit	Ridé	large	
<i>Yeux</i>	Petits toujours en mouvement sourcils fins	Moyens très souvent rouges pénétrants	larges, regard attirant, sourcils épais	
<i>Nez</i>	Fin quelquefois légèrement tordu	Moyen	Large et épais	
<i>Epaules</i>	Etroites	Moyennes	Larges	
<i>Voix</i>	Faible	Aigüe et vive	Profonde et grave agréable	
<i>Parole</i>	Rapide, inconsistante, loquace	Faible, argumentée, convaincante	Lente, définie, peu loquace	
<i>Poids</i>	Maigre, os saillants	Moyen, bonne musculature	Lourd, tendance à l'obésité	
<i>Proportions</i>	Asymétrique	Régulier	Régulier dans les douceurs rondes	
<i>Souplesse</i>	Raide, rigide	Souple	Tendre et mou	
<i>Teint</i>	Sombre	Jaune	Blanc	
<i>Apparence de la peau</i>	Sèche	Chaude et boutonneuse	Douce et lustrée	
<i>Sensation de Chaleur</i>	A toujours froid	A toujours chaud	Se sent bien	
<i>Transpiration</i>	Très peu	Excessive	Normale	
<i>Odeur</i>	Neutre	Forte	Agréable	
<i>Mouvements</i>	Vifs	Agités	Lents	
<i>Démarche</i>	Rapide	Gauche	Ferme	
<i>Endurance</i>	Bonne mais avec présence de fatigue	Courageux	Grande endurance avec stabilité	

<i>Appétit</i>	Irrégulier	Mange beaucoup et souvent	Très modéré, stable	
<i>Saveur préférée</i>	Doux, aigre, salé	Frais, piquant, acide	Chaud, doux, modéré	
<i>Selles</i>	Réduites	Importantes	Faibles	
<i>Résistance à la maladie</i>	Variable, sstm immunitaire faible	Moyen, tendance aux infections	Bonne, sstm immunitaire fort	
<i>Rêves</i>	Forêts, vols d'oiseaux	Or, palaces, splendeurs matérielles	Océan, fleurs, nuages	
<i>Mémoire</i>	Moyenne ou faible, observe facilement mais oublie aussi facilement	Vive et claire	Lent à oublier, mais lent à prendre conscience	
<i>TOTAL</i>				

Erratum

Après avoir envoyé la Lettre n°10, nous avons reçu un mail de Viviane PASCAL qui nous donnait quelques précieuses précisions au sujet des musiciens qui se sont produits au cours de la séance de lecture du 31 janvier dernier. Voici ce qu'elle écrit :

Bernard BERRETTA joue de la mandoline et moi du **baglama** (ci-contre) et non du bouzouki (des lecteurs vont peut-être s'en apercevoir !!!).

Le morceau est bulgare et non roumain.
L'association à laquelle nous appartenons s'appelle Mandopolis et a un site :

www.mandopolis.org/

