

## GROS PLAN SUR L'HABERMUS



### PETIT DÉJEUNER FORTIFIANT

Le terme « Habermus » a été démocratisé par nos amis allemands pour désigner un petit déjeuner consistant et fortifiant. Il ne s'agit pas d'une recette donnée par sainte Hildegarde mais d'une proposition basée sur les conseils alimentaires que l'on trouve dans ses écrits.

En effet, il est très intéressant de commencer la journée avec une ration d'épeautre Bio non hybridé qui réglera l'appétit ainsi que l'humeur et de l'agrémenter selon vos goûts (prendre du plaisir est important !), et vos besoins.

### CONSEILS DE BASE

Sainte Hildegarde nous recommande de manger les aliments cuits pour éviter de fatiguer inutilement notre organisme et de provoquer des fermentations dans l'intestin, l'épeautre utilisé devra toujours être cuit. Manger chaud est également indiqué pour ne pas couper « le feu digestif ». Il est possible de cuire son épeautre la veille si vous n'avez pas le temps de le faire le matin, ou pas envie de manger chaud. Une fois votre base d'épeautre prête, ajoutez-y épices, plantes et fruits.

### QUELS INGRÉDIENTS ? : Faites votre sélection dans cette liste

- **L'épeautre** : flocons, broyé fin, semoule fine, concassé **Bio et non hybridé**.

Dans les recettes proposées au verso, « 40 à 60g d'épeautre cuit » désignera toujours 40 à 60g d'épeautre sec, cuit 3 à 4mn après ébullition dans 2 à 3 volumes de liquide. Pesez l'épeautre dans une tasse afin d'estimer son volume et utilisez ensuite la même mesure pour le liquide.

- **Le liquide** : lait de chèvre, de brebis, de vache (sauf si on est malade), d'amande, de châtaigne ou de l'eau (mais ce sera plus fade).

- **Les épices et plantes** : cannelle (rend joyeux), épices de la joie (tonifiant, équilibre le système nerveux), pyrèthre (fortifie), psyllium noir (contre la mélancolie et la constipation), galanga (circulation sanguine), serpolet (peau irritable), réglisse et polypode (estomac fragile).

- **Les fruits** : amandes (joie, concentration et magnésium), noix (sauf si on est fragile des poumons), châtaignes cuites, dés de pomme, raisins frais ou secs, framboises, agrumes, dattes (sauf si on est fragile des poumons).

### HABERMUS DE BASE (pour 1 personne)

- 40 à 60g d'épeautre sec Bio non hybridé, cuit dans 2 à 3 volumes de liquide
  - 10 amandes concassées (ou 1 cuill. à soupe rase d'amandes effilées ou d'amandes en poudre).
  - 1 demi-pomme coupée en dés
  - 3 pincées de cannelle ou d'épices de la joie
  - 2 pincées de pyrèthre d'Afrique
  - Xylitol ou miel à votre convenance (facultatif)
- Mélangez les éléments, dégustez !



### HABERMUS CROUSTILLANT (pour 1 personne)

Réalisez la recette de l'habermus ci-dessus et ajoutez :

- 1 cuill. à soupe rase de pétales toastés d'épeautre
- 1 cuill. à soupe rase de soufflés d'épeautre nature ou au miel



### HABERMUS DE PRINTEMPS-ÉTÉ (pour 1 personne)

- 40 à 60g d'épeautre sec Bio non hybridé, cuit dans 2 à 3 volumes de liquide
  - 2 cuill. à café d'amandes effilées ou d'amandes en poudre
  - 10 à 12 framboises fraîches
  - 2 cuill. à café de jus de citron
  - 2 pincées de pyrèthre d'Afrique
  - Xylitol ou miel à votre convenance (facultatif)
- Mélangez les éléments, dégustez !



### HABERMUS D'AUTOMNE-HIVER (pour 1 personne)

- 40 à 60g d'épeautre sec Bio non hybridé, cuit dans 2 à 3 volumes de liquide
  - 10 noix ou 10 amandes concassées
  - 1 demi-pomme coupée en dés ou des coings cuits
  - 4 châtaignes écrasées ou concassées
  - 3 pincées de cannelle ou d'épices de la joie
  - 2 pincées de pyrèthre d'Afrique
  - 1 pincée de galanga
  - Xylitol ou miel à votre convenance (facultatif)
- Mélangez les éléments, dégustez !



### HABERMUS EN CAS DE PROBLÈMES GASTRO-INTESTINAUX (pour 1 personne)

Réalisez la recette de l'habermus de base en faisant cuire une cuillère à soupe de farine de châtaigne avec votre épeautre puis ajoutez :

- 6 pincées de réglisse poudre
- 4 pincées de polypode poudre

