MTC Eglantine

ICHIGŌ ICHIE
Santé intégrative

POÊLÉE VERTE CITRONNÉ

Objectif MTC: Faire circuler le Qi du Foie, alléger le haut du corps, sans affaiblir la Rate.
En cas de Stagnation du Qi du Foie (stress, tensions hautes, oppression thoracique)

Ingrédients pour 2 personnes:



- 1 botte de côtes de bette (ou kale/épinards)
- 1 petit poireau ou oignon nouveau
- 1 poignée de pissenlit/roquette (amer)
- 1 c. à s. Huile d'olive ou sésame
- 1-2 cm Gingembre frais émincé
- 1 c. à s. Sauce soja légère/tamari
- 1 c. à s. Vinaigre cidre/jus citron/yuzu
- Option: Graines sésame noir toastées
- Riz complet/millet

Préparation:

1. Laver/couper: Légumes verts en lanières, poireau/oignon et gingembre émincés.
2. Faire revenir: poireau/oignon + gingembre dans l'huile (feu doux, sans brûler).
3. Sauter: ajouter blettes/verts, 3–5 min feu moyen (légèrement croquants).
4. Finaliser: ajouter sauce soja, couper feu, verser vinaigre/citron/yuzu, mélanger.
5. Servir: avec riz complet/millet chaud + graines sésame.

Les légumes verts et amers (pissenlit, blettes, roquette) sont classiquement prescrits en diététique chinoise pour "drainer" le Foie et libérer la stagnation du Qi. L'acidité du citron ou du vinaigre de cidre renforce cet effet de mobilisation. Le gingembre active la circulation sans réchauffer excessivement. Servi sur un riz chaud, le repas soutient simultanément la Rate, car un Foie stagnant "agresse" toujours la digestion en premier.

MTC Eglantine

ICHIGŌ ICHIE
Santé intégrative

R A G O Û T N O I R

Objectif MTC: Réchauffer doucement, nourrir le Jing des Reins, ancrer l'énergie.
En cas Vide de Reins, stress chronique avec fatigue profonde, froid, lombalgies

Ingrédients pour 2 personnes:





- ½ tasse Haricots noirs/azukis trempés
- 1 c à s. de sésame noir
- 1 poignée d'algues kombu/wakamé rincées
- 1 poignée Riz rond/orge mondé
- 1 Carotte + panais/patate douce
- 1 petit Oignon
- 2–3 cm Gingembre frais en tranches
- 1 c. à s. huile sésame/ghee
- 1,2 L Eau
- 1 c. à s. Sauce soja/tamari
- 1 poignée Noix concassées (servir)

Préparation:

1. Revenir: oignon + gingembre dans huile/ghee.
2. Ajouter: haricots, riz/orge, légumes racines, algues, eau.
3. Mijoter: ébullition puis feu doux minimum 60 min (haricots tendres, bouillon onctueux).
4. Finaliser: sauce soja/tamari, sel si besoin.
5. Servir: chaud, noix concassées dessus.

En MTC, tous les aliments noirs, haricots, azukis, sésame noir, algues, noix, entrent directement dans le méridien des Reins pour nourrir le Jing. Riches en fer, zinc et magnésium, ils reconstituent les réserves épuisées par le stress chronique. Les légumes racines soutiennent la Rate qui transforme les aliments en essence pour régénérer les Reins. Le gingembre active la chaleur intérieure. La cuisson lente fait le reste: elle pré-digère, pour que le corps reçoive sans effort.

MTC Eglantine

ICHIGŌ ICHIE
Santé intégrative

TISANE HARMONISANTE POUR LA FEMME

Bienfaits selon la MTC:

- *Baies de goji (Gou Qi Zi): nourrissent le sang et le Yin du Foie et des Reins, soutiennent la vitalité et la beauté de la peau.*
- *Chrysanthème (Ju Hua): clarifie la chaleur du Foie, apaise les tensions oculaires et l'irritabilité, harmonise le Qi en douceur.*
- *Rose japonaise (Mei Gui Hua): fait circuler le Qi du Foie, agit sur les stagnations émotionnelles, régule le cycle menstruel.*



Ingrédients pour 500ml:

- 1 cuillère à soupe de baies de goji séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de chrysanthème séchées
- 5 à 6 boutons de rose japonaise

Préparation:

1. Rince légèrement les plantes à l'eau claire.
2. Place-les dans une théière résistant à la chaleur.
3. Verse 500 ml d'eau à environ 80-85 °C.
4. Laisse infuser 10 minutes à couvert.
5. Bois tiède, de préférence dans un moment de calme, en respirant le parfum floral.

À savourer avant les règles ou lors des périodes de fatigue émotionnelle, pour apaiser le cœur, harmoniser le Foie et nourrir le sang.
Cette tisane agit en douceur: elle libère les émotions retenues et nourrit l'énergie féminine profonde. Dans la symbolique MTC, elle favorise la libre circulation du Qi et du Sang, deux fondations essentielles de la santé de la femme. Déconseillée durant la grossesse.
En cas de digestion fragile, réduire le chrysanthème ou remplacer par du gingembre frais.