



MTC Eglantine



P O Ê L É E V E R T E C I T R O N N É

*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.

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.