



Le livret du jeûneur hildewardien

La diète végétalienne à l'épeautre

La diète végétalienne à l'épeautre consiste à ne s'alimenter que d'épeautre et de légumes cuits pendant une ou plusieurs journées. Cette diète représente l'équivalent des bénéfices que pourrait apporter un jeûne à l'eau et au pain, mais très en douceur.

En effet, le jeûne véritable, abstinence totale de nourriture pendant quelques jours, peut mobiliser tant de déchets métaboliques et générer tant de crises curatives, qu'il n'est pas approprié à tous, voire dangereux et néfaste pour par certains organismes.

D'autre part, Sainte Hildegarde nous dit : « Je vois souvent quand quelqu'un afflige son corps par un excès

d'abstinence, que le dégoût surgit en lui et, par le dégoût, les vices se multiplient beaucoup plus que s'ils avaient été contenus avec justesse. »

Les vices qui risquent de se multiplier par un jeûne strict sont, par exemple, l'orgueil, l'immodération, le doute...

Donc le jeûne strict à l'eau n'est pas conseillé car il peut conduire à la fierté et à l'orgueil contrairement à une diète végétalienne qui agit en douceur et modération.

« Oh ! Imite la colombe en sa piété. Apprends la modération car la colombe aussi est modérée et stable. »

Intérêts de la diète végétalienne à l'épeautre

Du fait de l'abondance de nourriture, souvent trop riche et du manque d'exercice physique quotidien, notre corps stocke trop de calories qu'il n'arrive pas à brûler et stocke trop de toxines. De plus, à cause de cet en-crassement, il lui devient impossible de régénérer ses cellules de façon efficace et d'éliminer les toxines emmagasinées issues de la pollution, des additifs alimentaires, du stress...

Tout cela pèse sur le corps et le rend plus facilement malade, fatigué, sans

énergie. Aussi il paraît judicieux de réintroduire, volontairement, un temps de réduction calorique qui permet à l'organisme de brûler ses réserves de graisses, de renouveler ses cellules, d'éliminer les toxines.

Pendant la diète, le corps va donc éliminer tout ce qui lui pèse, ce dont il n'a pas besoin, ce qui le dérange et tout ce qui le rend malade. C'est une cure de rajeunissement pour tout le corps.

Sommaire :

La diète végétalienne à l'épeautre	1
Intérêts de la diète végétalienne à l'épeautre	1, 2
Quelques contre-indications	2
Redécouvrir le sens chrétien du jeûne	3
Conseils pratiques	4
Une journée de diète	5
Mon panier pour la diète	6
Recettes de soupes de légumes	7, 8
Quelques témoignages	9
Neuvaine à Sainte Hildegarde	10



Intérêts de la diète végétalienne à l'épeautre (suite)

Quelques bienfaits de la diète :

Nettoyage en profondeur : pour éliminer les graisses superflues dues à une alimentation surabondante, ainsi que les toxines accumulées.

Elimination augmentée par le **caractère purificateur de l'épeautre**.

Mise au repos du système digestif car l'épeautre et les végétaux consommés pendant la diète ne demandent aucun effort digestif.

Economie d'énergie nerveuse, glandulaire et physique : notre corps utilise un tiers de son énergie pour la digestion quotidienne des repas. Lorsque ceux-ci sont réduits à un seul type d'aliment, très pauvre en protéines en plus, le travail est moindre pour le corps.

Soulagement des fonctions hépatiques et rénales car ces cures sont pauvres en graisses, en protéines et en sel, et par leur richesse en fibres, elles facilitent l'élimination du mauvais cholestérol.

Correction de l'**hypertension** et du cholestérol.

Assainissement intestinal et régularisation du transit intestinal car l'épeautre et les végétaux, très riches en fibres et en sels minéraux, ont un effet nettoyant et drainant.

Prévention vis-à-vis de nombreuses maladies.

Perte de poids : de 5 à 10% du poids de départ, plus pour les hom-

mes, moins pour les femmes. A noter qu'une personne sans surpoids ne perdra que le strict minimum qu'elle reprendra à l'issue de la diète.

Un déconditionnement vis-à-vis de stimulants artificiels (café) et de certains médicaments, voire du tabac.

Stimulation de tous les sens : redécouverte du goût des aliments et des besoins réels de l'organisme.

Regain de vitalité à l'issue de la diète.

Purification de l'âme : guérison de 28 des 35 « vices », faiblesses, répertoriées par Sainte Hildegarde dans le Scivias et Le Livre des Mérites de la Vie.

Alléger son corps pour **alléger son esprit et se rendre ainsi disponible au Seigneur**, à sa volonté, et à l'amour. **L'âme se tourne alors vers l'Essentiel**, vers la nourriture essentielle qu'est le Christ et non seulement vers elle-même.

« Lorsque l'homme contraint raisonnablement sa chair pour l'amour de Dieu, il exalte son esprit intérieur vers la béatitude. » Sainte Hildegarde

« Le jeûne guérit les malades, dessèche tout écoulement morbide du corps. Il repousse les démons, expulse les pensées malsaines. Il rend l'esprit plus clair et purifie le cœur. Il sanctifie le corps et transporte l'homme sur le trône de Dieu. Le jeûne est **une grande force**. Il mène à de grands succès. » Saint Anastase



Quelques contre-indications

- Personnes trop affaiblies car leur force vitale est insuffisante.
- Personnes souffrant de diabète insulino-dépendant.
- Malades sous médication chimique lourde : antidépresseurs par exemple (l'effet des médicaments est multiplié et leur toxicité devient incontrôlable).

Redécouvrir le sens chrétien du jeûne

« Nous pouvons nous demander quelle valeur et quel sens peuvent avoir pour nous, chrétiens, le fait de se priver de quelque chose qui serait bon en soi et utile à notre subsistance. Les Saintes Ecritures et toute la tradition chrétienne enseignent que **le jeûne est d'un grand secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui...**

Parce que tous nous sommes appesantis par le péché et ses conséquences, le jeûne nous est offert comme **moyen pour renouer notre amitié avec le Seigneur...**

De nos jours, la pratique du jeûne semble avoir perdu un peu de sa valeur spirituelle et, dans une culture marquée par la recherche du bien-être matériel, elle a plutôt pris la valeur d'une pratique thérapeutique pour le soin du corps. **Le jeûne est utile au bien-être physique mais pour les croyants, il est une « thérapie » pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu...**

La pratique fidèle du jeûne contribue en outre à **l'unification de la personne humaine, corps et âme**, en l'aidant à éviter le péché et à croître dans l'intimité du Seigneur. Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps **facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de Sa parole de salut**. Avec le jeûne et la prière, nous Lui permettons de venir rassasier une faim plus profonde que nous expérimentons au plus intime de nous : **la faim et la soif de Dieu**.

En même temps, le jeûne nous aide à prendre conscience de la situation dans laquelle vivent tant de nos frères. Jeûner volontairement nous aide à suivre l'exemple du Bon Samaritain,

qui se penche et va au secours du frère qui souffre. **En choisissant librement de se priver de quelque chose pour aider les autres**, nous montrons de manière concrète que le prochain en difficulté ne nous est pas étranger.

C'est pour maintenir vivante cette attitude d'accueil et d'attention à l'égard de nos frères que j'encourage les paroisses et toutes les communautés à intensifier pendant le Carême la pratique du jeûne personnel et communautaire, en cultivant aussi l'écoute de la Parole de Dieu, la prière et l'aumône...

Le jeûne représente une pratique ascétique importante, est une **arme spirituelle** pour lutter contre tous les attachements désordonnés...

Le jeûne a comme ultime finalité d'aider chacun d'entre nous à faire un don total de soi à Dieu. »

Extraits du message de **Benoît XVI** pour le Carême 2009



Conseils pratiques

Pour participer à notre diète végétalienne, voici quelques indications pratiques :

- Vous trouverez, dans ce document, le déroulement détaillé de la diète végétalienne sur 6 ou 7 jours, du lundi au samedi ou au dimanche, ainsi que quelques recettes de soupe pour le soir.
- Vous trouverez également une liste de produits dont vous aurez besoin et qu'il vous faudra peut-être commander. Prévoyez de **passer commande maintenant**.
- Pour les **graines d'épeautre**, vous avez le choix entre le petit épeautre et le grand épeautre non hybridé (plus conseillé pour les systèmes digestifs fragiles). Vous pouvez faire la diète végétalienne avec un seul type d'épeautre ou alterner.
- Prévoyez beaucoup de **légumes variés** (3kgs environ pour les 7 jours).
- Prenez une cuiller à café ou à soupe de **graines de psyllium** avec une tisane, tous les jours.



Hildegard von Bingen

- Mettez une pointe à couteau de **galanga** et d'anthesis **pyrèthre** sur votre assiette à chaque repas.
- Les quantités indiquées sont à adapter en fonction de votre appétit, votre corpulence, votre activité physique... et, n'ayez pas peur : vous n'aurez pas faim !
- Pour la **sortie** de la diète végétalienne : surtout n'arrêtez pas l'épeautre et les légumes. Vous pouvez réintroduire progressivement une pomme cuite, puis un peu de poisson cuit à la vapeur douce, puis un œuf, puis un peu de fromage. Au bout de quelques jours, vous pourrez réintroduire un peu de viande blanche. Ecoutez votre corps, il vous indiquera, à l'issue de la diète végétalienne, ce qu'il acceptera de manger et ce qui lui est bénéfique.
- Chacun peut bénéficier du soutien et de la prière de tous ceux qui, chez soi, suivront cette diète végétalienne, dans un même esprit d'offrande (ci-jointe la liste des prénoms des personnes faisant partie du cercle de prière).

Conseils pratiques

Préparation à la semaine de diète

Les 2 jours précédents :

SUPPRIMER de son alimentation :
viandes, plats en sauce, café, alcool ...

Pendant la semaine Du Lundi au Samedi (ou Dimanche) :

SUPPRIMER de son alimentation :
viandes, poissons, laitages, œufs, graisses animales ou végétales, sucre et café.

Une journée de diète

PETIT-DÉJEUNER

70 à 100g de **pain d'épeautre** et 1 **pomme** crue ou cuite sans sucre ;

OU :

1 tasse de **flocons d'épeautre** dans 2 tasses d'eau avec une **pomme** coupée en morceaux et un peu de cannelle ou quelques épices de la joie.

Faire cuire, à couvert, en remuant régulièrement pendant 5 minutes.

Laisser gonfler hors du feu quelques minutes.

Tisane de fenouil ou café d'épeautre.

DÉJEUNER

70 à 100g de graines CUITES d'épeautre

ou de semoule complète de petit épeautre ou de pâtes de grand épeautre

300g de légumes au choix : carottes, céleri, courgettes, fenouil, navets, potiron, herbes fraîches

1 cuillère à café d'un mélange de galanga et d'anthesis pyrèthre

Faire **cuire** les légumes avec les épices et rajouter les graines d'épeautre pour les réchauffer quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Varié les épices : curry, poudre de fenouil, poudre de serpolet, poudre d'hysope, poudre de fenugrec ...

DINER

Une des soupes de légumes proposées (pages 7 & 8).

BOIRE

pendant la journée au moins 2 litres de tisanes (fenouil, menthe pouliot, ortie, verveine).

Tisanes d'ortie, de verveine ou de menthe pouliot :

1 tasse d'eau bouillante pour 1 cuiller à café ou à soupe de plantes.

Tisanes de fenouil :

Faire bouillir, à couvert, 1 cuillère à soupe de graines de fenouil par tasse d'eau pendant 10 minutes. Filtrer.

FACULTATIF

Le **jeudi** et/ou le **vendredi** :

PETIT DÉJEUNER :

Petit déjeuner à base de flocons d'épeautre sans pomme

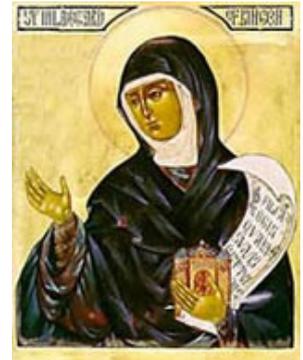
OU 70 à 100g de pain d'épeautre.

DÉJEUNER

2 à 3 cuillérées à soupe de graines d'épeautre cuit.

DINER

Une des soupes de légumes proposées.



Hildegarde



Le Jardin médicinal

Mon panier pour la diète :

Se procurer auprès des fournisseurs suivants :

« Les Jardins d'Hildegarde »

☎ : 01 34 94 77 25

www.lesjardinsdhildegarde.com

« Le Grenier d'Épeautre »

☎ : 02 43 00 05 07

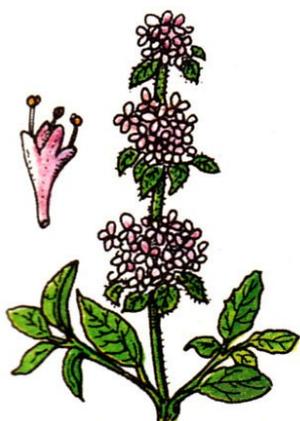
www.epeautre.net



Graines d'épeautre



Graines de fenouil



Menthe Pouliot

Les Produits :	Les Jardins d'Hildegarde	Le Grenier d'Épeautre
Grains de grand épeautre bio Oberkülmer	00501	GRAING-01 p 7
Riz de grand épeautre		RIZ-01, p 7
Grains de véritable petit épeautre bio	00033	
Flocons frais de grand épeautre bio	00059	FLOG-01 p 7
Semoule blanche ou complète traditionnelle de petit ou grand épeautre	006425	SEMG-01 ou SEMC-1 p 7
Semoule précuite de petit ou grand épeautre bio (Couscous)	00031 ou 000311	COUS p 7
Farine T80 de grand épeautre bio Oberkülmer	00054	FARB80-01 p 6
Pâtes blanches ou complètes, sans œuf, petit ou grand épeautre	03061/62/63	SPISO, TAGSO, SPASO-500 p 8
Grains d'épeautre torréfié	00042 ou 000425	CAFG p 12
Graines de fenouil bio	400272	FENS p 24
Graines de psyllium bio	400672	PSY p 25
Feuilles coupées de menthe pouliot	40048	
Poudre de racines de pyrèthre d'Afrique	40009	PYP p 25
Poudre de racines de galanga rouge	50005	GALP p 24

Recettes de soupes de légumes

Lundi

Minestrone aux grains de grand épeautre

Pour 2 personnes

- 1 litre d'eau
- 5 cuillers à soupe de grains de grand épeautre cuits
- 1 bulbe de fenouil
- 2 carottes
- 100g de haricots verts
- 1 petit céleri
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail cru
- Herbes : persil
- Epices : pyrèthre, galanga, hysope

Faire cuire les légumes coupés jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Assaisonner et ajouter les grains d'épeautre et les herbes.

Mardi

Soupe de légumes à la semoule blanche d'épeautre

Pour 2 personnes

- 50 à 70 gr de semoule blanche d'épeautre
- 1 carotte
- 1 tranche de céleri rave
- Un petit bulbe de fenouil
- 1 petit navet
- 1 litre de bouillon de légumes
- Facultatif : 20 cl de crème végétale (épeautre, avoine, amande)
- Épices de Sainte Hildegarde
- Persillade

Nettoyer et découper les légumes en petits cubes.

Déposer les légumes dans la casserole placée sur le feu. Les tourner jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Ajouter la semoule et délayer peu à

peu avec le bouillon pour éviter les grumeaux.

Assaisonner et laisser cuire pendant 30 minutes ou plus selon la consistance désirée.

Au moment de servir, ajouter la crème végétale, bien mélanger et apporter une touche de vert avec la persillade.

Suggestions :

- Cette préparation se marie bien avec tous les légumes : panais, persil tubéreux, potiron.
- Des peluches de cerfeuil remplaceront à merveille la persillade.
- Une petite cuillère à moka de curcuma et poivre pour une note de soleil.

Hors diète : après avoir fait suer les légumes, rajouter une cuiller à soupe d'huile d'olive et la semoule. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que la semoule ait tout imbibé. Verser alors le bouillon peu à peu comme pour une béchamel au démarrage et verser le tout de manière à éviter les grumeaux.



Mercredi

Velouté de potiron

Pour 2 personnes

- 450g de potiron
- 200g de carottes
- 100g d'oignons
- 750ml d'eau
- 40g de farine d'épeautre T80
- Epices : sel, muscade ou garam masala, pyrèthre, galanga

Cuire les légumes 20 à 25 minutes avec les épices.

Diluer la farine avec un peu d'eau prélevée sur la quantité totale et l'ajouter en mélangeant bien.

Ajouter du persil et de l'ail haché très fin juste avant de mixer.

Recettes de soupes de légumes (suite)

Jeudi

Soupe de légumes aux flocons d'épeautre

Pour 2 personnes



- 1200ml d'eau
- 500g de légumes : navets, potiron, carottes, oignons
- 50g de flocons d'épeautre
- Persil
- Epices : sel, pyrèthre, serpolet, galanga, muscade

Faire cuire les légumes coupés en petits morceaux avec les épices pendant 20 à 25 minutes.

Ajouter les flocons d'épeautre tout en mélangeant bien et laisser cuire encore 5 minutes.

Ajouter le persil haché.

Vendredi

Velouté de châtaignes

Pour 2 personnes

- 250g de châtaignes cuites sous vide BIOS
- 2 oignons hachés finement
- 1 boule de céleri-rave
- 500ml de bouillon de légumes ou d'eau
- Epices : sel, galanga, pyrèthre, noix de muscade



Eplucher le céleri-rave et le détailler en petits dés.

Eplucher et émincer les oignons.

Faire cuire les châtaignes, les légumes en dés et les épices à couvert dans le bouillon pendant 30 minutes. Le céleri doit être tendre.

Mixer. Si le velouté est trop liquide, délayer un peu de farine de châtaignes (ou d'épeautre) dans de l'eau froide et l'ajouter au velouté. Faire cuire à nouveau quelques minutes.

Garnir de feuilles de persil haché et quelques croûtons d'épeautre.

Samedi

Potage de haricots et d'épeautre

Pour 2 personnes

- 100g de haricots blancs (mis à tremper la veille)
- 1 oignon
- 1 petit morceau de céleri
- 1 grosse carotte
- 1 gousse d'ail
- 5 feuilles de sauge
- 500ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 100g de graines d'épeautre cuit
- Epices : sel, galanga, pyrèthre, noix de muscade, poudre de fenouil

Faire cuire les haricots, l'oignon, le céleri, la carotte, l'ail et la sauge dans l'eau non salée ou le bouillon à couvert pendant 45 minutes.

Réserver quelques haricots et quelques graines d'épeautre. Mixer le reste des haricots, des graines d'épeautre et des légumes en velouté.

Ajouter le sel, les épices, les grains d'épeautre et les haricots réservés au dernier moment.

Ou

Potage de fenouil aux flocons d'épeautre

Pour 2 personnes

- 1 litre d'eau
- 2 bulbes de fenouil
- 2 cuillers à soupe bombées de flocons de petit épeautre
- Epices : sel, grains de fenouil moulu ou poudre de fenouil, galanga, garam marsala

Cuire les fenouils coupés dans l'eau avec les épices. Avant la fin de la cuisson, rajouter les flocons au bouillon.

Mixer en fin de cuisson.

Quelques témoignages

« Je rends grâce à Dieu de m'avoir appelé à faire une diète et en particulier, celle préconisée par Sainte Hildegarde.

Pour de multiples raisons :

- Physiquement, j'ai retrouvé mon énergie.
- Moralement, j'ai retrouvé ma bonne humeur, la joie de vivre... qui étaient un peu en berne car nous avons été véritablement secoués dans notre famille en septembre dernier.
- Spirituellement, j'ai eu beaucoup de grâces aussi. Peut-être que je ne les voyais pas avant et que ma vue s'est éclaircie. Par ailleurs, je n'ose y croire encore mais j'ai une « épine dans la chair » comme dirait Saint Paul (je reste vague volontairement !) mais qui m'a laissée au repos depuis le 2^{ème} jour de diète et qui est en train de disparaître... J'ai une autre vision des choses. Je me sens guérir en profondeur alors que ce problème date de 30 ans !

Alors, je poursuis l'alimentation de Sainte Hildegarde, ses conseils... Et je suis persuadée, après cette semaine, qu'elle fait des « miracles ». »

Christine F.

« En ce qui me concerne, je tiens tout particulièrement à vous remercier pour cette belle initiative. J'ai réussi à la suivre jusqu'au bout sans être perturbée par des propositions de repas ou autres festivités qui se présenteraient en cours de chemin comme je le craignais. Je me sens en grande forme cette semaine.

Je me suis sentie bien quasiment toute la semaine dernière, juste un peu fébrile et fatiguée entre vendredi soir et samedi matin (probablement parce que c'était le moment le plus strict). Cette diète végétalienne m'a montré que je peux la suivre depuis chez moi, tout en continuant mes activités professionnelles et sportives. Dimanche dernier, j'avais la forme pour randonner à Fontainebleau. Tous mes collègues de bureau ont eu droit à des petits bobos de saison, (état grippal, rhume, bronchites et autres maux saisonniers). En ce qui me concerne, je n'ai même pas un rhume.

De plus, Dieu m'a exaucée. Pendant la semaine de cette diète végétalienne où l'on ne communiquait que par mail, je pensais en mon for intérieur que j'aimerais beaucoup pouvoir rencontrer et parler de vive voix à au moins une autre personne faisant ce même jeûne. Cela a été chose faite, dimanche dernier, à la sortie de la messe. Merci Seigneur de m'avoir donné, pour ce dernier jour de diète végétalienne, l'occasion de partager une expérience commune avec une autre jeûneuse.

Cette diète végétalienne m'a fait perdre 2kg, mais bon, je ne m'inquiète pas pour ça quand je pense à tous les repas festifs de fin d'année qui se profilent à l'horizon. Pour ma part, mon rendez-vous pour une prochaine diète végétalienne sera pendant le Carême (après les fêtes, les galettes des rois, les crêpes et tartiflettes). Bien fraternellement. »

Blandine



**La véritable Trinité
dans la véritable Unité**

Neuvaine à Sainte Hildegarde

Oh ! Sainte Hildegarde, Dieu t'a révélé bien des mystères de l'univers. Aide-nous à découvrir dans la création toute la bienveillance de ce Père qui nous aime tant.

Toi qui as cultivé avec sagesse les arcanes de la théologie, de la médecine et des arts, nous te confions les scientifiques, les médecins, les chercheurs, les artistes, afin qu'ils reconnaissent l'origine divine dans tout ce qu'ils découvrent.

Toi la Prophétesse de Germanie qui as proclamé avec force et ardeur la vérité de Dieu, aide-nous à être témoin, en Eglise, de cette vérité.

Toi qui avais le don de guérison, nous te confions les maladies de l'âme et du corps.

Aide les plus souffrants à se tourner vers le Christ pour obtenir leur guérison pour la vie éternelle.

Toi qui as aimé et servi Dieu jusqu'à ta mort, soutiens-nous dans notre chemin de foi ; que notre charité se fasse toujours plus ardente et que l'amour de Dieu nous anime toujours.

Amen.

Sainte Hildegarde, prie pour nous.



13 Rue Jean Jaurès
51160 CHAMPILLON
☎ 06 79 29 26 64

contact@sainte-hildegarde.com

<http://www.sainte-hildegarde.com>



Créée en 2007, l'association « **La Maison de Sainte Hildegarde** » s'adresse aux personnes qui souhaitent protéger ou rééquilibrer leur santé dans une approche globale : corps, âme et esprit.

Elle propose de faire découvrir et approfondir la thérapie et la spiritualité de Sainte Hildegarde de Bingen et de faire partager les bienfaits de ses conseils.

