

La cuisine ayurvédique d'Ariane Cohen

À la ferme de Divali, dans le Morvan, Ariane Cohen propose une cuisine aux six saveurs. Un principe de santé millénaire pour préserver notre vitalité.

saveurs

« Mon attrait pour les plaisirs de la table remonte à l'enfance. Je suis née dans une famille de juifs séfarades originaires de Tunisie, culture où la nourriture est une démonstration du lien d'amour. Aujourd'hui, je propose à la ferme de Divali, centre de bien-être ayurvédique dans le Morvan, des séjours où les massages traditionnels sont alliés à une nourriture que je prépare chaque jour. Ma cuisine trouve son inspiration dans tout ce que je suis, mélangeant l'Afrique du Nord, l'Occident et l'Asie, avec les principes de la naturopathie et de l'ayurvéda. Cette approche de santé définit six goûts : le sucré, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Chacune de mes assiettes est la combinaison de ces six saveurs pour une cuisine vitale.

Un mélange de six goûts

La saveur sucrée nous rappelle que nous ne pouvons pas vivre sans douceur. On la trouve dans les céréales comme le riz, le quinoa ou le blé ; dans le potimarron, l'artichaut ou les carottes ; dans certains fruits comme la banane ou la mangue, très digeste et nourrissante, ou encore dans les légumineuses (pois chiche, lentilles, soja...) qui sont aussi des protéines. On retrouve l'association céréales et légumineuses, base de l'alimentation végétarienne, sur tous les continents : lentilles et riz en Inde, maïs et haricots rouges au Mexique, pois chiche et couscous au Maghreb.

La saveur acide, que nous apportent tous les agrumes, et surtout le citron, nous parle, par son action intense, du nécessaire changement et renouvellement de la vie. Des fruits comme l'ananas ou le fruit de la passion, une plante comme l'oseille ou les aliments fermentés, tels les laitages, mettent aussi de l'acidité dans nos plats. La saveur salée, indispensable, car il faut



DANS SON ASSIETTE, Ariane Cohen mélange sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent pour un pouvoir énergétique maximal.

mettre du sel dans sa vie, est apportée par tous les produits de la mer, les algues, les poissons, mais aussi les sels de table ou la sauce de soja.

Toutes mes assiettes sont aussi relevées par la saveur piquante. On la trouve dans les épices, le piment, le curry, les poivres,

la moutarde... Mais aussi le gingembre, un tubercule qui a toutes les vertus et facilite la digestion, ou l'oignon et l'ail qui apportent, eux aussi, cette saveur piquante. « *Un peu d'amer dans l'assiette enlève dans la vie* », dit une parole de sagesse. On trouve la saveur amère dans

la plupart des légumes verts (le cresson, les épinards, le vert du poireau, le concombre...) et dans toutes les salades, à commencer par la roquette. Les aliments qui contiennent de l'amer sont de bons détoxifiants et servent à éliminer.

La saveur astringente enfin, donne de la densité à la vie. Le goût astringent, qui resserre les tissus et garde l'énergie, est donné par les boissons à base de plantes comme le thé vert et les infusions, et le curcuma, un antioxydant qu'on peut ajouter à petites doses dans de nombreux plats.

Pour une cuisine vitale

Il n'y a pas d'aliment interdit dans l'ayurvéda, mais certains sont plus bénéfiques que d'autres. Chaque plante ou épice a son goût, son pouvoir énergétique et son effet digestif. L'essentiel est de ne pas ralentir le "feu digestif" naturel. L'alimentation, nous apprend cette sagesse millénaire, modifie notre comportement physiologique et psychologique. Car nous sommes bien sûr... ce que nous mangeons.

L'idéal, dans l'ayurvéda, est de faire la cuisine la plus vitale possible. Manger local et de saison, cuisiner moins de trois heures avant de déguster, préparer juste la quantité nécessaire pour ne pas avoir à conserver, cuire à l'huile et en douceur à l'étouffée, sans trop chauffer. Préparer enfin dans la joie ! »

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL

www.lafermededivali.com

Qu'est-ce que l'ayurvéda ?

» Cette approche de santé par la prévention est née en Inde il y a 5 000 ans. Pour l'ayurvéda ou « science de la vie », la personne en bonne santé est celle « dont les humeurs sont équilibrées, dont l'appétit est bon, dont les tissus du corps et toutes les éliminations corporelles fonctionnent et dont l'esprit, le corps et l'âme sont joyeux... » Au cœur du système : les énergies vitales, ou *dashas*, qui nous donnent une constitution de base. Tout au long de la vie, des dérèglements de sommeil, de digestion, de relation, perturbent cet équilibre qu'il importe de retrouver. L'alimentation est notre première médecine. La cuisine a un rôle de régulation des équilibres, en composant chaque assiette selon les propriétés et les goûts de chaque aliment. En facilitant la digestion, elle préserve en chacun le souffle vital.



Une assiette basique et rapide qui mêle les six saveurs de la cuisine vitale et s'adapte aux saisons.

Pâtes sautées aux légumes et tofu, salade de chou blanc aux raisins

Ingrédients (4 personnes)

- » 400 g de spaghettis semi-complets,
- » 1 courgette, 1 carotte, 1 poignée de haricots verts ou pois plats, 1/2 poivron rouge, 1/2 chou blanc, 1 oignon, 1 gousse d'ail,
- » 1 cm de gingembre frais, des raisins secs,
- » 250 g de tofu nature,
- » 1 c. à soupe de graines de sésame,
- » 1 c. à café de curry,
- » 2 c. à soupe de sauce tamari (soja),
- » huile olive, sel, jus de citron, coriandre fraîche.

Râpez finement le chou pour la salade, incorporez la sauce que vous aurez confectionnée avec le citron, l'huile d'olive et le sel, puis les raisins secs. Pour que le chou blanc soit tendre, laissez macérer le temps de la préparation des pâtes aux légumes.

Faites macérer le tofu préalablement coupé en petits cubes dans un mélange huile d'olive, curry, sésame. Coupez les légumes en fins bâtonnets ou en morceaux. Émincez l'oignon, pressez l'ail et coupez finement le gingembre frais.

Plongez les spaghettis dans l'eau bouillante salée pour une cuisson *al dente*. Faites revenir les légumes, l'oignon et le gingembre dans un fond d'huile. Quand ils sont encore juste croquants, ajoutez les spaghettis puis la sauce tamari et le tofu égoutté. Mélangez et chauffez quelques secondes. Hors du feu, pressez l'ail dans le plat, goûtez et rectifiez. Suivant votre humeur et la saison, agrémentez de coriandre fraîche.