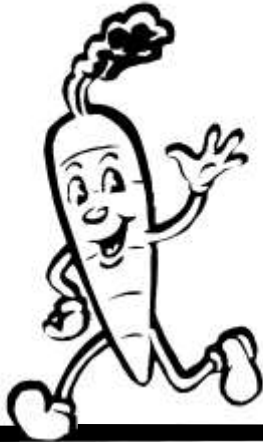


Idées et recettes



Pour une alimentation lacto-végétarienne



Cercle de Bonne Volonté

Le Cercle de Bonne Volonté s'emploie à encourager des relations justes entre les humains, l'environnement et la nature. Les bases en sont les enseignements de la Sagesse éternelle. Celles-ci ont été transmises au monde à une époque récente par les oeuvres d'Helena Blavatsky, Alice A. Bailey, et Helena Roerich entre autres. Ces dernières années, ce sont le Dr. Ekkirala Krishnamacharya et Dr. Parvathi Kumar qui ont apporté aux hommes les enseignements de la Sagesse sous une forme actuelle. Ils forment les fondements de notre travail.

Le Cercle de Bonne Volonté s'engage particulièrement pour une synthèse spirituelle entre L'Est et l'Ouest. Nous voudrions par notre site URL et nos lettres stimuler et encourager à mettre les propres expériences en pratique.

Toutes les activités du Cercle de Bonne Volonté sont bénévoles et gratuites. Elles sont en partie soutenues par des amis grâce à des dons. Nous soutenons dans la mesure de nos possibilités les activités d'autres groupes et personnes qui s'engagent pour encourager de justes valeurs humaines.

En cas d'intérêt nous donnons volontiers des informations en ce qui concerne d'autres aspects de notre travail (voir la dernière page de la brochure).

Les maximes dans cette brochure sont extraites des conférences du Dr. K. Parvathi Kumar.

En septembre 2002

Cercle de Bonne Volonté

Cercle de Bonne Volonté

*Tannackerstrasse 12a
CH-3073 Guemligen / Berne
Tél. et fax: ++41-31-951.28.77*

E-mail

guter-wille@good-will.ch

Site URL

Cercle de Bonne Volonté / Kreis des Guten Willens / Circulo de Buena Voluntad / Circle of Good Will: www.good-will.ch

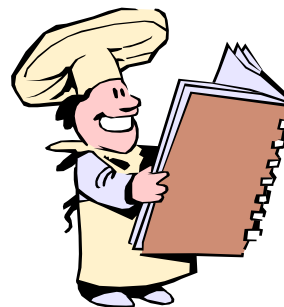
Idées et recettes

Pour une alimentation lacto-végétarienne

Contenu

<i>Cela ne va pas entièrement sans théorie...</i>	4
<i>Alors au travail !</i>	8
- Légumes	8
- Accompagnements	9
- Salades	12
- Protéines végétales	13
<i>Lait et produits laitiers</i>	17
<i>Des gourmandises originales</i>	21
<i>Propositions de menus végétariens sans oeufs et fromage</i>	27
<i>Index des recettes</i>	29
<i>Lettres et activités du Cercle de Bonne Volonté</i>	31

„Idées et recettes“ peut être téléchargé comme fichier PDF de notre site
URL www.good-will.ch.



Cela ne va pas entièrement sans théorie

Choisis des produits alimentaires qui te conviennent et qui te procurent de l'énergie. Prépare-les d'une manière savoureuse et déguste-les.

Végétarisme n'est pas végétarisme. Quiconque cuisine d'une manière végétarienne développe ses propres recettes et préférences. Une alimentation savoureuse bien équilibrée favorise l'équilibre intérieur, le bien-être mais aussi la santé. Les „idées et recettes“ de la petite brochure présente sont issues de la vie quotidienne. Elles sont stimulées par une cuisine occidentale, mais aussi par les bases de la science de la nutrition de l'Ayurvédā, la science indienne d'une vie longue et saine.

L'alimentation lacto-végétarienne d'usage en Occident se différencie nettement du „végétarisme indien“ (proposé d'ailleurs en avion sous le nom de „Asian vegetarian meal“). Celui-ci renonce aux oeufs et à tout fromage entre-stocké, mais pas au lait frais, yaourt, beurre et ghi (beurre clarifié). Au fond, c'est très simple: Le végétarisme d'après les règles de l'Ayurvédā évite tout ce qui est vieux, mort, fermenté ou sent mauvais.

Sont indésirables:

- Viande
- Poisson
- Oeufs
- Alcool
- Vinaigre
- Fromage à pâte dure, fromage conservé
- Oignons
- Ail
- Conserves
- Produits congelés, y compris les glaces
- L'eau minérale gazeuse (gaz souvent rajoutés pour conserver)
- Boissons comme le coca-cola ou limonades
- Café



Il est intéressant de constater que la plupart de ces aliments provoquent l'acidification de l'organisme.

Les aliments cuits depuis plus de trois heures, gardés au chaud ou réchauffés sont considérés comme étant dépourvus de vie. Le processus de décomposition commence au bout de trois heures. Le réchauffement des plats disparaît absolument. Avec un peu d'exercice, la cuisinière apprend bientôt à ne cuisiner que ce que la famille ne mange réellement. Si l'œil n'est pas toujours assez exact, il existe les balances. En Inde, on donne simplement les restes dans la rue à une personne qui a faim...

La même chose est valable pour les boissons chaudes: elles doivent être fraîchement préparées et bues chaudes. Refroidies, elles ne sont plus d'une digestibilité parfaite. Toute eau stagnante, qu'elle soit froide ou chaude absorbe rapidement les vibrations négatives de l'environnement.

Sont souhaitables:

- Eau de source fraîche
- Jus de fruits
- Tous les fruits frais
- Tous les légumes frais et les herbes; de préférence tout ce qui pousse au dessus de la terre, plus que ce qui pousse en dessous (exception: les carottes)
- Toutes les sortes de légumes secs, spécialement les différentes sortes de soja
- Toutes les sortes de graines (riz, blé, millet etc.)
- Lait, fromage blanc, yaourt, ghi, beurre, petit-lait, fromage frais (par ex. paneer)
- Les huiles qui ont une odeur neutre (p. ex. huile de tournesol, sésame, chardon, germe de maïs)

La question des protéines

Les mets comportant un astérisque () se trouvent dans la partie des recettes.*

Est-ce que j'ai assez de protéines en renonçant au fromage et aux oeufs? La plupart des produits remplaçant la viande comme p. ex. les saucisses végétariennes en boîte contiennent de l'œuf et/ou de l'ail.

Le repas le plus équilibré se compose de riz*, de légumes, de dal* et d'un peu de yaourt*. Il est issu de l'ancienne tradition végétarienne d'Inde, on est rassasié d'une manière agréable sans pour cela avoir trop mangé. On peut bien remarquer que les teneurs en protéine de chaque élément se complètent et s'intensifient. L'effet synergétique se déve-

loppe particulièrement lorsque les légumes secs sont consommés en même temps que les céréales.

Les dals sont des légumes secs (ou légumineuses) décortiqués, séparés dont on fait une soupe épaisse. Il existe les dals à base de graines de soja (urid et mund dal), à base de pois chiches (chenna dal), de lentilles rouges et bien d'autres variétés. Les lentilles rouges sont décortiquées et ont de ce fait le temps de cuisson le plus court: les demi-lentilles 10 mn, lentilles entières 20 mn. En principe, on ne sale les légumineuses que lorsque qu'elles sont cuites, le sel rendant la cuisson difficile.

Nous ne voulons cependant pas muer en Indiens, il existe donc des alternatives provenant d'autres cercles culturels: du Japon le tofu (à base de graine de soja) et le seitan* (gluten de blé), d'Inde le paneer* (à base de lait frais). Ce qui est plus connu, ce sont les boulettes de farine de soja soufflé, ou viande de soja. Des pays arabes proviennent l'houmous*, une pâte à tartiner faite de pois chiches et de purée de sésame. Dans la macro-biotique (Japon), le riz complet accompagné du haricot azuki (haricot rouge de soja) est reconnu comme extrêmement riche en protéines.

Ce qui est le plus à conseiller, ce sont toutes les sortes et produits de soja, car ce sont les seules légumineuses et sources de protéine à surcharge basique qui, à leur consommation, ne provoquent pas d'acide urique dans l'organisme. Un excès d'acide se dépose au cours du temps dans les articulations et provoque des douleurs. Il existe des graines de soja jaunes, vertes (mung), rouges (azuki) et noires (urid), entières, coupées en deux et décortiquées (dal), le tofu, la farine de soja, le lait de soja, le yaourt de soja etc. Attention aux produits de soja manipulés génétiquement, choisir les produits „bios“.

Les purées de noix (particulièrement d'amandes) sont également de bons fournisseurs de protéines.

On peut aussi agrémenter de nombreux aliments comme le pain, les sauces, les soupes, les crêpes, de farine de soja. La farine de pois chiches convient de même, et lie très bien, elle est cependant de moindre qualité.

D'accord, le planning concernant les repas demande un peu plus d'efforts cérébraux que lorsque l'on fait un oeuf au plat ou une raclette, mais c'est en travaillant qu'on devient forgeron, dans ce cas aussi; de plus les produits cités ci-dessus permettent de préparer des repas très nourrissants et savoureux.

Alimentation naturelle, complète et bio

Les aliments les plus riches sont ceux qui ont été le moins transformés et traités, p. ex. le riz complet, le pain complet, les pâtes complètes, les fruits secs sans soufre, le jus de canne à sucre, le jus de poire, le miel extrait à froid, les huiles extraites en pression à froid, le lait cru etc.

Il faut de même consommer de préférence les produits biologiques ou bio-dynamiques (Demeter) et les légumes, car les éléments chimiques des produits d'élevage traditionnel se déposent dans notre corps.

C'est à chacun et à chaque famille de trouver individuellement un compromis entre nourriture à base de graines et Junk Food: chez certains, le blé complet provoque des flatulences, d'autres ne veulent ou ne peuvent pas se permettre la nourriture bio chère, ou alors c'est trop loin ou bien les enfants, à force de nourriture super-saine entrent en grève. Nourrir une famille, c'est un acte créatif, au cours duquel tout peut toujours changer. Ce qui est surtout important, c'est que la nourriture doit être bonne, sinon le fait de manger à contrecœur entraîne une mauvaise digestion!

Tous nos efforts contribuant à nous nourrir sainement ne doivent pas nous faire oublier que notre manière de vivre à l'extérieur n'est responsable qu'à un tiers de notre santé. Le reste sont nos sentiments et nos pensées. Si le stress et les frustrations nous rongent, nous pouvons bien nourrir de la façon la plus saine possible, néanmoins notre santé en souffrira. Une manière de penser positive nous permet de mieux être confrontés avec toutes nos difficultés.

Tout ça, c'est bien beau, mais ça donne du travail!

Le travail de la femme au foyer et en particulier celui de la cuisinière est d'une importance énorme pour le bien-être de la famille. Il s'agit de constituer les corps des enfants en vue de leur vie. Le fait de le reconnaître aide peut-être la mère à mieux accepter une surcharge de travail avec amour et joie. L'amour est l'ingrédient le plus important de la cuisine, ceux qui mangent le consomment aussi, pas seulement les substances nutritives, il les nourrit psychologiquement.

Les quantités

Faites-vous partie des cuisinières qui se laissent uniquement inspirer par des recettes, sans jamais peser „375 g de carottes préparées“ ou „10 g/35 oz de farine“? Pour cette raison les quantités ne sont données d'une manière exacte que pour certaines recettes. Les lectrices sont certainement des cuisinières expérimentées (ou les lecteurs); sinon il existe suffisamment de livres de cuisine de base.



Alors au travail !

On peut insuffler de bonnes pensées dans la nourriture et servir.

Légumes

Aubergines panées

- aubergines
- bouillon de légumes
- sel aux herbes („Trocomare“)
- chapelure (blé complet)
- huile

Couper les grosses aubergines en tranches de 2 cm/0.80 inches; les petites en deux, couper les deux extrémités, de façon à avoir une surface à paner. Les faire cuire légèrement dans un peu de bouillon de légumes, mettre à égoutter, saler ensuite d'un côté. Les retourner dans la chapelure (tient aussi sans oeuf et farine) et les faire dorer dans l'huile.

Choux-raves aux citrons

Rapide

- choux-raves
- bouillon de légumes
- jus de citron
- menthe (fraîche)
- ghi

Faire cuire les choux-raves coupés en tranches fines dans un peu de bouillon de légumes. Assaisonner de jus de citron et de menthe fraîche hachée, ajouter un peu de ghi.

Chou-fleur au curry

- 1 cs d'huile
- 1 cs graines de moutarde brune
- 1 cc de cumin

- 1 cc de coriandre moulue
- 1 cc de curcuma
- ½ cc de gingembre séché
- poivre à volonté ou piments frais ou piment en poudre

- un chou-fleur coupé en petits morceaux
- eau
- sel ou bouillon végétal

- crème fraîche
- raisins secs

Faire revenir les graines de moutarde et le cumin dans de l'huile assez chaude, couvrir, car les graines vont commencer à sauter. Retirer la casserole de la cuisinière et attendre que les graines aient terminé de sauter. Ajouter les épices, remettre à chauffer tout en remuant, y ajouter le chou-fleur, bien mélanger et mettre à feu vif un bref instant. Ajouter de l'eau, saler, laisser mijoter. Ajouter un peu de crème fraîche et quelques raisins secs juste avant de servir. Remettre à chauffer.

Dans la cuisine indienne originale, on n'utilise pas de crème fraîche dans les plats de légumes. Il existe encore bien plus d'épices que ceux utilisés dans la recette, et ils sont redéfinis à chaque plat. Inventez votre propre „composition-maison“.

Garnitures

Pommes de terre au four

- pommes de terre farineuses
- huile (de germes de maïs)
- sel aux herbes (Trocomare)
- éventuellement sésame, pavot ou cumin

Eplucher les pommes de terre, couper des tranches d'1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur, couper les petites en deux. Les répartir sur la plaque du four, les enduire parcimonieusement d'huile de sésame. Faire cuire environ 15 mn à 200° C/392° F. Saler.

Ou alors, couper des pommes de terre à peu près égales, non épluchées en deux, les disposer avec le côté non épluché sur la plaque, huiler, saupoudrer de sésame, de pavot ou de cumin, saler, mettre à cuire (environ 25 mn).

On obtient une sorte de **frites**, avec des pommes de terre coupées en tiges (il existe des machines) et enduites d'huile, mises 15 mn au four. Saler.

Risotto

Une variante végétarienne sans bouillon de poulet, de vin blanc, d'oignons ni de champignons.

- 1 volume de riz à grains ronds (par ex. Carnaroli)
- huile d'olives
- environ 4 volumes de bouillon végétal
- safran

Faire rissoler le riz dans de l'huile d'olives, mouiller avec du bouillon, faire cuire. En dernier, colorer en jaune avec du safran.

Variante Risotto aux légumes: faire revenir du céleri coupé en petits morceaux et des carottes ou du fenouil dans de l'huile chaude, avant d'y ajouter du riz. Ajouter selon les goûts en dernier de la crème.

Chapati (on prononce tchapati)

Un pain indien, sans levure. La farine de chapati contient une part de blé dur, moulu très finement.

Compter 1 à 2 chapatis par personne. Par chapati:

- 50 g/1.75 oz. de Chapati-Atta (farine spéciale, dans les magasins indiens)
- ¼ cc café de sel
- eau
- éventuellement du ghi

Pétrir la farine avec l'eau et le sel, pour obtenir une pâte bien malléable. La laisser un peu reposer, former des petites boules, les étaler au rouleau sur la table légèrement enfarinée pour obtenir des galettes. Enlever la farine superflue. Ne pas empiler les chapatis crus, car ils colleraient les uns aux autres. Les faire cuire des deux côtés dans une poêle Tefal ou en fonte sans graisse, à feu moyen, jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles. A partir du moment où la poêle est chaude, cela dure environ 3 mn par chapati. Enduire de ghi selon les convenances.

Les chapatis sont un accompagnement agréable pour une sauce aux légumes. En Inde on se sert des légumes avec les mains au moyen du pain.

Riz

- 1 volume de riz
- 4 volumes d'eau (environ)
- sel

Bien laver le riz, jusqu'à ce que l'eau soit transparente, le mettre à tremper dans l'eau claire, puis à égoutter 15 mn. Le riz absorbe un peu d'eau et par la suite ne colle plus. Le mettre à bouillir dans de l'eau salée, à petits bouillons jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau. Utiliser le reste de chaleur de la plaque (électrique) pendant les dernières minutes.

On obtient un riz bien léger et granuleux. Cette manière de préparation ne convient pas pour le riz « parboiled », mais pour le riz normal - blanc ou brun.

Crêpes (omelettes), gaufres, pâtes (Spaetzli) sans oeufs

La farine de pois chiches ou la farine de soja remplacent le protéine d'œuf. La farine de soja ne lie pas, elle sert uniquement comme source de protéines. On réussit des crêpes très légères grâce à la farine Chapati-Atta.

- mélange d'eau et de lait
- 2 volumes de farine, 1 volume de farine de pois chiches (lie parfaitement) ou de farine Chapati-Atta et 1 cs de farine de soja.
- sel

Mélanger la farine et un peu de sel au mélange eau-lait jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Crêpes: pâte assez consistante, demande un peu plus de temps à cuire pour devenir ferme et ne tient pas si bien ensemble qu'une pâte avec des oeufs. Avec un peu d'exercice et de doigté et une poêle Téfal, on arrive à faire des crêpes à peu près passables. Une variante: faire la pâte encore plus épaisse et y ajouter une ½ petite pomme râpée par personne. Faire frire à l'huile (si la pâte est trop liquide, elle ne se tient pas à cause des pommes). Servir avec du sucre et de la cannelle. Depuis toujours un repas très aimé des enfants.

Gaufres: préparer une pâte légèrement plus épaisse qu'une pâte à crêpes, éventuellement sucrer un peu. Faire cuire dans le gaufrier.

Spaetzli (pâtes): préparer une pâte si épaisse qu'on ne puisse presque plus remuer et que le fouet tienne droit. Faire tomber la pâte à travers une passoire spéciale à Spaetzli dans de l'eau bouillante. Laisser cuire jusqu'à ce que les nouilles remontent (2 à 3 mn), surtout pas plus longtemps, car elles ont tendance à se transformer rapidement en bouillie. Les égoutter dans la passoire.

Il se peut que la farine de pois chiches et de même la farine de soja provoquent des flatulences chez les personnes sensibles.

Sauce à la crème (Sauce à la moutarde, au curry)

Une recette simple, à varier au moyen de différents épices. Pour obtenir une sauce plus digeste, nous renonçons à la manière habituelle de faire dorer la farine dans le beurre.

- farine
- eau
- sel (aux herbes) ou bouillon végétal
- crème fraîche
- curry (éventuellement)
- ou des graines de moutarde (pas la moutarde habituellement commercialisée, elle contient du vinaigre)
- ghi

Porter eau et farine à ébullition, jusqu'à obtention de la consistance désirée. Laisser un peu mijoter. On peut mouiller avec peu d'eau de cuisson des légumes. Incorporer la crème fraîche (2 à 3 cs pour 200 ml/4.2 oz. de liquide), sel ou bouillon et les épices selon les goûts. Attention à la quantité de graines de moutarde, la sauce pourrait être amère. Ajouter un peu de ghi au moment de servir.

Salades

Salade de carottes et de pommes sucrée, avec des graines de tournesol

Pour 4 personnes

- 4 carottes moyennes
- 2 petites pommes
- 3 cs de graines de tournesol

Sauce

- 3 cs de crème fraîche
- ½ citron environ
- 1 cs de jus de poire épaissi
- 1 cs d'huile douce

Mélanger les ingrédients pour la sauce, y ajouter les pommes et carottes râpées, ainsi que les graines de tournesol.

Il faut toujours ajouter un peu d'huile aux carottes crues, car la vitamine A de la carotte ne peut être libérée qu'à ce moment là.

Sauces de salade sans vinaigre

Les sauces de salade sont très bonnes, si on remplace le vinaigre par du jus de citron.

- 1 volume de jus de citron
- sel ou assaisonnement liquide
- 2 volumes d'huile (pression à froid)
- Crème fraîche selon les goûts

Mélanger le tout.

Protéines végétales

Dal

Repas indien de légumineuses pour 4 personnes. Si vous enlevez les chilis, c'est moins fort mais assez épicé. Utilisez soit un dal des magasins indiens (par ex. Urid ou Mung-Dal), des pois jaunes ou une sorte de lentilles (si il faut faire vite, les rouges), voir la préface.

- 4 poignées de Dal
- Eau

Masala (Mélange d'épice)

- 1 cs d'huile
- 1 cs de graines de moutarde noire
- 1 cc de cumin
- 1 cc de poudre de gingembre ou de gingembre frais râpé
- 1 cs de coriandre moulu
- 1 cc de curcuma moulu
- ¼ cc Asafœtida
- chilis frais ou moulus à volonté

- 1 tomate ou quelques branches d'épinards ou de blettes
- sel
- peu de ghi

Laver soigneusement le dal, le recouvrir d'eau et faire cuire pendant 45 mn. (15 mn en cocotte minute), jusqu'à ce qu'il soit réduit. D'abord mettre les pois jaunes à tremper.

Préparer le masala dans une seconde casserole: mettre l'huile à chauffer (chaleur moyenne), y ajouter les graines de moutarde et le cumin, mettre un couvercle. Attendre que les graines de moutarde commencent à sauter. Retirer de la cuisinière et attendre qu'ils aient cessé de sauter. Enlever le couvercle, ajouter le reste des épices. Remuer. Incorporer le dal, les tomates coupées ou les épinards lavés. Saler, ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance à moitié liquide et reporter brièvement à ébullition. En dernier améliorer avec un peu de ghi.

Soupe aux lentilles avec des légumes

Un plat unique rapide

- demi-lentilles rouges (cuites en 10 mn) ou lentilles rouges entières (20 mn de cuisson)
- bouillon végétal
- légumes
- pommes de terre, riz ou pâtes sans oeuf
- ghi

Laver soigneusement les lentilles et les mettre à chauffer dans l'eau froide. Dès qu'elles commencent à cuire ajouter un bouillon de soupe, aussi des légumes à votre gré (carotte, chou-rave), des morceaux de pommes de terre, du riz ou des nouilles. Les laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles se décomposent. Ajouter un peu de ghi en dernier.

Houmous

En Grèce et en Turquie ainsi que dans les pays arabes, il fait partie des hors-d'œuvre et se mange avec des mouillettes de pain. S'il est plus épais, on peut l'utiliser comme pâte à tartiner.

On peut varier les proportions des pois chiches et du tahin selon ses goûts. On ne met pas d'ail.

- 2 volumes de pois chiches très cuits
- eau très chaude
- 1 volume de tahin (purée de sésame)
- huile d'olives
- jus de citron
- sel

Ecraser les pois chiches avec de l'eau chaude pour obtenir une purée épaisse. Incorporer le tahin, l'huile d'olives, le jus de citron et le sel. Délayer avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance désirée. Assaisonnez.

Les haricots de soja sont du point de vue physiologique de la nutrition plus riches que les pois chiches. Cela vaut la peine d'essayer de préparer de l'humous avec le dal (mung ou urid dal). Le dal se défait mieux à la cuisson que les graines de soja entières, la cuisson est plus rapide et on n'a pas besoin de mettre à tremper.

Vous pouvez également utiliser des pois chiches ou de la farine de soja. Les faire cuire 15 mn pour obtenir une bouillie épaisse, laisser refroidir un peu et y ajouter le reste des ingrédients. L'houmous sera ainsi très délicat et fin.

Seitan

Produit à base de protéine de blé du Japon

La farine de blé contient entre autre du gluten et de l'amidon. Dans cette recette la plupart de l'amidon est enlevé par le lavage, ce qui reste, c'est le gluten. Une solution alternative au tofu. Cela fait du travail, mais de temps en temps, cela en vaut la peine.

On obtient environ 8 portions moyennes.

- 1250 g/ 44 oz. de farine bise ou complète
- eau
- 1 litre/ 34 oz. de bouillon

- huile
- condiment liquide

Préparer à partir de la farine une pâte à pain sans sel. Laisser reposer dans un grand saladier largement recouvert d'eau chaude de 30 à 60 mn. Ce temps de repos est absolument indispensable, sans cela, l'amidon se laisse bien plus difficilement séparer de la pâte. La phase pétrir-rincer commence à ce moment. Pétrir la pâte sous l'eau chaude courante et la presser entre les doigts. Elle se décomposera d'abord en miettes, par la suite elle deviendra une espèce d'éponge protéique. Rincer plusieurs fois dans une passoire (sinon l'évier se bouche). Continuer de rincer jusqu'à obtention d'une eau bien claire même si la boule se tient déjà d'elle-même. Mettre alors la boule (le futur seitan) dans le bouillon chaud et laisser mijoter une heure à petit feu. Dans la cocotte minute, cela dure 20 mn. Verser dans la passoire, laisser refroidir et se raffermir avant de l'utiliser.

Couper en tranches ou en dés, assaisonner avec le condiment liquide et faire revenir dans l'huile à température moyenne, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Le condiment liquide pénètre mieux dans le seitan spongieux qu'un assaisonnement en poudre. Il garde un goût propre assez doux, bien qu'il ait été cuit dans un bouillon salé.

Boulettes de soja (viande de soja)

Par personne:

- 1 poignée de boulettes de soja
- bouillon chaud
- de l'huile (éventuellement)

Variante 1: dans une sauce à la crème

Mettre les boulettes à tremper dans un bouillon brûlant de manière à ce qu'elles soient recouvertes. Elles gonflent et augmentent doublement de volume assez rapidement. Les remettre à cuire dans une des sauces à la crème.

Variante 2: frites

Mettre les boulettes dans un bouillon brûlant de manière à ce qu'elles soient recouvertes. Faire réduire l'eau à chaleur moyenne, ajouter ensuite un peu d'huile et faire revenir les boulettes légèrement.

Variante 3: comme sauce bolognaise végétarienne

Ne pas prendre les boulettes mais les granulés et les ajouter directement à une sauce tomate ou une sauce de légumes, attendre un peu, c'est fini.





Lait et produits laitiers

On peut améliorer la qualité de ses pensées en améliorant la qualité de la nourriture et vice-versa.

Yaourt

Cela vaut la peine de faire du yaourt soi-même, lorsque l'on dispose de lait cru (c'est excellent), lorsque l'on préfère un yaourt doux ou lorsque l'on en consomme de grandes quantités (moins cher).

- 950 ml / 32.3 fl. oz. de lait cru ou de lait pasteurisé commercialisé
- 50 - 100 ml / 1.7 - 3.4 fl. oz. de yaourt au lait entier

Mettre le lait à bouillir et laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit moins chaud. C'est plus rapide dans de l'eau froide et ne nuit pas au réfrigérateur. Le lait doit avoir une telle température qu'on puisse bien y laisser le doigt 10 secondes, il ne doit néanmoins pas être trop tiède.

Il arrive parfois qu'on ne soit pas à côté du lait et qu'il soit ensuite trop froid. Il existe une autre méthode pour obtenir la bonne température: faire bouillir 600 ml de lait cru (pas nécessaire avec du lait pasteurisé) et le laisser refroidir à la température du réfrigérateur. Ajouter 350 ml de lait bouillant; la température est maintenant à peu près juste.

Incorporer le yaourt. Utiliser la première fois un yaourt acheté (100 ml / 3.4 fl. oz.). Plus le yaourt initial est doux, plus doux sera le produit final. Prendre garde que le yaourt ne contienne pas de lait en poudre (conserve!). Par la suite on peut continuer avec son propre yaourt (50 ml / 0.22 fl. oz.). S'il est trop acide, recommencer du départ avec un yaourt frais acheté.

Il faut alors de 2 à 4 heures de chaleur au futur yaourt. Pour cela il y a deux possibilités: mettre le lait dans une bouteille thermos; ou bien dans des bouteilles en verre (avec un goulot large qui permet de les nettoyer plus facilement) et mettre le tout dans le four le moins chaud possible (on doit pouvoir y mettre facilement la main).

Il est un peu délicat de saisir le moment où le yaourt est terminé. Il devrait être ferme mais ne pas produire encore de petit-lait (là il est acide). Soit il y avait trop de ferment de yaourt, il était trop chaud ou il est resté trop longtemps au chaud. S'il n'est pas devenu ferme, c'est le contraire...

Le procédé d'acidification doit être alors interrompu en mettant le yaourt de suite dans le réfrigérateur. Il est conseillé de le sortir de la bouteille thermos, sinon il continue à devenir acide.

Il faut un peu de plaisir à expérimenter et de la patience, jusqu'à ce que vous ayez trouvé les quantités, la chaleur et la durée nécessaires à vos produits nature.

La récompense, c'est un yaourt crémeux et doux qui est bien meilleur qu'un produit acheté.

Ghi

Le ghi (beurre clarifié) a un rôle très important dans la cuisine de l'Ayurvéda. Il „graisse les cellules cérébrales“ et affine les corps subtils. En Inde on le verse goutte à goutte d'un petit pot directement sur le plat; chez nous on peut l'utiliser pour agrémenter légumes, soupes, riz, nouilles etc. La ration journalière est de 3 cuillères à café, l'organisme ne peut pas en assimiler davantage. Il n'est pas utilisé pour faire revenir ou cuire, on prend de l'huile.

Rend de 2 à 2 ½ pots de 325 ml / 10 fl. oz. de ghi

- 1 kg / 35 oz. de beurre non salé

Faire fondre le beurre dans une casserole et le laisser cuire à petit feu 40 mn. Enlever pendant ce temps la mousse qui au début se forme en grande quantité. Il y a un petit reste qui ne monte pas à la surface et qui à la fin fait de petites boules brunes fermes; signe que le ghi est alors terminé. Le beurre devrait être en même temps tout à fait clair. Un autre signe: le bruit qui se fait par l'eau encore contenue dans le beurre cesse. Verser au moyen d'une passoire dans des pots (couvercle à visser).

Le ghi se garde 6 mois au réfrigérateur, même 4 semaines en Inde sans réfrigérateur!

Utiliser la mousse pour les légumes ou des accompagnements si le goût assez sucré ne gêne pas, ou alors l'incorporer à la pâte feuilletée ou aux petits gâteaux aux noisettes et au caramel. La mousse ne se gardant que 3 ou 4 jours, l'utiliser donc assez rapidement ou exceptionnellement la congeler.

Paneer

C'est un fromage frais indien fait maison qui se fait cuire, une alternative au tofu qui rassasie agréablement.

Donne 4 petites portions ou 3 portions plus grandes

- 1 ½ l/6.3 tasses de lait cru (le lait pasteurisé et homogénéisé ne convient guère, le fromage devient friable et sec)
- jus d'½ - ¾ de citron
- huile
- sel aux herbes (Trocomare)

Mettre le lait à bouillir. Le retirer du feu. Ajouter tout en remuant continuellement le jus de citron jusqu'à ce que le lait fasse des flocons. Les petites boules du début deviennent des flocons, qui collent un peu ensemble. Le petit-lait devient verdâtre et se sépare nettement du fromage. Verser le petit-lait et le fromage dans une passoire, laisser le petit-lait s'égoutter. Prendre garde qu'il s'égoutte à côté du fromage, autrement il se liera moins bien. Rincer brièvement à l'eau froide afin de faire sortir le jus de citron du fromage. A l'aide d'une cuillère et de la passoire, former de la masse encore chaude une boule ovale. Les flocons alors détachés commencent à se former en fromage ferme. Laisser refroidir dans la passoire. Dans le réfrigérateur, le fromage se raffermi jusqu'à ce que l'on puisse le couper en tranches.

Le faire revenir dans un peu d'huile à chaleur moyenne (brûle assez vite), assaisonner avec le sel aux herbes.

Beurre au fromage blanc

Le beurre léger sans émulsifiants et sans numéros codifiés

- 125 g/4.5 oz. de beurre
- 150 g/5.25 oz. de fromage blanc au lait entier

Placer le beurre et le fromage blanc dans un plat allant au four jusqu'à 100° pendant un quart d'heure, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Le secret, c'est que le fromage doit avoir la même température que le beurre. Remuer avec le fouet, on devrait obtenir une masse blanche bien liée. Si le beurre remonte en petites boules à la surface, c'est qu'il est encore trop chaud; le laisser un peu refroidir. Le mettre au frais. On obtient un beurre diététique, on remarque à peine la différence avec un beurre normal.

Succédané de mayonnaise

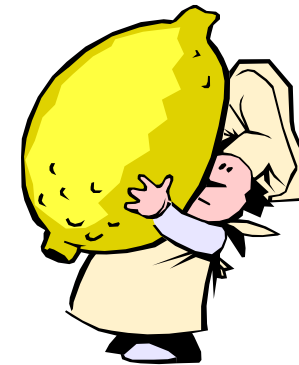
- 2 volumes de crème fraîche
- 1 volume de purée d'amandes
- sel
- éventuellement curry ou autres épices

Mélanger. Pour asperges, artichauts, salade de chou-fleur cru ou de pommes de terre etc. Pour les salades ajouter un peu de yaourt.

Crème au fromage

- fromage blanc au lait entier
- lait
- sucre vanillé fait maison* ou autre autre moyen complet de sucrer

Ajouter en remuant autant de lait au fromage blanc, jusqu'à obtention de la consistance désirée, sucrer.





Gourmandises originales

Nous devrions savoir quand, comment, combien et ce que nous devons manger. Beaucoup le reconnaissent sans que cela ne puisse les aider car ils ne font pas ce dont ils ont connaissance. Nous devrions apprendre à mettre notre savoir en pratique.

La plupart des pâtisseries obtenues dans le commerce contiennent des oeufs. Les recettes suivantes sont faciles à réaliser soi-même, à renfort de travail raisonnable.

Laddus

demandent du temps

Pralinés indiennes délicieuses, sans cacao et très nourrissantes. Un seul laddu apaise l'envie de sucré.

Rend 12 -16 morceaux

Etape 1

- 100 g/3.5 oz. de beurre
- 110 g/4 oz. de farine de pois chiches (gram flour, épicerie indienne)

Etape 2

- 3 cs de graines de sésame entières (décortiquées, elles ont moins d'arôme, mais elles conviennent aussi)
- 2 cs d'amandes effilées
- 2 cs de pignons de pin
- 1/2 cc de cannelle moulue
- 1/4 cc cardamome moulue

Etape 3

- 4 abricots secs, coupés en dés
- 60 g/2.1 oz. de sucre en poudre

Etape 1

En premier il convient de faire revenir le beurre et la farine ensemble de manière à ce qu'ils cuisent et soient grillés. Le mieux, c'est de travailler sur deux plaques de cuisson: l'une à chaleur basse (de 1 à 6), l'autre à chaleur moyenne (4 à 6).

Faire fondre le beurre sur la plaque la plus chaude. Y ajouter la farine de pois chiches tamisée et remuer avec le fouet. La masse épaissie ne doit être ni liquide ni ferme. L'espace vide qui se forme par le fouet au fond de la casserole devrait se refermer après quelques secondes. Chose curieuse, le mélange beurre-farine de pois chiches se comporte à chaque fois d'une manière différente, malgré la pesée. Rajouter donc un peu de farine ou de beurre si nécessaire. Attendre que la pâte fasse des bulles sur la plaque la plus chaude. Passer sur la plaque moins chaude et laisser frémir en remuant de temps en temps (minuteur!). Régler la chaleur de sorte que la masse bouillonne, sinon la farine de pois chiches ne cuit pas. Si le feu est trop fort, elle brûle avant d'être cuite.

Etape 2

Reprendre la plaque la plus chaude et ajouter le sésame, les amandes, les pignons et les épices. Porter à ébullition, éteindre la plaque et placer la casserole sur la plaque moins chaude, continuer à faire griller pendant 5 minutes. Les graines et les noisettes seront bien croquantes.

Etape 3

Retirer la casserole du feu et ajouter les abricots séchés. Tamiser le sucre en poudre, l'incorporer, le mieux, au moyen d'une cuillère car la masse est maintenant épaisse. Laisser refroidir à température de la main (pas plus sinon elles sont difficiles à faire) et former de petites boules. Si les laddus sont un peu liquides, des petits moules à pralinés leur donneront la stabilité nécessaire. Mettre au frais.

Il est préférable de préparer les laddus en une seule fois, et de ne pas s'interrompre lorsque l'on fait griller la farine (coups de téléphones), ils sont moins croustillants...

Il est bien entendu possible de faire des expériences avec d'autres sortes de noisettes, p. ex. avec des graines de pavot, des noix ou des noix de cajou, noix de coco ou bien d'autres sortes de fruits séchés comme par exemple les dattes. Vous pouvez remplacer le sucre en poudre entièrement ou en partie par des sucres complets. Dans la recette originale on ajoute uniquement (à part le sucre en poudre) des noisettes hachées ou des flocons de noix de coco.

Pâte feuilletée au fromage blanc

Pour feuilleté aux pommes, roulés aux noisettes, gâteaux salés etc.

- 150 g/5.25 oz de beurre ou moitié beurre, moitié reste de ghi
- 200 g/7 oz. de farine
- 1 cc de sel
- environ 100 g/3.5 oz. de fromage blanc au lait entier

Mélanger le beurre, la farine et le sel et froter de manière à obtenir des miettes. Ajouter autant de fromage blanc nécessaire pour obtenir une pâte élastique. Mettre un peu au frais avant de continuer à travailler.

Roulés aux noisettes

On obtient 8 petits roulés

- 250 g/8.75 oz de pâte feuilletée ou pâte feuilletée au fromage blanc (½ recette)

Garniture

- 100 g/3.5 oz. de noisettes moulues ou d'amandes
- 2 cs de sucre vanillé fait maison ou de sucre normal
- 1 cc de maïzena
- 2 cs d'orangeat
- 1/4 cc de cardamome moulue
- 1/2 cc de cannelle moulue
- crème fraîche
- lait

Glaçage

- sucre glace
- jus de citron

Abaisser la pâte en un grand carré, couper en huit carrés égaux.

Mélanger les ingrédients avec la crème fraîche et le lait pour obtenir une pâte épaisse. Répartir la garniture de manière égale. Badigeonner les bords des morceaux de pâte à l'eau, fermer les bords en pressant (avec les doigts ou une fourchette). Cuire au four 15 mn à 200° C/ 392° F (marion clair). Passer le glaçage au pinceau sur les morceaux encore chauds.

Les roulés sont meilleurs lorsqu'ils sont très frais.

Petits gâteaux aux noisettes et au caramel

A base de pâte brisée

Pâte brisée

- 75 g/2.6 oz. de sucre
- 50 g/1.75 oz. d'amandes moulues (éventuellement décortiquées)
- 100 g/3.5 oz. de beurre ou moitié mousse blanche (de la production de ghi) et moitié beurre
- 175 g/6.2 oz. de farine
- 1 cc de levure alsacienne en poudre
- 25 g/0.85 oz. de sucre vanillé fait maison*
- 2 cs d'orangeat
- 1/4 cc de cardamome en poudre (pas indispensable)
- 1/2 cc de cannelle en poudre
- environ 100 g/3.5 oz. de fromage blanc au lait entier

Glaçage

- sucre glace
- jus de citron

Faire caraméliser le sucre et les amandes sans cesser de remuer dans une casserole (chaleur moyenne). Retirer du feu et faire fondre le beurre dans cette masse chaude. On peut remplacer le beurre à moitié par la mousse blanche qui provient de la cuisson du ghi. Il est déconseillé d'en prendre plus à cause du goût sucré assez prononcé. Laisser un peu refroidir, ajouter ensuite la farine avec la levure, l'orangeat et les épices et remuer jusqu'à obtention d'une masse sèche grumeleuse. Ajouter autant de fromage blanc qu'on obtienne une pâte élastique et fine. Abaisser en carré à 8 mm d'épaisseur directement sur du papier sulfurisé. Faire cuire de 10 à 15 mn au four (200° C /392° F). Badigeonner encore chaud du glaçage (mélanger le sucre glace et le jus de citron pour obtenir une masse épaisse mais facile à étaler) et découper en carrés ou en losanges.

Petits gâteaux complets au sésame

Variante bio des petits gâteaux au caramel et aux noisettes

- 75 g/2.6 oz. sucre jaggery (canne ou palm, magasin indien) ou bien un autre sucre complet
- eau
- 75 g/2.6 oz. de sésame (non décortiqué)
- 75 g/2.6 oz. de beurre ou moitié mousse blanche (de la production de ghi) et moitié beurre
- 75 g/2.6 oz. de farine d'épeautre ou de blé complet
- 75 g/2.6 oz. farine bise
- 1 cc levure en poudre
- 2 cs fromage blanc

Mettre le jaggery à bouillir dans l'eau jusqu'à ce qu'il fonde, en faire un sirop épais. Cette étape n'est pas nécessaire si on utilise d'autres moyens liquides de sucrer comme le miel ou du sirop de poire. Faire griller le sésame, sans graisse, à chaleur moyenne, jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement et commence à sentir bon. Ajouter le beurre et laisser fondre. Ajouter le sirop de jaggery et incorporer la farine et la levure en poudre. Pétrir la masse avec le fromage blanc, former un rouleau et mettre au frais. Couper des petits gâteaux de 7 mm d'épaisseur et les mettre au four à 200° C / 392° F pendant 10 à 15mn.

Amandes et noisettes grillées

Attention: il est difficile de s'arrêter de manger

- sucre
- un peu de sucre vanillé fait maison*
- cannelle en poudre
- cardamome moulue (pas trop)
- eau
- amandes ou noisettes ou moitié-moitié

Mettre autant de sucre dans une casserole que le fond en soit bien recouvert. Ajouter les épices et autant d'eau qu'un sirop puisse se faire. Laisser cuire jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter autant de noisettes qu'elles recouvrent le fond de la casserole. Laisser cuire à chaleur moyenne en remuant constamment. La chaleur ne doit pas être trop forte car cette manière de les faire griller lentement leur permet d'être bien croustillantes. Le sucre devient de plus en plus épais, jusqu'à ce qu'il forme un petit manteau blanc sec autour des noisettes. Continuer à faire griller jusqu'à ce que le sucre commence en partie à caraméliser, c'est-à-dire que chaque noisette ne brille qu'à moitié. S'il est trop caramélisé, il est légèrement amer. Retirer aussitôt les noisettes du feu et les mettre à refroidir.

Sucre vanillé fait maison

Excellent dans du yaourt (fait maison), du riz au lait ou pour des petits gâteaux

- 1 gousse de vanille
- environ 500 g / 17.5 oz. sucre

Couper la gousse de vanille en deux, fendre les morceaux et gratter l'intérieur pour en extraire les graines. Mettre le sucre avec les gousses et les graines dans un bocal, mélanger. Après quelques jours le sucre prend

le goût de la vanille. On peut le remplir de nouveau plusieurs fois jusqu'à ce que l'arôme disparaisse.

Thé épicé

A base de thé rooibos

- graines de 6 gousses de cardamome
- ½ bâton de cannelle
- 6 clous de girofle
- éventuellement quelques tranches de gingembre frais
- 1 l / 4.2 tasses d'eau
- 1 cc de thé rooibos
- à peu près 250 ml / 1 tasse de lait
- 2 cs miel

Mettre l'eau et les épices à bouillir et laisser cuire environ 20 mn à petits frémissements. Ajouter le thé rooibos, laisser cuire encore 5 mn, ajouter le lait froid et porter à ébullition. En dernier sucrer avec le miel et passer.

Un thé hivernal qui réchauffe et coupe un peu la faim.





Propositions de menus végétariens sans oeufs ni fromage

Il est conseillé de manger dans un endroit propre et gai dans lequel le calme et la pureté règnent. Mange avec calme et une attitude intérieure sereine.

- *paneer frit**
ratatouille
couscous ou bulgur
- *seitan frit**
brocolis
frites au four (pommes de terre au four*)*
- *seitan* ou paneer frits**
tomates à la vapeur et courgettes
purée de pommes de terre

Repas principaux chauds

à compléter à volonté par une entrée ou un dessert. Les recettes comportant un astérisque (*) sont décrites dans la brochure.

- *tranches de tofu grillées*
*haricots verts et choux raves au citron**
*risotto**
- *viande de soja* sauce à la crème**
poireaux en légumes
*chapati**
- *spaghettis (sans oeuf) à la bolognaise avec granulats de soja*
*aubergines panées**
- *pois chiches à la crème au curry**
bananes rôties
*riz**
- *Le „plat indien“*
*dal**
*chou fleur au curry**
*riz**
*yaourt**
- *lentilles sauce moutarde**
fenouil en légumes
millet



Index des recettes

Accompagnements 9	Petits gâteaux aux noisettes et au caramel 24
Amandes et noisettes grillées 25	Petits gâteaux complets au sésame 24
Aubergines panées 8	Pommes de terre au four 9
Beurre au fromage blanc 20	Produits laitiers 17
Boulettes de soja (viande de soja) 16	Proposition de mets 27
Chapati 10	Protéines végétales 13
Chou-fleur au curry 9	Repas principaux chauds 27
Choux-raves au citron 8	Risotto 10
Crème au fromage blanc 20	Risotto aux légumes 10
Crêpes 11	Riz 11
Dal 13	Rouleaux aux noisettes 23
Frites 10	Salades 12
Gaufres 11	Salade de carottes aux pommes 12
Ghi 18	Sauce à la crème 12
Houmous 14	Sauce à la moutarde 12
Lait 20	Sauce au curry 12
Légumes 8	Sauce de salade sans vinaigre 13
Laddus 21	Seitan 15
Masala (mélange d'épices) 13	Soupe aux lentilles et légumes 14
Nouilles 11	Succédané de mayonnaise 20
Omelettes 11	Sucreries 21
Paneer 19	Sucre vanillé, fait maison 25
Pâte feuilletée au fromage blanc 23	Thé aux épices 26
	Yaourt 17



UNE BONNE VOLONTE DE BONNES INTENTIONS BIEN PENSER BIEN AGIR BIEN VIVRE

Une alimentation végétarienne a un rapport avec une bonne volonté, par une alimentation sans viande nous participons à ce qu'il ne soit fait aucun mal au règne animal.

La bonne volonté n'est pas une bonne intention. Une bonne intention est peut-être un début, mais elle ne suffit pas, tout comme de bons souhaits ou désirs. Il nous faut développer les pratiques nécessaires et former notre manière de penser. Il nous faut agir de manière intelligente et décidée. La bonne volonté doit être efficace, et non peu pratique, visionnaire et irréaliste.

La bonne volonté est bien plus efficace par la coopération et le travail en groupe que lorsque des personnes seules agissent; cependant, chaque travail qui a une signification pour le bien de la société est un travail de bonne volonté. Rien que le désir de servir est déjà une action de bonne volonté. La pureté des intentions est dans ce cas très importante: la volonté de servir n'est pas la volonté pour atteindre le pouvoir.

La bonne volonté demande des connaissances justes. Savoir ce qui est bon et autre que bon. Qui veut être un travailleur ou une travailleuse de bonne volonté doit s'appropriier ces connaissances. Il ou elle doit par exemple savoir ce qui se passe dans la société et sur la planète et ne doit pas être uniquement préoccupé par sa propre petite vie. La télévision, l'Internet, les médias écrits nous aident, même s'il y existe de considérables choses inutiles et même destructives. Nous avons cependant la possibilité de choisir.

Si nous désirons introduire l'élément de bonne volonté dans la société, il est possible d'introduire des changements en bien. Particulièrement grâce à des personnes influentes et grâce à une bonne utilisation de l'argent. Les hommes ou femmes d'affaires sont également des êtres humains qui ont un cœur, qui peuvent utiliser leurs ressources pour encourager à faire des actions de bonne volonté. Nous avons tous une certaine influence et des possibilités financières si minimes soient-elles. Nous pouvons inspirer les autres grâce à notre propre exemple et le rayon de vie dans lequel nous sommes actifs ne joue dans ce cas aucun rôle. Donner 10 % de ses propres revenus (le dixième biblique) et de son propre temps pour des actes de bonne volonté est une proposition.

Se demander chaque jour combien de temps on a contribué à la bonne volonté apporte une aide.

Des actes de bonne volonté donnent de l'énergie. Que celui qui pense ne pas avoir assez de temps pour cela réfléchisse combien il se dérobe de temps à lui-même par des activités et des pensées dispersées.

Nous aussi nous pouvons avec une ferme volonté faire beaucoup de bien. Faisons donc des efforts pour apporter des idées et des actes de bonne volonté dans la vie - avec patience, amour et compassion. Mais aussi avec constance et persévérance.

Lettres du Cercle de Bonne Volonté

Les circulaires suivantes paraissent régulièrement en français, allemand, anglais et en espagnol, par courrier ou par e-mail:

„**Lettres de la pleine lune**“ (mensuellement à la pleine lune, depuis le signe du lion 2000): contiennent quelques pensées concernant les qualités du moment correspondant et de brefs indices issus des enseignements de la Sagesse, dans un but de réflexion.

„**Bonne Volonté en action**“ (4 fois par an, dans les signes du zodiaque de la croix fixe, avec la lettre de pleine lune)

Numéros apparus jusqu'à présent (en allemand, anglais, et espagnol) :

N° 1: Bases d'une éducation spirituelle

N° 2: Argent et bonne volonté

N° 3: Valeur du service

N° 4: Manger et boire

N° 5: Corps et maison

„**Bases d'une vie spirituelle**“ (3 fois par an, dans les signes de feu du zodiaque, avec la lettre de pleine lune)

Numéros apparus jusqu'à présent (en allemand, anglais, et espagnol) :

N° 1: Yoga, le chemin de la synthèse

N° 2: Vie rythmique

No. 3: Travailler avec le son

Toutes les lettres du Cercle de Bonne Volonté sont gratuites. Les textes des lettres ainsi que des informations supplémentaires sont publiés régulièrement en français, allemand, en anglais, et en espagnol sur notre site URL www.good-will.ch.

Autres activités

Nous proposons dans la région de Berne:

- Groupes réguliers de méditation et d'études (entre autre à la pleine lune)
- Groupes de Yoga-Asanas pour les enfants ainsi que pour les femmes (les exercices de yoga aident à maintenir la colonne vertébrale souple et à stimuler la force de vie).

Nous répondons volontiers aux questions, dans le champ des enseignements de la sagesse. Nous travaillons avec d'autres groupes, particulièrement avec le World Teacher Trust.

La Bonne Volonté est contagieuse !

Le cuisinier est plus important que ce qui est cuisiné.

Des repas préparés et servis avec amour sont profitables à la santé.

Aucune nourriture, soit-elle si riche ne peut remplacer l'amour.

C'est pour cette raison que la meilleure nourriture est celle préparée avec amour, dans un environnement pur, gai et sacré.

Dr. K. Parvathi Kumar