

Virginie PIERREPONT

Art
Gourmand
de
l'Agurvéda

PRINCIPES AYURVÉDIQUES ET
RECETTES PRATIQUES POUR
UNE ALIMENTATION
SANTÉ ET PLAISIR



LES FONDEMENTS DE L'AYURVEDA ET LEUR LIEN AVEC L'ALIMENTATION

Chaque individu possède une constitution de naissance unique, **Prakriti**, basée sur les **Mahabhutas** qui déterminent les besoins nutritionnels et les aliments à privilégier pour maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit.

LES MAHABHUTAS : LES CINQ ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

L'Ayurveda repose sur la théorie des cinq éléments, qui composent l'univers et le corps humain :

Prithvi (Terre) : solidité, structure et endurance → nourrit et renforce les tissus.



- En excès, il provoque léthargie, stagnation et prise de poids.
- Dans les saisons, il est présent pendant l'hiver humide et au

printemps, avec une atmosphère plus lourde, plus humide.

- On le retrouve dans les céréales, les légumineuses...

Apa (Eau) : fluidité et onctuosité
→ maintient l'hydratation, la lubrification et l'immunité.



- En excès, il crée lourdeur, congestion et rétention d'eau.
- Dans les saisons, il domine à la fin de l'hiver et au printemps, avec l'humidité et la fonte des neiges.
- On le retrouve dans les soupes, les laitages, les huiles...

Tejas (Feu) : transformation et digestion, intellect → régule le métabolisme.



- En excès, il cause des inflammations, de l'irritabilité, de l'impulsivité et de l'acidité.
- Dans les saisons, il est présent en été, où la chaleur et l'intensité augmentent.
- On le retrouve dans les épices, les aliments chauffants...

Vayu (Air) : mouvement et légèreté → stimule la circulation, la respiration, la transmission nerveuse.



- En excès, il crée de l'agitation mentale, de l'insomnie et des douleurs articulaires.
- Dans les saisons, il est dominant en automne et au début de l'hiver, avec du vent et de la sécheresse.
- On le retrouve dans les légumes à feuilles, les légumineuses...

Akasa (Éther ou espace) : espace et subtilité → favorise la légèreté et l'ouverture. Il est associé aux espaces du corps (cavités, pores, oreilles), il favorise la communication et la légèreté.



- En excès, il peut causer anxiété et insécurité.
- Dans les saisons, il est présent en fin d'hiver et au début du printemps, où le froid et la sécheresse dominant.
- On le retrouve dans les céréales grillées, les aliments fermentés...

VATA, PITTA ET KAPHA : COMPRENDRE LES DOSHAS ET LEUR ALIMENTATION ADAPTÉE

Chaque aliment est composé de ces éléments et influence différemment chaque **dosha**.

Les **doshas** sont des combinaisons uniques des cinq éléments et gouvernent les fonctions du corps et de l'esprit.



Vata Dosha (Air + Éther) Le mouvement et la légèreté

Caractéristiques :

- Corps mince, digestion irrégulière, tendance à la sécheresse.
- Esprit créatif, rapide mais si excès peut être sujet à l'anxiété, éparpillé, insomnie, constipation...

Alimentation idéale pour Vata :

- Aliments chauds, humides, nourrissants et favorisant l'ancrage.
- **Saveurs à privilégier** : sucré, salé et acide ;
- **Céréales** : riz, blé, avoine (éviter le maïs et l'orge : trop secs) ;
- **Légumes** : carottes, courges, betteraves, patates douces (éviter les crudités en excès) ;

- **Fruits** : banane, avocat, mangue, figue (faire tremper les fruits secs trente minutes avant consommation) ;

- **Protéines** : lentilles cuites avec des épices, lait de vache chaud (frais), soja, miso, viandes blanches ;

- **Épices** : gingembre, cannelle, cardamome... nombreuses épices sauf le piment ;

- **Huiles** : ghee, huile de sésame, huile d'olive (éviter huiles sèches comme le tournesol).

Éviter : aliments crus, froids, secs, café, excitants, légumineuses en excès et sans épices.



Pitta Dosha (Feu + Eau) **La chaleur et la transformation**

Caractéristiques :

- Métabolisme rapide, digestion forte, tendance à la chaleur excessive.
- Esprit analytique, ambitieux, parfois si en excès peut être sujet à la colère, la jalousie, des diarrhées, des inflammations...

Alimentation idéale pour Pitta :

- Aliments rafraîchissants, doux et hydratants.
- **Saveurs à privilégier** : sucré, amer et astringent ;
- **Céréales** : riz basmati, blé, avoine, orge (éviter maïs et sarrasin : trop chauffants) ;

- **Légumes** : concombres, courgettes, asperges, légumes verts (éviter tomates, oignons, ail) ;
- **Fruits** : raisins, pastèque, cerises sucrées, pommes (éviter agrumes, ananas, papayes) ;
- **Protéines** : lait, amandes, pois chiches, tofu, tempeh (éviter viandes rouges, fruits de mer, yaourts, lentilles) ;
- **Épices** : fenouil, coriandre, cardamome (éviter piments, gingembre, ail) ;
- **Huiles** : ghee, huile de coco, huile d'olive (éviter huile de moutarde).

Éviter : aliments trop épicés, frits, acides, café, alcool.



Kapha Dosha (Terre + Eau) La stabilité et la lourdeur

Caractéristiques :

- Corps robuste, digestion lente, tendance à la rétention d'eau et au métabolisme lent.
- Esprit calme, aimant, mais si excès, sujet à l'inertie, paresse, prise de poids...

Alimentation idéale pour Kapha :

- Aliments légers, secs, épicés et stimulants.
- **Saveurs à privilégier** : piquant, amer et astringent ;
- **Céréales** : quinoa, sarrasin, orge, millet (éviter le blé et le riz blanc, trop lourds) ;

- **Légumes** : légumes verts, brocolis, choux-fleurs, radis (éviter patates douces, courges) ;
- **Fruits** : pommes, poires, baies (éviter bananes, mangues, dattes) ;
- **Protéines** : pois chiches, lentilles rouges, viandes maigres (éviter produits laitiers) ;
- **Épices** : gingembre, poivre, moutarde, piment (éviter excès de sel et de sucre) ;
- **Huiles** : huile de moutarde, huile de lin (éviter excès de ghee et d'huiles grasses).

Éviter : aliments lourds, gras, sucrés, trop salés, froids, frits.



Vata

AUTOMNE ET HIVER SEC
NOURRISSANT,
RÉCHAUFFANT,
ANCRÉ





FRITES DE **PATATES DOUCES**

FRITES DE PATATES DOUCES

4 personnes – Préparation : 35 min
Cuisson : 25 min à 30 min

3 c. à s. d'huile végétale
2 c. à c. de graines de cumin
2 c. à c. de coriandre
Une pincée de poivre et de sel
Quelques feuilles de romarin
4 patates douces

Pour la sauce tahini :
250 mL de tahini nature
180 mL d'eau glacée
Jus d'un citron

Préchauffez le four à 220 °C. Mélangez les graines de cumin et les graines de coriandre avec de l'huile. Ajoutez-y les patates douces épluchées et découpées en frites de façon uniforme. Disposez-les sur une plaque en une seule couche, ajoutez paprika, curcuma, poivre, sel et romarin puis enfournez 15 minutes. Ensuite, retournez-les à l'aide d'une pince et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées et croustillantes.

Pendant ce temps, préparez la sauce tahini : mélangez le tahini, le jus de citron et l'eau glacée jusqu'à obtenir une texture onctueuse.



ASTUCE

Si vous avez des restes, mélangez-les avec une céréale type orge perlé ou riz. Les frites avec de la patate douce changent des pommes de terre classiques, en général le côté doux de la patate douce est particulièrement apprécié des enfants et des personnes *Kapha*, mais ne pas en abuser et à consommer uniquement au déjeuner.

La sauce tahini se conserve au moins quatre jours au réfrigérateur. Elle est aussi délicieuse pour accompagner les crudités ou tous les légumes grillés.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with Chana Chaat. The dish consists of numerous small, round, golden-brown chickpea fritters (dhokla) that are slightly moist and coated with a dry, reddish-brown spice powder. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. A silver metal fork is stuck into the center of the fritters. The entire image is framed by a white, intricate mandala-style decorative border. In the upper center, there is a white, ornate label with a scalloped edge containing the text 'CHANA CHAAT' in a bold, orange, sans-serif font.

CHANA CHAAT

CHANA CHAAT

4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

Trempage : 1 nuit

150 g de pois chiches secs
2 c. à s. d'huile d'olive
1 pincée de sel et de poivre
4 ou 5 feuilles de curry
½ c. à c. de paprika et de mélange de curry

Après avoir fait tremper les pois chiches toute la nuit et les avoir cuits, les mélanger avec l'huile d'olive et toutes les épices. Après les avoir bien séchés, déposez-les ensuite dans le four sur une plaque de cuisson pendant 20 minutes à thermostat 200 degrés en passant par la position « grill » les 5 dernières minutes à 220 degrés.

Ils seront prêts lorsqu'ils ne seront plus mous et plutôt croquants.

ASTUCE

Ce mélange plus ou moins épicé, en fonction de votre goût, est parfait pour ajouter à du riz blanc, par exemple en y ajoutant un peu de noix de coco râpée et de la coriandre fraîche. Je fais toujours plus de pois chiches pour les stocker dans le frigidaire et les ajouter dans différents plats pour apporter des protéines. Vous pouvez aussi les congeler. C'est intéressant et original pour un apéritif, cela remplace très bien les cacahuètes !



CURRY DE LÉGUMES ET POIS CHICHES

