

HABERMUS

L'habermus est une bouillie d'épeautre, cette recette constitue l'un des fondamentaux de la diététique d'Hildegarde. Consommez l'habermus chaque matin, accompagné d'une tisane de fenouil pour activer votre circulation sanguine, fluidifier votre sang et fortifier votre cœur.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Pour 1 personne :

- *2 tasses d'épeautre concassé*
- *4 tasses d'eau*
- *2 cuillers à café de miel*
- *2 pincées de galanga*
- *1 pincée de cannelle*
- *1 pomme coupée en tranches*
- *1 cuiller à café d'amandes effilées*
- *1 cuiller à café de graines de plantain ou de lin*
- *le jus d'un demi citron*

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. *Délayer l'épeautre dans l'eau, le porter à ébullition sans cesser de remuer.*
2. *Ajouter les épices et le miel et laisser gonfler.*
3. *Faire cuire pendant 10 minutes environ.*
4. *5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la pomme.*
5. *Disposer la bouillie dans une assiette, saupoudrer des amandes et des graines de plantain ou de lin, ajouter le jus de citron.*



BISCUITS DE LA JOIE

Hildegarde recommandait ces petits gâteaux pour mieux se concentrer, gagner en énergie et calmer les nerfs.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Pour environ 30 biscuits :

- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre complet
- 2 jaunes d'œufs
- 6 g de cannelle
- 6 g de noix de muscade
- 15 clous de girofle moulus
- 250 g de farine d'épeautre

1. *Mélanger soigneusement le beurre fondu, le sucre et les jaunes d'œufs dans un saladier.*
2. *Ajouter les épices, puis la farine tamisée, bien mélanger.*
3. *Étaler la pâte sur un plan de travail bien fariné. Elle doit faire environ 3 mm d'épaisseur.*
4. *Découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce (un verre rond fait aussi bien l'affaire).*
5. *Enfourner à four chaud (180°) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laisser cuire 20 minutes.*

À noter : on peut trouver un mélange prêt à l'emploi appelé « Épices de la joie » dans certains magasins spécialisés ou sur Internet.

