

CORPS ET ÉNERGIE

La cuisine sattvique

*Manger comme un yogi, de la Bhagavad Gita aux cuisines des ashrams de Rishikesh : 42
recettes végétariennes simples*



सात्त्विक

sāttvika

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	5
Mesures et ingrédients	5
Chapitre 1. Sattva, rajas et tamas dans l'assiette	6
Les trois fils	6
Pourquoi la nourriture compte pour un yogi	6
Sattvique, rajasique, tamasique : une lecture pratique	7
L'oignon et l'ail	7

Avant de commencer

Promenez-vous dans Rishikesh vers midi : l'odeur vous arrive avant le reste. Du cumin qui crépite dans le ghee, du riz et du mung dal qui mijotent ensemble, des chapatis qui gonflent sur la flamme. Dans les réfectoires des ashrams, on s'assoit en rangées, on récite un court verset de la Bhagavad Gītā, puis on sert un repas végétarien simple, souvent en silence. Ce livre vous propose de faire entrer cette cuisine chez vous.

C'est un livre de recettes, et c'est aussi un petit livre d'idées. Les idées viennent des textes que les yogis lisent depuis des siècles : la Bhagavad Gītā, en particulier son dix-septième chapitre sur les trois sortes de nourriture, la Haṭha Yoga Pradīpikā, qui fixe des règles pour l'alimentation du yogi, les Upaniṣad, et les textes classiques de l'Āyurveda. Les recettes viennent de la cuisine végétarienne quotidienne de l'Inde du Nord, celle des cuisines d'ashram et des maisons de famille de Rishikesh et de Haridwar.

Ce livre repose sur trois engagements.

D'abord, il dit ce que les textes disent vraiment. Quand nous écrivons que la Gītā décrit la nourriture sattvique comme « juteuse, onctueuse, nourrissante et agréable au cœur », nous donnons le verset et notre propre traduction du sanskrit. Quand les textes se contredisent, ou contredisent nos habitudes modernes, nous le disons aussi. Certaines choses vous surprendront.

Ensuite, il ne fait aucune promesse de santé. Les textes du yoga et l'Āyurveda affirment beaucoup de choses sur l'alimentation et la santé. Nous les rapportons comme l'enseignement de la tradition, clairement présenté comme tel. Nous n'affirmons pas qu'une recette de ce livre prévient, soigne ou guérit quoi que ce soit : aucune affirmation de ce genre n'a été vérifiée pour ces recettes. L'alimentation sattvique vous est proposée ici comme une pratique d'attention, de simplicité et de respect, telle qu'on la vit dans les ashrams.

Enfin, les recettes sont vraies et simples. Pas de poudres exotiques, pas de « superaliments », pas de compléments. Du riz, des lentilles, du blé, des légumes, des fruits, du lait, du ghee et une poignée d'épices. Chaque recette a été écrite pour une cuisine ordinaire, en France comme ailleurs.

Votre santé passe en premier.

Si vous avez une maladie, une allergie ou une intolérance alimentaire, un diabète, une maladie des reins, un trouble du comportement alimentaire (actuel ou passé), si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous prenez un traitement, parlez-en à votre médecin ou à un diététicien avant de modifier sensiblement votre alimentation ou de jeûner. Une alimentation végétarienne demande un peu d'organisation, notamment pour la vitamine B12 : demandez conseil à un professionnel de santé. Plusieurs recettes contiennent du lait, du blé (gluten), des arachides, des fruits à coque, du sésame et des graines de moutarde ; les principaux allergènes sont signalés recette par recette, mais vérifiez toujours vos propres ingrédients.

Comment utiliser ce livre

Les chapitres 1 à 4 exposent les idées : les trois guṇa, ce que disent les textes sur la nourriture, la vision ayurvédique des saveurs et de la digestion, la manière yogique de manger. Le chapitre 5 installe votre garde-manger. Les chapitres 6 à 10 rassemblent les recettes, selon le moment de la journée et l'occasion. Le chapitre 11 présente les jeûnes traditionnels et leurs précautions. Le chapitre 12 propose un menu de sept jours. Un glossaire des mots sanskrits et hindis de la cuisine termine le livre.

Pour aller plus loin sur l'Āyurveda, les doshas et la routine quotidienne, rendez-vous sur notre site frère guide-ayurveda.fr.

Mesures et ingrédients

Les recettes donnent les poids et volumes en système métrique. Une cuillère à café (c. à c.) = 5 ml ; une cuillère à soupe (c. à s.) = 15 ml. La plupart des recettes sont prévues pour deux à quatre personnes. Les épices restent modérées : la cuisine sattvique est doucement parfumée, jamais brûlante.

Où trouver les ingrédients en France, en Belgique ou en Suisse ? Le poha, le sabudana (perles de tapioca), le besan (farine de pois chiche), le mung dal, le jaggery, le ghee, l'asa-foetida et les feuilles de curry se trouvent dans les épiceries indiennes et pakistanaïses (à Paris, autour du passage Brady et de La Chapelle ; dans la plupart des grandes villes), souvent aussi dans les épiceries asiatiques et en ligne. Le ghee, le sucre complet (rapadura, proche du jaggery), le boulgour et la farine de pois chiche sont aussi vendus dans les rayons bio. Le lauki (courge bouteille) est rare : la courgette le remplace très bien.

Chapitre I. Sattva, rajas et tamas dans l'assiette

Les trois fils

Dans la philosophie du Sāṃkhya, qui sous-tend les Yoga Sūtra et une grande partie de la Bhagavad Gītā, toute la nature (prakṛti) est tissée de trois fils, ou qualités : les guṇa (गुण). Le mot guṇa signifie d'ailleurs « fil » ou « brin », comme les trois torons d'une corde.

Guṇa	Devanagari	Traduction usuelle	Dans l'esprit	Dans la nourriture, selon la Gītā
sattva	सत्त्व	clarté, bonté, équilibre	Calme, léger, lucide	Frais, juteux, nourrissant, agréable
rajas	रजस्	activité, passion, agitation	Agité, poussé, avide	Très chaud, piquant, acide, salé, brûlant
tamas	तमस्	inertie, lourdeur, obscurité	Terne, lourd, confus	Rassis, avarié, reste, impur

La Bhagavad Gītā consacre son quatorzième chapitre aux trois guṇa. Au verset 14.5, Kṛṣṇa explique que sattva, rajas et tamas, nés de la nature, lient l'être incarné au corps (notre paraphrase). Le but du yogi n'est pas d'éliminer rajas et tamas, ce qui est impossible tant qu'on a un corps, mais de laisser sattva prédominer, puis, à terme, de dépasser les trois (14.20 à 14.26).

Pourquoi la nourriture compte pour un yogi

Pour la tradition, la nourriture n'est pas qu'un carburant. La Chāndogya Upaniṣad (6.5.1 à 6.5.4) enseigne que la nourriture, une fois mangée, se divise en trois : sa part la plus grossière devient déchet, sa part moyenne devient chair, et sa part la plus subtile devient le mental (manas) (notre paraphrase). La même Upaniṣad dit un peu plus loin (7.26.2) que lorsque la nourriture est pure, le mental (sattva) devient pur, et que lorsque le mental est pur, la mémoire devient stable (notre paraphrase de āhāra-śuddhau sattva-śuddhiḥ, sattva-śuddhau dhruvā smṛtiḥ). Cette phrase est citée sans cesse dans les ashrams. Les commentateurs ont compris āhāra à la fois comme « nourriture » et, plus largement, comme tout ce que nous absorbons par les sens.

La Taittirīya Upaniṣad va plus loin : dans son troisième chapitre (Bhṛgu Vallī, 3.2), le chercheur Bhṛgu comprend d'abord que « la nourriture est Brahman » (annaṃ brahmeti vyajānāt). Le corps lui-même est appelé annamaya kośa, l'enveloppe faite de nourriture, la première des cinq enveloppes décrites au deuxième chapitre (Brahmānanda Vallī).

Rien de cela n'est une affirmation nutritionnelle au sens moderne. C'est une manière de voir : ce que nous mangeons, la façon de le préparer et l'état d'esprit dans lequel nous le mangeons font partie de la pratique spirituelle.

Sattvique, rajasique, tamasique : une lecture pratique

Des listes d'« aliments sattviques » circulent partout, et elles se contredisent. Certaines incluent l'oignon et l'ail, beaucoup les excluent ; certaines interdisent la tomate, d'autres l'utilisent chaque jour ; certaines vantent le yaourt, alors que la Haṭha Yoga Pradīpikā range le lait caillé parmi les aliments à éviter. C'est normal : la tradition est vaste, et les usages varient selon les régions, les familles et les courants religieux.

Les textes eux-mêmes classent les aliments surtout selon leurs **qualités**, et non selon les ingrédients. D'où une lecture pratique :

- **Tendances sattviques** : frais, cuisiné récemment, doux, nourrissant, agréable, modérément assaisonné, mangé dans le calme et avec mesure.
- **Tendances rajasiques** : très épicé, très acide, très salé, très chaud, sec, piquant, excitant, mangé à la hâte.
- **Tendances tamasiques** : rassis, réchauffé plusieurs fois, avarié, sans goût, lourd, mangé en excès ou sans soin.

Le même dal peut être sattvique, fraîchement cuisiné et mangé avec gratitude, et tamasique, réchauffé pour la troisième fois et avalé devant un écran.

L'oignon et l'ail

Beaucoup de cuisines d'ashram à Rishikesh, et beaucoup de foyers yogiques et vishnouites, cuisinent sans oignon ni ail. La Haṭha Yoga Pradīpikā range l'ail (laśuna) et l'asa-foetida (hiṅgu) parmi les aliments qui ne conviennent pas au yogi (voir le chapitre 2). Toutes les recettes de ce livre sont écrites **sans oignon ni ail**. Si vous en utilisez chez vous, ajoutez-les comme d'habitude : rien d'autre ne change.

Détail curieux : l'asa-foetida (hīṅg), pourtant citée par la Pradīpikā, est aujourd'hui très employée dans la cuisine sattvique de l'Inde du Nord, justement pour remplacer l'oignon et l'ail. Nous l'indiquons « facultative » dans nos recettes et vous laissons choisir.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 44 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.