

# Première journée du cycle « Yoga et les 4 saisons »

 Pascale

Je me pose, profitant que vata soit encore à peu près « stable ».

Belle et bonne journée où tous les sens étaient en éveil : paroles, les couleurs d'automne du mandala réalisé par nos soins avec les « fruits » de la nature, le vent léger, la chaleur du soleil, le contact de nos corps posés sur les tapis, la bonne odeur des coings de Cathy et de tous les plats que nous avons réalisés... pour le plaisir de nos papilles.

## **Tarte au potimarron :**

- 1 pâte brisée
- 3 œufs entiers
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à café de cannelle
- 30 g de maïzena
- 400 g de potimarron

Préchauffer le four thermostat 7 (210°). Cuire le potimarron et le réduire en purée. Dans un récipient, mélanger le sucre, les œufs, le sucre vanillé, la maïzena, la crème et la cannelle. Mélanger cette préparation avec la purée de potimarron. Déposer la préparation sur la pâte et mettre au four pendant 30-35minutes.

Bonne dégustation

À bientôt pour une nouvelle recette à partager !

---

## Sandra

Voici la recette de la **salade aux saveurs automnales** :

Pour 4 personnes environ, prévoyez :

- 150 g de mâche (ou de roquette, ou un mélange des deux)
- 1 ou 2 pommes coupée(s) en dés (j'ai mis des Golden)
- une dizaine de noix
- 1 petite grappe de raisin blanc
- 4 figes fraîches coupées en 4
- 4/5 tranches de jambon cru en chiffonnade

Pour la vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique, fleur de sel, poivre.

---

## Isabel Vissouze

Vata comme un beau lundi d'automne.

Amies de l'automne, belles natures, compagnes d'ancrage, merci à toutes pour cette belle journée passée en votre compagnie. Voici de quoi tenir en cas de coup de vent, de coup de mou, de coup de froid : le cake qui tient au corps, recette personnelle.

### **Cake aux figes et aux noix**

- 150 g de figes sèches (qui ne le resteront pas longtemps)
- 1 pincée de thé (parfumé aux épices de votre choix)
- 75 g de cassonade (du roux pour la couleur de saison)
- 2 œufs (des cocos bien frais, c'est toujours de saison)
- 115 g de farine intégrale (parce qu'on n'est pas là pour faire les choses à moitié)
- 110 g de beurre fondu (si, si, c'est important pour s'enrober et se protéger des frimas)
- noix (plein de noix, c'est pour l'énergie)

- 2 cuillères à soupe de miel (pour la douceur)
- 1 sachet de levure chimique (aïe, je n'aime pas ce mot)
- 1 pointe de cannelle (ou de quatre épices ou les deux)
- 1 cuillère à soupe de rhum (on augmente la dose comme on veut, restez raisonnables quand même).

Tout est là ? C'est parti !

1- Faire tremper les figues dans le thé chaud pendant une bonne heure (voire plus).

2- Égoutter les figues et les couper en 4, voire plus.

3- Dans un saladier, mélanger beurre fondu et cassonade. Ajouter les 2 œufs entiers. Ajouter le miel, la cannelle (ou quatre épices, je préfère), le rhum.

4- Ajouter farine et levure.

5- Incorporer les figues roulées dans la farine (pour éviter qu'elles ne tombent dans le fond du cake) et les noix.

6- Verser la préparation dans un moule à cake beurré.

7- Cuire 35 minutes au four à 180° (four chaleur tournante) ou 200° au four traditionnel.

8- Démouler sur une grille.

9- Attendre... attendre... que le cake soit bien froid.

Voilà, amies de tapis, avec ça dans le ventre, je vous promets un ancrage total au sol. Hé, hé, hé.

Vivement l'hiver qu'on se retrouve !

---

 Céline

Mardi Vata. Merci à toutes pour vos recettes, le soleil s'en est allé, la grisaille et la pluie ont chassé la belle lumière qui nous accompagnait ces derniers jours.

Prenons garde alors à ne pas nous laisser emporter par toute cette agitation.

L'excès de Vata nous guette.

Le réconfort culinaire et tous les conseils de Patricia seront sans aucun doute d'un grand secours.

Merci donc pour ce beau moment de partage, à prolonger dans nos assiettes, mais pas seulement.....

A très bientôt

---

 Sophie

Recette du **Butternut glacé au miel et au cumin**

Epluchez une butternut en otant la peau et les graines. La couper en carrés de 8/10 cm la mettre dans un plat qui va au four, y ajouter une ou deux cuillères à soupe de miel (je mets du chataignier mais tout le monde n'aime pas son goût amer), puis des graines de cumin (mais on peut essayer avec une autre épice pourquoi pas). Laisser macérer tranquillement puis mettre au four pendant 15/20 mn à 180 (Th 6) - aller y voir de temps en temps, piquer le butternut, ça doit être cuit mais encore un peu ferme (sinon on fait de la purée).

Et enfin savourer... mais rappelez-vous, "ni trop, ni trop peu" "la juste mesure en tout".

A bientôt.

Sophie Nottale

---

 Cathy

Coucou à toutes, voici la recette du **Gateau à la courge Butternut et aux noix.**

500 g de purée de courge butternut

150 g de farine

80 g de cerneau de noix hachés

125 g de sucre roux

2 c à s d'huile

3 oeufs

1 pincée de sel  
1 sachet de levure  
Le zeste rapé de deux citrons

Perso, j'ai ajouté des noisettes écrasées du jardin et un mélange de 4 épices comme pour le pain d'épices. Faire cuire environ 50 minutes, 1 heure (à surveiller) à 180°

Bonne continuation à vous toutes et au plaisir de vous retrouver, bises, cathy.