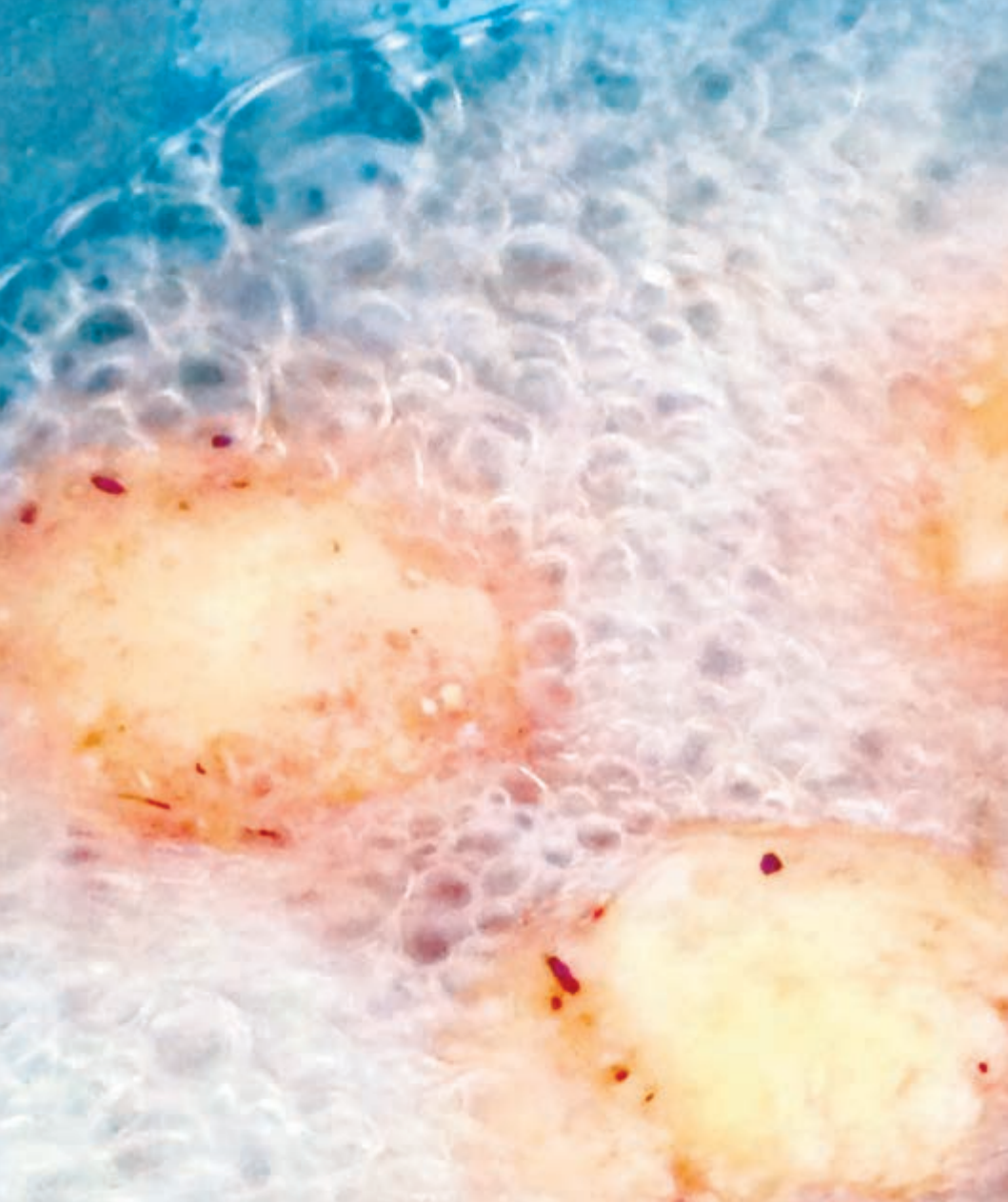


# La Voie Lactée





Florence Pomana

# La Voie Lactée

Hymne au lait: réflexions, poèmes, citations, recettes,  
histoires et textes de médecine ancienne



ASSA  
Editions

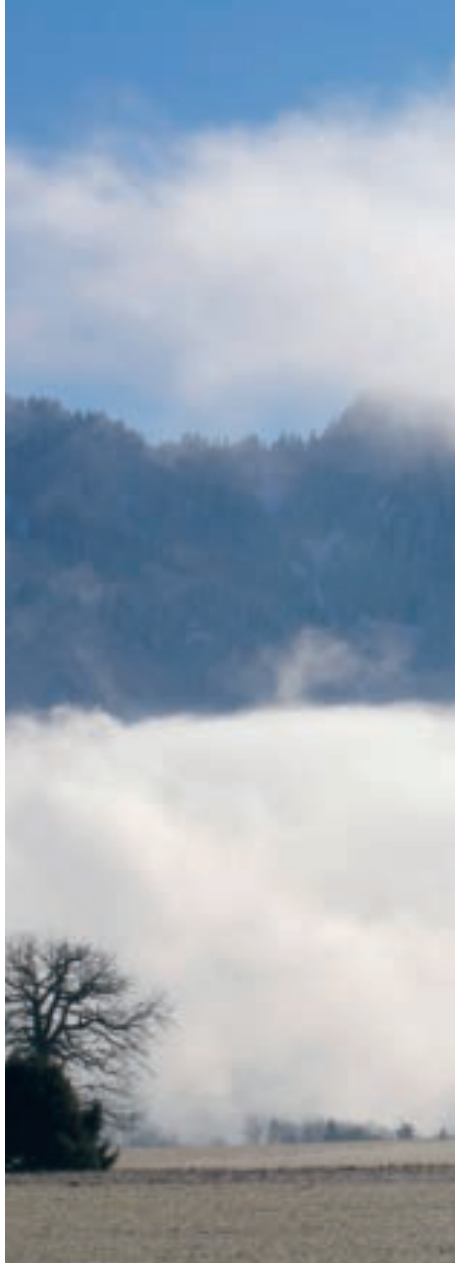
© Editions ASSA  
Christian Piaget  
CH – 1454 L’Auberson

[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)  
[www.editions-assa.fr](http://www.editions-assa.fr)

© Photographies  
de couverture et du livre :  
Sophie Deiss

Tous droits de traduction,  
de reproduction et d’adaptation  
réservés pour tous pays

ISBN 978-2-88922-501-9





## Sommaire

1. Le lait 17
2. La crème 50
3. Le caillé 66
4. Le fromage blanc 88
5. Le yaourt 93
6. Le beurre 101
7. La pâte de lait 109
8. Le petit-lait 123



## Remerciements

à ma fille pour son amour et ses textes qui me nourrissent à mon tour,

à mes parents et ma grand-mère pour l'inspiration que j'ai puisée dans mon enfance,

à tous ceux qui ont fait que ce livre, en attente depuis 5 ans, voit finalement le jour : Sophie ma chère photographe et amie, mon amie Irene la fée de Gruyère, ainsi que son mari Dominique et leurs beaux enfants, Christian mon éditeur, Eveline et son enthousiasme, et tous les élèves et les amis qui ont continué de m'encourager.

aux très chers professeurs disparus, mais toujours vivants dans mon cœur !

à la terre de Gruyère, terre de lait, qui a accueilli et inspiré ces photos.

à tous ceux qui m'ont nourrie, ce qui fait beaucoup de monde...

Florence Pomana,

<http://blog.leparadis7ici.org>

## Introduction

La vie est une suite magnifique de belles rencontres, et avec Florence Pomana d'emblée l'énergie du cœur a parlé ! En elle j'ai ressenti la beauté intérieure qui sent bon la nature vraie et authentique imprégnée d'une grande recherche et d'une sagesse proches de l'Himalaya.

*La Voie Lactée* est le second livre écrit par Florence Pomana, il suit *La Cuisine Ayurvédique*.

C'est un régal de recettes à base de lait que Florence Pomana nous fait découvrir dans son magnifique ouvrage. Certaines recettes sont des souvenirs d'enfance, d'autres lui ont été transmises lors de ses séjours en Inde, issues de la culture ayurvédique, et les autres proviennent de notre terroir européen sans oublier son passage au pays de la Gruyère qui reste par excellence le pays du lait !

Florence s'est associée à son amie Sophie Deiss pour les photos : après le régal des sens, c'est le régal des yeux ! Une magie s'opère, Sophie a su capter l'énergie des produits laitiers utilisés pour les recettes et nous la transmettre à travers ses clichés d'un grand professionnalisme. Bravo !

L'éditeur remercie Florence Pomana pour la sincérité et la confiance témoignées pour la parution de cet écrit.

Christian Piaget



## Préface

*Au moment d'écrire quelques mots pour présenter le livre de Florence, me vient une pudeur, des freins surgissent : quelle place pour l'Ayurveda ? Que vont penser les lecteurs ? Connaissent-ils cette science de la Vie plusieurs fois millénaire et transmise sans discontinuité depuis tant de générations ? Quel poids peut avoir une série de stances poétiques, indiennes de surcroît, auprès de cerveaux occidentaux bien formés, habitués à réfléchir, à déduire, à peser, à analyser ? Comment diable un système de santé vieux de 5000 ans et originaire d'Inde pourrait-il avoir quelque chose à nous apporter ?*

*A nous, au 21ème siècle, en Europe, en France. A nous, bardés de diplômes, environnés de technologies toutes plus pointues les unes que les autres, et qui sommes quotidiennement bombardés d'informations, de résultats, de recherches... A nous qui, en quelques clics, avons accès à un monde de connaissance et d'explications, pour toutes nos questions.*

*Comme un télescope permet d'observer le ciel profond, ce ciel derrière le ciel, ce ciel qu'on ne peut voir qu'avec l'instrument, et qui révèle des joyaux : berceaux d'étoiles, galaxies, en formation, amas stellaires et autres merveilles, l'Ayurveda nous permet d'observer la Vie profonde derrière la vie : les énergies subtiles et les éléments à l'œuvre dans la création. L'Ayurveda explique alors l'inexpliqué : pourquoi les bébés viennent au*

*monde, pourquoi les oiseaux chantent, pourquoi l'herbe pousse...*

*Et quand la science moderne a cerné le pourquoi dans l'ordre de la matière, l'Ayurveda voit au delà et propose d'autres pourquoi, plus essentiels, ontologiques... Et quand la science moderne propose traitements et médicaments, l'Ayurveda enrichit la palette thérapeutique et offre d'autres pistes : comment manger, comment vivre, comment bouger, comment s'apaiser, pour soutenir et développer en nous la force de vie et de guérison.*

*Quand nous cherchons, avec notre cerveau gauche, à analyser les mécanismes de la vie, l'Ayurveda nous en montre la beauté, la poésie, la singularité, l'harmonie.*

*L'Ayurveda invite ainsi chacun de nous à un rendez-vous intime. Il ne s'agit plus de comprendre le vivant avec notre intellect. Il s'agit de vivre avec nos cellules, il s'agit de ressentir, de nous imprégner, de nous laisser toucher et émouvoir par la vie en nous, le battement de nos cœurs, les échanges cellulaires, les rythmes d'inspire et d'expire...*

*Il ne s'agit plus de respecter « bêtement » des listes d'aliments ou de comportements, Il ne s'agit pas non plus de comptabiliser des calories, de calculer des indices ou de répartir de bons ou mauvais éléments, même si ces registres chimiques ont leur pertinence. Il s'agit de goûter, de ressentir, de se fondre*

*dans les sensations et de laisser la compréhension, la connaissance et la sagesse monter de nos cellules rassasiées.*

*Il y a de l'alchimie dans l'Ayurveda, comme en amour. Aussi, en Ayurveda, point de diktats ni de règles absolues, mais une adaptation constante au réel, une constellation d'exceptions et de singularités.*

*Ainsi du lait et de sa myriade de produits dérivés: beurre, crème fraîche, sérac et brousse, fromages en tous genres, yaourt, fromages blancs, petit lait, babeurre... Nous pouvons en faire des ennemis ou des amis, à fréquenter avec discernement, assidûment ou de manière plus distante selon notre constitution, nos goûts, notre accès à des produits de qualité...*

*L'Ayurveda n'affirme ni la souveraineté du lait ni sa toxicité, comme il en va pour toute substance.*

*L'Ayurveda dit: regardez, observez, humez, ressentez quelles sont les qualités et les travers du lait et des différents laits (dans les textes classiques, plus de 20 laits sont répertoriés, du lait de vache au lait d'ânesse, du lait de chamelle au lait de brebis...), cherchez à observer leurs effets et les divers modes d'utilisation, de transformation. Tout peut être poison ou nectar, selon l'usage et le consommateur.*

*C'est tout le mérite de Florence d'avoir exploré pour nous les divers usages du lait d'aujourd'hui, sans négliger les mises en garde et les avertissements judicieux mais en distillant*

*conseils et recettes à la manière poétique, gourmande et profonde qui signe ses textes. Ceux qui suivent son blog - le paradis7ici.org - ou les lecteurs de son précédent ouvrage savent que l'on salive abondamment à leur lecture et qu'il nous pousse des ailes de cuisiniers dans le dos rien qu'au titre des recettes.*

*C'est toute la finesse de Florence que de suivre l'enseignement et la philosophie profonde de l'Ayurveda, qui est un art du vivant, de le dépoussiérer de ses habits traditionnels indiens et de le rendre actuel, vivant, utile et fécond pour nous tous.*

*Alors suivons Florence dans cette nouvelle aventure, sur la route du lait, abandonnons nos idées reçues, nos préjugés et plongeons avec elle dans la Voie Lactée.*

*Éveline Mathelet*

*Présidente de l'association «Ayurveda en France»*

*[www.ayurveda-france.org](http://www.ayurveda-france.org)*

# La Voie Lactée

Hymne au lait : réflexions, poèmes, citations, recettes,  
histoires et textes de médecine ancienne

de Florence Pomana

## Moi, j'aime, j'adore le lait

Et il est riche de souvenirs éblouis : du pot de lait encore tiède et vivant tout juste trait à la main du pis de la vache impressionnante dans l'étable, montagne d'émotions qu'il me semblait percevoir, du haut de mes 7 ans ; du verre de lait au miel à la fleur d'oranger apporté dans mon lit par ma maman les soirs d'insomnie ; des marques de doigts de ma toute petite fille dans le pot de beurre clarifié ; des pâtisseries mariées aux éblouissements mystiques dans les temples jaïns après la longue montée des marches du pèlerinage, à l'abri du soleil dans la blanche dentelle de marbre et l'odeur apaisante du safran ; du partage de la soupe au lait des anciens dans l'arrière cuisine en Provence ; de l'accueil traditionnel du professeur venu de loin avec le thé au lait et le riz au safran et au beurre clarifié ; du beurre fabriqué dans l'enthousiasme avec trois jeunes médecins ayurvédiques ; de la découverte émerveillée de la double crème puis de la fondue au vacherin en Gruyère ; de l'odeur de la maison ou du restaurant quand le beurre venait d'être clarifié, odeur chaleureuse et amicale retrouvée petit à petit chez beaucoup de mes amis...

Riche aussi de significations plus vastes, si présent dans la chaîne des métaphores poétiques et mystiques, signe d'un certain rapport au monde, à sa douceur omniprésente, et à une confiance non-duelle dans le flot de la Vie, source de compassion, de joie et d'équanimité. Aliment des cœurs blessés, des

affamés de l'amour, de ceux qui se consomment dans leur quête ; synonyme de l'amour divin, de la lumière, de la pureté et de la douceur de la connaissance et de la vie ; aliment premier, source de tendresse, d'apaisement et de croissance, rappel à notre humanité, nous les fragiles enfants de la Terre et du Ciel.

Inspirée par un long parcours dans la cuisine végétarienne indienne et l'Ayurveda d'abord, puis, à l'instigation de mes professeurs, dans la recherche de la magie et de la cohérence de nos traditions, je vous propose dans ces pages de faire l'expérience du lait que je connais, que je cuisine, que je pratique, dans sa richesse virginale, sans fard ni chimie.

## L'alchimie du lait

Nota Bene: c'est volontairement que je ne donne pas toujours de proportions, comme les recettes m'ont souvent été transmises, comme je les pratique, parce que les cuisinières que j'aime cuisinent sans instrument de mesure, pour que nous puissions développer à notre tour la conscience et le repos intérieur dans lesquels entendre la bonne mesure soufflée par l'instant présent.

Ma fille Marie-Gabrielle, alors préado, a illustré certaines recettes particulièrement aimées de ses premiers textes libres.

*« Ne croyez pas une chose simplement sur des oui-dire.  
Ne croyez pas sur la foi des traditions uniquement parce  
qu'elles sont en honneur depuis nombre de générations.  
Ne croyez pas une chose parce que l'opinion générale la croit  
vraie ou parce qu'on en parle beaucoup.  
Ne croyez pas une chose sur le seul témoignage des sages  
de l'Antiquité.  
Ne croyez pas une chose parce que les probabilités sont en sa  
faveur, ou parce que l'habitude vous pousse à la croire vraie.  
Ne croyez pas ce qui provient de votre propre imagination  
en pensant qu'il s'agit de la révélation d'une Puissance  
supérieure.  
Ne croyez rien en vous fondant sur la seule autorité de vos  
maîtres ou des prêtres.  
Ce que vous avez vous-même éprouvé,  
ce dont vous avez fait l'expérience et que vous aurez reconnu  
pour vrai,  
ce qui sera bénéfique à vous ainsi qu'aux autres,  
en cela, croyez-y et conformez-y votre conduite. »*

Bouddha



# 1. Le lait

*«Lentement. Péniblement, tel un pèlerin dans le désert sur le chemin du temple sacré, j'avance à travers une nature généreuse d'un bleu irréel qui semble décidée à faire obstacle à ma noble quête. Les branches azurées, acérées, me fouettent le visage comme pour accaparer mes pensées toutes entières offertes à mon but, les racines s'arrachent à leur terre et viennent obstruer le chemin où me conduit mon instinct. Je les écarte avec douceur, ce sont les nobles gardiens de ce sanctuaire que j'ai violé. Je leur dois respect. Soudain, un rayon de lumière d'une blancheur éblouissante transparaît à travers les remparts de feuilles érigées par une nature effarouchée. Tout disparaît alentours, ne reste plus qu'un couloir de clarté lumineuse. Dans un état second, j'avance, portée par un nuage tendre et parfumé, jusqu'à un bassin de cristal emplis de ce qui semble être l'essence même de la lune. Je reste en arrêt devant la simplicité parfaite de sa beauté calme. J'approche une main tremblante, voulant effleurer du doigt le précieux nectar mais la retire aussitôt. C'eut été pire sacrilège d'en troubler la surface que celui qu'a commis le Temps en fanant le visage de Vénus, je ne sais quelle colère divine j'eus déchaîné. Je réalise tout à coup que je n'ai besoin de rien d'autre que de laver mon âme dans ses reflets nacrés, les contempler est devenu l'ultime accomplissement de ma*



*courte existence. Alors, consciente de la portée de chacun de mes gestes, je m'assoie à genoux, dépose mon sac et laisse mon regard se perdre dans Sa lumière; sereine car à ma place, je commence mon long voyage. Purifiée».*

*Marie Gabrielle*

*«L'eau c'est la vie, le lait c'est l'âme»*

*Proverbe Touareg*

Quelques exemples de recettes suivent



## Le baiser de la lune, riz au lait

Souvenir de petite enfance, de maladie ou de convalescence, recette de cuisine modeste porteuse de plénitude.

Quand ? A la pleine lune, après l'avoir laissé s'imprégner une nuit de sa mère céleste, en été quand il fait trop chaud, en hiver tous les jours, au bel automne quand il fait froid la nuit et chaud le jour.

Ça fait quoi ? Ça rafraîchit, ça nourrit, ça élève en ancrant, ça donne la plénitude de la lune, ça remplit les joues creuses et efface les rides, ça apaise les inflammations.

Ingrédients : 1l de lait, 1/2l d'eau, 3 c. à soupe de riz arborio, de Camargue ou glutineux, sucre, vanille, cannelle

Préparation : Faire tremper le riz pendant 1 à 2h dans l'eau. Amener ensuite le lait, l'eau du trempage, la gousse de vanille incisée et le riz à ébullition. Quand la préparation a réduit d'un tiers, ajouter le sucre. Laisser rafraîchir sous la lune. Servir saupoudré de cannelle selon le goût.

*« Que je dorme sur la paix de ton sein,  
Dans l'odeur des pommes cannelle.  
Nous boirons le lait de la lune  
Qui ruisselle sur le sable à minuit ».*

*Léopold Sedar Senghor, Lettres d'hivernage*



## Pain au lait

Quand ? Au mois des fièvres et des ébullitions, aux prémices du printemps, pour les petits-déjeûners des matins gelés et des journées de soleil nouveau, à l'été indien, après les épreuves, au temps des convalescences et de la vieillesse.

Ça fait quoi ? C'est doux, léger, comme une manne tombée du ciel, ça nourrit la légèreté printanière en nous.

Ingrédients : farine T80, levure boulangère, lait, beurre ou beurre clarifié, miel, fleur d'oranger, raisins secs (facultatif)

Préparation : Mélanger la farine, la levure, le lait tiédi, le beurre, le miel et une pincée de sel en une pâte molle et pétrir jusqu'à ce qu'elle n'attache plus aux doigts. Laisser reposer la pâte, qui va tripler de volume, environ une nuit. Cuire à four moyen, avec le lèche-frite plein d'eau.

A déguster arrosé par exemple de sirop de bourgeons de pin, ou de sève de bouleau, ou de sève d'érable allongée d'eau.

*« Mon eau travaille  
et à travers tout roseau exulte  
jusqu'au lait du rire ».*

*Aimé Césaire, Soleil et eau*

---

Achat en ligne, commande du livre



---

Editions ASSA

Grand'Rue 180 – 1454 L'Auberson – Suisse

Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07

Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77

Courriel : [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)

Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---