



Florence Pomana

La Voie Lactée

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

ASSA

The background of the cover is a close-up photograph of water with many bubbles. The top half of the image is dominated by blue and white bubbles, while the bottom half shows a reflection of a person's face in the water, with a mix of blue, white, and orange tones.

E-book Editions ASSA

Editions ASSA - 2015
www.editions-assa.ch
Christian Piaget – L'Auberson

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

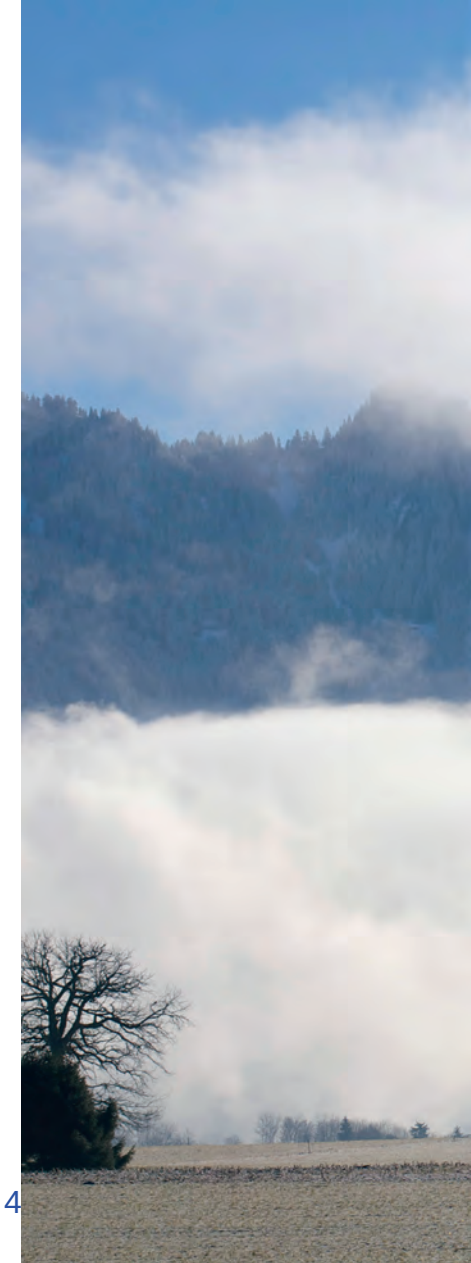
www.editions-assa.ch
www.editions-assa.fr

© Photographies
de couverture et du livre :

Sophie Deiss

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

ISBN 978-2-88922-001-4



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	100
7.	La pâte de lait	107
8.	Le petit-lait	122



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

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 emplie 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

Choisir son lait :

Oui, pas n'importe quel lait, cela change tout. Le lait des mamans d'hommes comme celui des mamans vaches reflète leurs états, d'âme et de corps. On a vu des bébés refuser le lait d'une maman trop stressée, et il y a encore peu on se répétait des histoires de bébés morts d'avoir bu du «lait contrarié». Et cette tradition ancienne de faire couler du lait de son sein avant d'allaiter si une colère ou un souci sont venus perturber la plénitude du jour. Pourquoi considérer que la vache diffère de la femme en ce sens ? Ses larmes coulent aussi quand on la sépare de son veau, dit-on...

Donc pas de vache stressée, gavée d'antibiotiques, cloîtrée, victime de mammites répétées, nourrie à l'ensilage, maltraitée quotidiennement parce que perdue dans le nombre...

C'est une des évidences du culte indien des vaches: on les laisse faire ce qu'elle veulent, allaiter leur veau, aller paisiblement là où elles le souhaitent, même si elles bloquent une avenue très passante, ou un train... parce qu'elles portent le précieux nectar.

Et peut-être une des raisons des allergies réelles au lait, que j'ai vues souvent miraculeusement disparaître ou ne pas se manifester en usant d'un bon lait dans des conditions naturelles. Parce que ce n'est peut-être pas le lait qu'il faut accuser, mais bien les dérives de son mode de production et de consommation. Le label bio ne garantit d'ailleurs pas à lui seul le soin apporté à la production du lait. Choisir le lait du petit éleveur que vous connaissez près de chez vous, qui aime ses vaches, ses chèvres ou ses brebis, et ne les voit pas seulement comme des usines sur pattes est souvent une très bonne solution.

Le lait, de préférence cru, doit sentir bon, une odeur d'amande, de douceur, de délicatesse... Il doit avoir une belle couleur, lumineuse, avec un éclat doré, ni bleuté ni grisé. Une goutte de lait posée sur l'ongle doit pouvoir s'y tenir, ferme et bombée, sans que l'eau du lait ne se sépare du blanc.

Dès qu'il est pasteurisé, ou chauffé au-delà de la température du corps, le lait est moins digeste, sauf s'il est coupé d'eau lors de l'opération.

«Le lait

*Dans la cave très basse et très étroite, auprès
Du soupirail prenant le frais au Nord, les jarres
Laisaient se refroidir le lait en blanches mares,
Dans les ronges rondeurs de leur ventre de grès.
On eût dit, à les voir crémer dans un coin sombre,
D'énormes nénuphars s'ouvrant par les flots lents,
Ou des mets protégés par des couvercles blancs
Qu'on réservait pour un repas d'anges, dans l'ombre.
Plus loin, les gros tonneaux étaient couchés par rangs,
Et les jambons suant leurs graisses et leurs sangs,
Et les boudins crevant leur peau, couleur de cierge,
Et les flancs bruns, avec du sucre autour des bords,
Engageaient aux fureurs de ventres et de corps...
- Mais en face le lait restait froid, restait vierge ».*

Émile Verhaeren

Boire du lait :

Le lait ne se prend pas n'importe quand ni n'importe comment. La pratique des milk-shakes ou du lait froid systématique le matin s'est développé très récemment. On savait il y a encore peu que le lait était indigeste bu de cette façon, pouvant provoquer l'accumulation de substances non digérées dans le corps, donc une certaine lourdeur de corps et d'esprit,

et des infections à répétitions, ou la formation de concrétions. Sauf au printemps quand la chaleur monte, dans les pays frais et montagneux, quand on a un très feu digestif très fort...

Il se boit cru, dans la région où il est produit, même si la pasteurisation nous permet d'en obtenir de tous horizons; de l'animal qui paît dans la région - chèvre, vache ou brebis... - et transforme les herbes de saison; quand on en a envie, occasionnellement donc; à température du corps, coupé d'eau parce que, c'est vrai, nous ne sommes pas des veaux et qu'il vaut mieux le prendre coupé d'eau qu'écumé; avec un petit quelque chose qui permette de mieux le digérer éventuellement: eau de fleur d'oranger, eau de rose, miel, cardamome, safran... et qui souligne si bien sa délicatesse.

Il se boit plutôt seul, en dehors des repas, parce que l'alliance d'un produit laitier et d'autres produits animaux est réputé très indigeste, de même que le lait bu avec des fruits acides, comme le lait-banane-fraise populaire dans mon enfance. Sauf dans les régions humides et froides, où les traditions montrent un usage conjoint de produits laitiers et de viande ou de poisson: nord de l'Europe, Cachemire, Canada...

Je me souviens du diagnostic qui m'avait éblouie, fait par un médecin ayurvédique à une occidentale de 40 ans qui le consultait sur son acné, rebelle à tous les traitements: sans même prendre ses pouls, il avait incriminé un usage conjoint de lait et de poisson. Éberluée, notre Normande pris conscience

des traditions de cuisine familiale qu'elle perpétuait de manière peut-être très inadéquate en Provence aride et chaude.

Il se boit mousseux, comme au sortir du pis, transvasé habilement de verre en verre comme en Inde, ou battu au fouet, ce qui en allège la digestion.

Bu ainsi, ou dans les multiples préparations qui suivent, c'est un nectar, et une panacée. Certains en font aussi leur unique aliment, comme ces yogis et ces siddhis que j'ai croisés dans l'Himalaya dont le feu intérieur nécessite d'être rafraîchi et purifié quotidiennement par le lait. Ou comme ce maître de yoga, âgé de 96 ans, silencieux depuis plus de trente ans, qui nous surpassait encore tous, et ne se nourrissait que de lait, sauf en Occident.

Le «lait de mai» était très prisé, panacée de saison, mais pendant le carême précédant mai, tandis que le corps peine parfois à évacuer les trop-pleins de l'hiver, aux débuts incertains du printemps, on s'abstenait complètement de lait et de produits laitiers.

Se soigner avec le lait, quelques exemples :

- Il est particulièrement utile dans tous les cas de brûlure au sens ancien du terme : poison ou chimiothérapie, irradiation, excès de boissons alcoolisées, excès de soleil, grosse colère, ménopause, feu digestif important... Certains cas de troubles du comportement, de nature brûlante également,

peuvent être soignés par le lait. En revanche, quand la brûlure a asséché les sucs intérieurs, ou quand il y a trop de sécheresse dans le système digestif, c'est trop tard pour le lait, il n'est plus supporté. Il faut d'abord commencer par régénérer les sucs, et remplacer l'abnégation par la compassion.

- Pour digérer le poison des paroles qui poignent le cœur, le lait de la compassion bienveillante.
- Juste après un coup de froid: une infusion de fleurs de sureau coupée de lait et sucrée au miel, un bon lit bien chaud, et c'est fini. Quand la fièvre est déjà là, quand on est fiévreux de tempérament, le lait est bon ou mauvais selon le terrain du malade.
- Quand le lait de la tendresse a manqué dans la petite enfance.
- Après des blessures, une opération -surtout dans la zone de la poitrine-, un accouchement...: un verre de lait tiède coupé d'eau infusé de safran ou de curcuma tous les soirs avant de se coucher, jusqu'au rétablissement. De même en cas d'ébats amoureux épuisants. Plénitude.
- En cas de stress, de manque de sommeil, de temps froid, de voyage, de constipation ponctuelle, de chaleur sèche (chauffage ou climat aride), d'énervements... un verre de lait tiède coupé d'une infusion sucrée de thé noir bouilli et de cardamome: le tchaï omniprésent des indiens. Paix, douceur et détente.



- Sur des yeux fatigués et rouges, des compresses de lait. Douceur.
- Insomnies, pensées obsédantes ou cauchemars: un verre de lait au miel et à la fleur d'oranger. Le remède simple de nos enfances. Le lait apaise les souffles violents des pensées qui tournent dans la tête, pour que s'élève la clarté intérieure. La fleur d'oranger peut faire place à une infusion de tilleul, de passiflore... selon la saison.
- Pour une peau sèche qui n'absorbe pas la crème, en cas de rides, ou tout simplement pour les héritières de Cléopâtre, un bain chaud, où l'on ajoute deux litres de lait cru, à la pleine lune, ou sous la canicule. Apaisement, douceur.
- L'une des techniques de soin en Ayurveda, dans les cas de «brûlure» intérieure (maladie auto-immune, cancer parfois, chaleur interne excessive en été...), consiste à passer sur le corps des tampons d'herbes médicinales cuits dans le lait jusqu'à réduction et absorption totale du liquide, ramenant le corps à la mémoire du liquide nourricier dans lequel nous baignions avant la venue au monde. On oublie souvent que la peau est un organe...

*«Les femmes les enfants ont le même trésor
De feuilles vertes de printemps et de lait pur
Et de durée
Dans leurs yeux purs».*

Paul Eluard, La victoire de Guernica

Lait safrané

« Désert. Des centaines de milliers de kilomètres de terre craquelée où même les nuages n'osent plus voler. C'est ce qui vit dans ma bouche desséchée où chaque goulée d'air devient lave en fusion. Je cherche de quoi apaiser ma soif. Soif d'amour, de fraîcheur, de jeunesse. Soif de vie. Une odeur de printemps amoureux me fait tourner la tête, intriguée, la curiosité supplantant momentanément mes douleurs irritées. J'en cherche la source et la découvre sous la forme d'une coupe emplie à ras bord de lait, mais est-ce vraiment du lait ? Sa délicate couleur aurore, inspirée par un pétale de rose, me souffle que non. C'est bien plus et bien moins que cela. C'est une romance. Un tout jeune amour naissant, pur, innocent et frais comme un bourgeon qui vient d'éclorre. C'est la jeunesse, une jeunesse simple et belle qui n'attend que le baiser de mes lèvres desséchée. Fébrilement, je la bois. Savourant chacune de ses gouttes qui apaisent un peu plus mes souffrances, m'ouvrant un peu plus chaque goutte à la beauté du monde. J'ai fini. Mes yeux sont neufs. Ce sont ceux d'un nouveau-né qui ne connaît au monde que l'amour, la tendresse et la beauté. Amour ».

Marie Gabrielle

Quand? Quand la chaleur rend dur et sec, quand on est exposé à trop de chauffage, quand on voyage, au printemps chaud et au doux été, quand on est amoureux transi, après une course parmi les fleurs, lors des fêtes de mai, quand souffle le vent du Sud.

Ça fait quoi? Ça humidifie, ça adoucit, ça rafraîchit, ça apaise les souffles.

Ingrédients: 1l d'eau, 1l de lait entier, 1/2 tasse de sucre ou de miel selon le temps, 1/2 c. à café de graines de cardamome, 1/2 c. à soupe de graines d'anis ou de fenouil, 1 c. à café d'eau de rose véritable, 1 c. à soupe de purée d'amandes fraîches, 1 c. à soupe de graines de pastèques mondées, de «char magaz», ou de courge, 1 c. à soupe de graines de lin et 1/3 de c. à café de filaments de safran.

Préparation:

- Version traditionnelle : Amener l'eau à ébullition.

Laisser dissoudre le sucre dans la moitié de l'eau.

Dans le reste de l'eau, faire tremper tous les ingrédients à l'exception du lait. Environ 2 h, ou plus.

Égoutter et réserver le liquide.

Passer les ingrédients trempés à la centrifugeuse ou à la meule de pierre avec un peu de l'eau de trempage, mélanger

au reste de l'eau de trempage et égoutter. Répéter l'opération plusieurs fois jusqu'à extraction complète du lait parfumé.

Ajouter le lait et l'eau de rose, ainsi que l'eau sucrée. Fouetter ou transvaser plusieurs fois d'une bonne hauteur pour donner une consistance mousseuse.

Servir frais avec des pétales de roses non traitées.

- Version rapide : Amener l'eau à ébullition.

Laisser dissoudre le sucre dans la moitié de l'eau.

Dans le reste de l'eau, faire infuser le safran, l'anis et la cardamome. Laisser refroidir. Filtrer.

Verser en battant dans le lait. Ajouter la purée d'amandes en battant et servir avec de l'eau de rose.

«Moi, j'étais abandonné dans cette maison de campagne sans fin : lisant dans la cuisine, séchant la boue de mes habits devant les hôtes, aux conversations du salon : ému jusqu'à la mort par le murmure du lait du matin et de la nuit du siècle dernier».

Arthur Rimbaud Les Déserts de l'Amour

E-book Editions ASSA

Photographies: Sophie Deiss
Mise en pages et réalisation: Christian Piaget

© 2015 Christian Piaget
Editions ASSA
CH-1454 L'Auberson
www.editions-assa.ch

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

Avec la collaboration de l'Association Paix pour Tous

ISBN 978-2-88922-001-4
EAN 9782889220014

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

Web : www.editions-assa.ch

E-book Editions ASSA • 2015 • *La Voie Lactée*

