



## BISCUITS DE LA JOIE

Cette recette a été adaptée par la blogueuse  
Princesse au petit pois ([www.princesseaupetitpois.fr](http://www.princesseaupetitpois.fr)).

### INGRÉDIENTS

45 g de beurre  
35 g de sucre roux  
17,5 g de miel  
1 jaune d'œuf  
125 g de farine de petit épeautre

3 g de muscade râpée  
3 g de cannelle moulue  
12 clous de girofle moulus

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients.  
Préchauffer le four à 180 °C et enfourner pour  
10 à 15 minutes. Les biscuits doivent encore être  
légèrement mous à la sortie du four.

**L**es écrits d'Hildegarde n'étaient pas forcément précis. Voilà cette recette telle qu'elle l'avait écrite : « Prendre une noix de muscade à poids égal de cannelle et un peu de giroflier ; réduire en poudre ; avec cette poudre, de la fleur de farine et un peu d'eau, faire des petites galettes et en manger souvent ; cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon sucre au sang et fortifie. »



à d'autres plantes dans les médicaments. » Vous vous régalez aussi de châtaignes, d'avoine, de pois chiches, d'amandes. Vous goûterez la viande, les œufs et les produits laitiers avec modération. Vous agrémenterez le tout de psyllium (les graines du plantain noir), de poudre de galanga (une racine apparentée au gingembre), d'hysope (une plante aromatique au goût fleuri)... Mais vous vous détournerez de cinq aliments considérés comme nocifs par la religieuse : fraises, pêches, prunes, poireaux et porc.

Des interdits difficiles à justifier aujourd'hui. Qu'importe, cela ne freine pas le succès de ce régime médiéval, ni la renommée croissante d'Hildegarde au tournant de notre millénaire. On joue ses symphonies en Europe, en Amérique du Nord. Un CD de ses compositions (*Chants de l'extase*, Deutsche Harmonia Mundi) a même été disque d'or en 1996. L'artiste Camille chante sa « sœur Hildegarde » dans son album *Ilo Veyou* (CD EMI, 2011). Et le pape Benoît XVI l'a (enfin !) proclamée docteur de l'église en 2012. Mais c'est sur le plan de l'alimentation et de la médecine que l'abbesse s'affirme surtout comme un personnage à succès du XXI<sup>e</sup> siècle. Un Institut hildegardien qui a ouvert près de Vannes, en 2009, en témoigne. Cet organisme de formation aux recettes de la sainte reçoit près de 400 élèves par an.

L'ABBESSE, INCARNÉE PAR BARBARA SUKOWA, dans le film *Vision* (2009), de Margarethe von Trotta.

« On parle aujourd'hui de pleine conscience, de méditation ; pour Hildegarde, la prière était centrale, souligne Sophie Macheteau, auteur de *Secrets et remèdes d'Hildegarde de Bingen* [voir ci-dessous]. Elle prônait le jeûne, alors qu'il fait son grand retour et que les monodiètes, la detox sont à la mode. Elle distinguait l'alimentation du bien portant et celle du mal portant ; or, aujourd'hui, quand on a un cancer par exemple, on change son alimentation. Toutes ces similitudes sont fascinantes. »

Michel Pryet, gérant de la société Aromandise, a créé il y a près de quinze ans une gamme de tisanes, porridges et potages inspirés par l'abbesse. « Comme dans les médecines orientales, très prisées, Hildegarde a une vision holistique, souligne-t-il. Pour elle, la santé du corps est liée à la santé spirituelle. Elle incarne une médecine douce occidentale. » Pas besoin, finalement, d'aller jusqu'en Inde ou en Chine pour trouver des méthodes alternatives. Il suffit de se plonger dans l'œuvre foisonnante d'Hildegarde de Bingen. ◉

#### POUR EN SAVOIR PLUS

« *Les Secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen* », par Melanie Schmidt-Ulmann, Leduc.s éditions, août 2016, 192 pages, 16 euros.

« *Secrets et remèdes d'Hildegarde de Bingen* », par Sophie Macheteau et Claire Desvaux, Rustica éditions, octobre 2016, 192 pages, 35 euros.

« *Les Secrets de santé et bien-être de Sainte Hildegarde de Bingen* », de Daniel Maurin, éd. Jouvence, 2012, 160 pages, 7,50 euros.

