



Les bases : macérations huileuses, baumes, pierres...

3



REF : CH 03.10

SOMMAIRE (extraits)

I -	INTRODUCTION	13
1^{ère} Partie : La cuisine d'Hildegarde		
I -	Découverte de l'épeautre	17
A -	Qu'est ce que l'épeautre ?.....	17
B -	Grand épeautre ou petit épeautre ?.....	20
C -	Le label Hertzka	21
D -	Les différentes sortes d'épeautre et leurs utilisations	23
II -	Ateliers	33
A -	Le pain d'épeautre à la main et en machine.....	33
B -	La cuisson des grains d'épeautre	38
2^{ème} Partie : Les plantes		
I -	Découverte des plantes	82
A -	Description des mélanges de plantes.....	85
	Electuaire de poires	85
	Huile d'ortie	86
	Coussin de bétoine.....	88
	Biscuits de la joie.....	90
3^{ème} Partie : Les pierres		
I -	Les pierres	103
A -	La découverte des pierres.....	103
B -	Les pierres.....	105
	AMBRE.....	105
	AGATE	106
	AIGUE MARINE	108
	AMETHYSTE.....	109
II -	Conclusion	131
X -	Bibliographie	133
	DEFINITIONS.....	137
	ANNEXES	141
	EVALUATION A RENVOYER.....	147

EXTRAIT N° 1

III - ATELIERS

A - LE PAIN D'EPEAUTRE A LA MAIN ET EN MACHINE

RECETTE DU PAIN D'EPEAUTRE A LA MAIN

- 1 kg de farine d'épeautre bio T80 ou T110.
- 1 cuillère à café de sel
- 2/3 de litre d'eau tiède
- 50 g de levain d'épeautre.

Une fois votre pain refroidi, il faut le mettre dans un torchon, vous pourrez ainsi le conserver au minimum 5 jours.



Retrouver les étapes de la recette
sur la VIDEO 1.

EXTRAIT N° 2

DEFINITIONS

1. Gluten :

Le gluten est un mélange de protéines combinées avec de l'amidon que l'on retrouve dans certaines céréales, comme le blé, l'orge, l'avoine... Certaines personnes ne supportent pas le gluten et donc doivent suivre un régime sans gluten, c'est-à-dire, qu'elles doivent exclure de leur alimentation tous les aliments contenant du gluten.

INSTITUT HILDEGARDIEN

EXTRAIT N° 3

EVALUATION A RENVOYER A L'INSTITUT HILDEGARDIEN

(Modalités d'envoi dans le GUIDE PRATIQUE 1) PARTIE 1

1. Cocher ce qui vous semble correct :
 - L'épeautre est la meilleure des céréales
 - L'épeautre fait baisser le taux de cholestérol

INSTITUT HILDEGARDIEN