

## LE MOIS DE MARS : MAO



### **Recommandations sur le plan général :**

- On ne fuit pas l'exposition au Soleil.(le jour)
- On ne s'expose pas l'excès de froid et de chaleur.
- On calme son propre esprit, on ménage son « souffle- énergie » Qi, on harmonise son « vouloir » ou sa capacité réalisatrice (Zhi).
- Nord- Est est la direction favorable pour s'asseoir et se coucher.
- Diminuer l'acide, augmenter le piquant.
- Il faut aider les Reins, tonifier le Foie et calmer le diaphragme en éliminant le phlegme ( Tan).

### **Recommandations sur le plan alimentaire :**

On interdit l'acide, pour empêcher de freiner la pleine expression de l'énergie du foie par une influence « rétractante ».

On protège les poumons et on continue d'aider les reins en donnant du piquant (gingembre, thym, ciboulette, oignon, ail, sarriette, hysope), qui éliminera également les encombrements profonds et les excès de chaleur de la profondeur en faisant légèrement transpirer.

On évite les aliments trop froids, liquides ou générateurs de glaires ( yaourts, fromages frais, riz glutineux) pour calmer le diaphragme ( qui dépend du foie et la vésicule biliaire).

## Le marché de mars :

- *Légumes : ail nouveau, oseille, artichauts, épinards, fèves, fines herbes, brocolis.*
- *Fruits : pomelos, ananas.*
- *Poissons : bar, merlan, cabillaud, saumon sauvage.*
- *Viandes : chevreau, veau de lait agneau lait.*

## Recette de Mars : Poulet blanc

### Ingrédients :

- **1 poulet**
- **10cl d'huile d'arachide**
- **6 tiges vertes d'oignons nouveaux finement coupées**
- **2 cuil. à café de sel**

Préparez une grande marmite d'eau bouillante et plongez-y le poulet (il doit être entièrement recouvert d'eau).

Attendez la reprise de l'ébullition, retirez le poulet mais conservez l'eau de cuisson. Rincez-le abondamment à l'eau froide de façon à en resserrer et en raffermir la peau.

Déposez une nouvelle fois le poulet dans la marmite et portez à nouveau à l'ébullition dans la même eau de cuisson.

Laissez le poulet reposer dans l'eau chaude, poitrine vers le haut, pendant 30 minutes après avoir éteint le feu. Retirez le poulet, conservez l'eau, et rincez-le encore à l'eau froide pour rendre sa chair ferme et souple.

Placez à nouveau le poulet (poitrine vers le haut) dans la marmite et portez à ébullition. Couvrez et laissez le poulet reposer 20 minutes après avoir éteint le feu.

Enlever le poulet de la marmite et plongez-le dans une grande casserole d'eau froide. Laissez reposer environ 1 heure.

Découpez le poulet en morceaux de 5 cm de long et de 2 cm de large en incluant os et cartilages, chair et peau.

Déposez-les délicatement dans un plat ovale en restituant si possible la forme de la volaille.

Faites réchauffer l'huile d'arachide avec les tiges d'oignon et le sel.

Versez sur le poulet avant de servir.

### Fonctions thérapeutiques :

Le poulet est de saveur douce et de nature tiède. Il tonifie l'énergie, nourrit le sang, accroît le principe vital (Jing), tonifie la rate, l'estomac, les reins et le foie. Il tonifie le Yang et renforce les tendons et les os.

Les oignons de saveur douce et piquante ont une nature tiède. Ils calment la toux, tiédissent la rate et l'estomac, tonifient le Yang, éliminent les glaires et activent la digestion.

L'huile d'arachide est douce et de nature neutre. Elle nourrit le Yin et le sang, tonifie l'énergie, lubrifie les intestins, soulage la douleur, arrête les saignements.

### Indications :

Syndromes de fatigue et d'épuisement, perte d'appétit, diarrhée, lactation insuffisante, diabète.