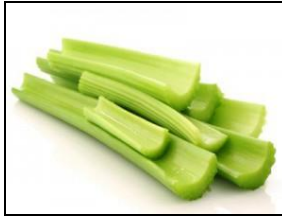


diététique selon les principes de la médecine chinoise

Recette du printemps

## la bouillie de riz au céleri-branche et champignons parfumés



### **Ingrédients :** pour 1 à 2 portions

Riz thaï parfumé 20 à 40g, 1,2 à 1,5 L d'eau, 2-3 tranches de gingembre frais, 1 à 2 branches de céleri, 1 à 3 champignons parfumés (shiitake séché)

### **Préparation de base :**

- Faire tremper les champignons séchés pendant au moins 1h ; laver le céleri et émincer le tout
- cuire le riz durant 20 min. puis ajouter les branches de céleri et les champignons émincés et cuire encore env. 15 à 20 min. jusqu'à épaississement du liquide (un peu plus onctueux que le risotto)
- consommer la bouillie tiède ou chaude au petit déjeuner ou comme petite entrée avant le repas

### **Propriétés :**

La soupe de riz en général soutient la rate et l'estomac et fortifie le Qi ; le céleri branche est de nature fraîche et de saveur douce amère ; le champignon parfumé, de tempérament neutre et de saveur douce soutient l'estomac. Toute la préparation soutient le Qi, nourrit et apaise le foie

### **Remarques :**

On peut ajouter des condiments tels qu'oignons verts, persil ou coriandre, un peu de poivre et sel, de la sauce soja claire ou quelques gouttes d'huile de sésame. Au début de la préparation, il est possible de remplacer l'eau par du bouillon de légumes pour enrichir la saveur, ou un fond de bouillon de bœuf, de porc ou de poulet pour renforcer l'effet tonique. La bouillie sous cette forme peut se consommer quotidiennement.

diététique selon les principes de la médecine chinoise

## Bibliographie :

### **Diététique des quatre saisons**

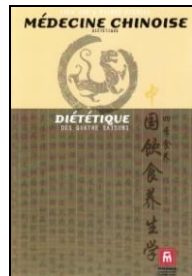
Pierre STERCKX & CHEN Jun

PUGM éditeur

[info@guangming.ch](mailto:info@guangming.ch)

dans la même série :

« Recettes des quatre saisons »



### **La santé vient en mangeant**

Pierre-Henri Meunier

Editions PHM

ISBN 2-9509021-0-3



### **Yin Yang et cinq phases**

Pierre STERCKX & CHEN Jun

PUGM éditeur

[info@guangming.ch](mailto:info@guangming.ch)

