

Gâteau d'Hildegarde de Bingen

Pour 2 à 4 personnes.



Ingrédients :

1 oeuf
2 à 3 g de clou de girofle
10 g de noix de muscade
10 g de cannelle
75 g de beurre
75 g de miel
75 g d'amandes douces pilées
250 g de farine d'épeautre
un peu de sel, de l'eau ou du lait

Préparation :

- Préchauffer le four à 180° C.
- Mélanger tous les ingrédients avec suffisamment d'eau ou de lait pour former une pâte, et façonner des petits biscuits.
- Cuire entre 10 et 12 mn.

Voici ce qu'Hildegarde nous dit au sujet de ces gâteaux : *"Ils dispersent l'amertume qui est dans ton cœur, ils l'apaisent et l'ouvrent. Mais ils ouvrent aussi tes cinq sens, te rendent gai, purifient tes organes sensoriels, réduisent les humeurs nocives et donnent à ton sang une bonne composition. Ils te rendent robuste, joyeux et efficace dans ton travail".*

Hildegarde de Bingen est née au XI^{ème} siècle. Religieuse, elle était un médecin très reconnu à son époque. Son livre "Les causes et les remèdes" fit grand bruit jusqu'au XII^{ème} siècle. Elle y décrit de nombreux symptômes de maladie, leurs causes et des remèdes réalisés à base de plantes, d'épices et de minéraux.

"Il n'y a pas de maladies, rappelle avec force Hildegarde, mais des hommes malades, et ces hommes sont intégrés dans un univers qui, de même qu'il participe à leur malheur, doit aussi prendre sa part dans la guérison". Elle s'inscrit ainsi dans la vision holistique de la santé, comme l'ayurvéda indien et la médecine traditionnelle chinoise.