

Guide recettes de Mamie Chinoise offert !

Retrouvez 5 recettes ancestrales transmises de grand-mère en petite-fille : des préparations simples pour nourrir le Qi, le Sang, et accompagner le corps féminin au fil des saisons.

1

Soupe de jujubes & goji — nourrir le Sang

2

Bouillon gingembre & longane — réchauffer le centre

3

Congee à l'igname & lotus — tonifier la Rate

4

Latte aux jujubes, roses & thé Pu-Er – détente gourmande

5

Soupe aux œufs & Angélique chinoise — soutenir le cycle

Soupe de jujubes & goji — nourrir le Sang

Recette traditionnelle transmise aux jeunes femmes pour soutenir la vitalité, illuminer le teint et accompagner les périodes de fatigue.



INGRÉDIENTS (pour 2 portions):

- 4 à 6 jujubes rouges
- 1 c.à.s de baies de goji
- 1 L d'eau

PRÉPARATION:

- Rincer les jujubes et les goji.
- Porter l'eau à ébullition.
- Ajouter les ingrédients.
- Laisser frémir 20 à 25 minutes.
- Servir chaud.

BIENFAITS:

- Nourrit le Sang et soutient l'énergie féminine
- Favorise un teint plus frais
- Aide en période de fatigue ou après les règles

QUAND LA CONSOMMER?

- Après les menstruations
- En période de fatigue
- En automne et en hiver

Bouillon gingembre & longane — réchauffer le centre

Remède de grand-mère pour les femmes frileuses ou sujettes aux mains et pieds froids.



INGRÉDIENTS (pour 2 portions):

- 5 à 8 longanes séchés
- 2 à 3 fines tranches de gingembre frais
- 750 ml d'eau

PRÉPARATION:

- Porter l'eau à ébullition.
- Ajouter longanes et gingembre.
- Laisser frémir 15 minutes.
- Servir bien chaud.

BIENFAITS:

- Réchauffe doucement l'intérieur
- Soutient l'énergie digestive
- Apporte vitalité et douceur

QUAND LA CONSOMMER?

- En hiver
- En cas de frilosité
- Après exposition au froid

Congee à l'igname & lotus — tonifier la Rate

Recette douce pour renforcer la digestion et soutenir l'énergie sur la durée.



INGRÉDIENTS (pour 2 portions):

- 40 g de riz rond
- 20 g d'igname séchée (Shan Yao)
- 15 g de graines de lotus
- 1 L d'eau

PRÉPARATION:

- Tremper lotus et igname pendant 1 heure.
- Porter tous les ingrédients à ébullition.
- Laisser mijoter 40 à 50 minutes.
- Servir chaud.

BIENFAITS:

- Soutient la Rate (digestion et assimilation)
- Donne une énergie stable
- Réduit les sensations de lourdeur

QUAND LA CONSOMMER?

- Le matin
- En période de digestion lente
- Aux changements de saison

Latte Pu-Er aux Jujubes & Roses – détente gourmande

Une boisson transmise entre femmes, idéale pour un moment doux et chaleureux.



INGRÉDIENTS :

- 4 jujubes
- 1 c.à.s de boutons de roses
- 1 petite quantité de thé Pu-Er
- 1 c.à.c de sucre brun
- 2 tranches de gingembre
- 1 verre d'eau
- 1 verre de lait

PRÉPARATION :

- Mettre jujubes, roses, thé, sucre et gingembre dans une casserole avec l'eau puis porter à ébullition
- Ajouter le lait et laisser infuser 5 minutes à feu doux.
- Filtrer et servir chaud.

BIENFAITS :

- Fait circuler l'énergie
- Apporte chaleur et réconfort
- Favorise la détente émotionnelle

QUAND LA CONSOMMER ?

- En fin d'après-midi
- Pendant les jours froids
- En moment de partage féminin

Soupe aux œufs & Angélique chinoise — soutenir le cycle

Recette traditionnelle souvent donnée après les menstruations.



INGRÉDIENTS (pour 2 portions):

- 1 œuf
- 5 g d'angélique chinoise
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION:

- Faire frémir l'angélique chinoise pendant 20 minutes.
- Filtrer.
- Battre légèrement l'œuf.
- Verser l'œuf en filet dans le bouillon chaud.
- Cuire 1 minute et servir.

BIENFAITS:

- Soutient le cycle féminin
- Nourrit le Sang
- Aide à récupérer après les règles

QUAND LA CONSOMMER?

- Après les menstruations
- En période de fatigue liée au cycle
- En automne ou hiver

À celles qui transmettent

Ces recettes ne sont pas seulement des préparations culinaires.
Elles sont des gestes répétés, des bols servis en silence, des mains qui prennent soin sans bruit.
Dans de nombreuses familles chinoises, la santé se transmettait à voix basse autour d'une soupe chaude,
d'un congee du matin ou d'une infusion partagée au crépuscule.

Pas de grands discours, mais une présence constante.
Pas de promesses spectaculaires, mais une sagesse enracinée dans le quotidien.

Ces recettes sont un hommage.
À celles qui nous ont appris à écouter notre corps.
À celles qui nous ont montré que prendre soin est un acte de puissance douce.

Préparez-les pour vous.
Préparez-les pour votre mère.
Préparez-les pour votre grand-mère.
Préparez-les pour vos filles.

Car la santé est aussi une histoire de femmes et chaque bol partagé prolonge la lignée.