

# PETITS GÂTEAUX DE LA JOIE D'HILDEGARDE VON BINGEN

Hildegarde de Bingen (en allemand : Hildegard von Bingen), née le 16 septembre 1098 à Bermersheim vor der Höhe près d'Alzey (Hesse rhénane) et morte le 17 septembre 1179 à Ruppertsberg (près de Bingen), est une religieuse bénédictine mystique, compositrice et femme de lettres franconienne, sainte de l'Église catholique du XIIe siècle.



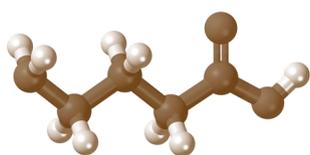
Hildegarde recevant l'inspiration divine, manuscrit médiéval

Sainte Hildegarde de Bingen (1098-1179), abbesse bénédictine, précurseur de la phytothérapie au moyen-âge nous conseille à travers les âges. Elle attache une grande importance à la prévention des maladies et nous transmet ses remèdes dans son ouvrage « **Causae et curae** » .

Ainsi selon la théorie des 4 humeurs répandue à cette époque, la tristesse et la colère sont la cause de nombreuses maladie via la bile noire

## Son remède : les gâteaux de la joie.

« Prendre une noix de muscade, un poids égal de cannelle, et un peu de giroflier; réduire en poudre; avec cette poudre, de la fleur de farine et un peu d'eau, faire des petites galettes et en manger souvent: cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang, et fortifie. »



Hildegarde nous apprend que certains aliments nous donnent la joie ! C'est le cas de l'épeautre qui contient 12 fois plus de magnésium que le blé et qui contient une belle quantité de tryptophane, l'acide aminé essentiel, précurseur de la sérotonine... hormone du bonheur. De plus il contient aussi du GABA (acide gamma aminobutyrique) qui lui est un anxiolytique...

## Ingrédients pour une quarantaine de biscuits



500 g de farine d'épeautre bio,  
4 jaunes d'œufs,  
3 g de sel,  
180 g de beurre,  
140 g de sucre de canne,  
70 g de miel,  
13,5 g de cannelle,  
13,5 g de muscade,  
3 g de clou de girofle (12 clous)