

**LA SCIENCE**

**DU**

**B L É**

RELATIVE A LA

**SANTÉ DE  
L'HOMME**

D'APRÈS LE

**Dr O. Z. -A. HA'NISH**



EN RECONNAISSANCE

AU

Dr O. Z.-A. HA'NISH

1844-1936

RÉINSTIGATEUR ET PROPAGATEUR  
DE LA CONSOMMATION DU BLÉ  
ENTIER COMME BASE DE LA  
NOURRITURE DE L'HOMME

## LE BLÉ

Il est de toute importance que le BLÉ ENTIER reprenne dans notre alimentation la place de premier rang à laquelle il a droit. Car le BLÉ est nécessaire à l'obtention et au maintien d'une santé parfaite.

Parmi les aliments nourrissants, les *céréales* viennent en première ligne et, d'entre les céréales, c'est le BLÉ ENTIER qui a le plus de valeur à tous points de vue. C'est à bon droit que l'on dit que « LE BLÉ EST LE SOUTIEN DE LA VIE », car dire que « *le pain\** est le soutien de la vie », c'est assurément une erreur. Le pain d'aujourd'hui contient pour plus de 75% d'amidon, étant donné qu'il est fait de farine dont tous, ou presque tous les autres ingrédients ont été éliminés.

\* Il s'agit ici du pain blanc, non du pain bis.

Mais le BLÉ EST L'ALIMENT PARFAIT POUR L'HOMME. Il contient tous les ingrédients essentiels correspondant aux éléments du corps humain. Il est si ingénieusement constitué, que, depuis le germe du grain, qui est son centre vital, et couche après couche jusqu'à son enveloppe extérieure, on trouve, en proportions correctes, tous les éléments nécessaires pour la nutrition de chaque partie du corps.

Le grain de BLÉ ENTIER, de même que le jaune d'œuf, contient tous les *seize éléments* compris dans le corps humain. Ces éléments sont les suivants : *hydrogène, sodium, potassium, magnésium, calcium, carbone, silicium, azote, phosphore, oxygène, soufre, fluor, chlore, iode, manganèse, fer*; et chacun de ces éléments correspond à quelque partie du corps et réagit en conséquence. Les parties osseuses, les dents et les tendons nécessitent la présence de soufre, chlore, silicium et calcium ; l'activité péristaltique est encouragée par le fer et le magnésium, qu'on trouve dans le son. La digestion et l'assimilation sont activées par les sels de potassium, de sodium et de calcium, etc. ; chaleur et énergie sont dégagées par les hydrocarbures et les composés azotés ; le système nerveux est stimulé par les phosphates solubles. Les reins et le cœur sont avantageusement affectés par la silice et l'oxygène. On trouve le *gluten* dans la sixième couche du BLÉ, et comme il ne s'en trouve point dans la farine blanche, qu'y a-t-il d'étonnant au fait que les hommes souffrent tant du diabète et de troubles rénaux ?

Ainsi, le BLÉ ENTIER contient en réalité

TOUS LES INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES A LA NUTRITION DE  
L'HOMME,

et les contient dans les plus justes proportions et sous la forme la plus utile.

Il ressort de cette analyse qu'un homme peut se nourrir exclusivement de BLÉ sans risque d'être sous-alimenté sous aucun rapport. Ceci serait impossible avec n'importe quel autre produit, naturel ou fabriqué. Mais il est préférable, à la longue, et pour éviter la monotonie, de ne pas se priver de tous les excellents produits de la Nature.

La principale raison de la dégénérescence actuelle de notre race --- tuberculose, rachitisme, scrofules, neurasthénie, anémie, cancers, etc. --- doit être cherchée dans une *alimentation contre nature*, trop pauvre en vitamines et sels biochimiques, et où les excitants et toxiques, comme la viande, le sel et le sucre, ont pris la place des aliments complets, naturels et fortifiants.

Cela vient de ce que de nos jours, on a oublié que

LE BLÉ COMPLET EST L'ALIMENT DE BASE POUR LA RACE  
BLANCHE

et que dans l'usage qu'on en fait, on l'a dépouillé de ses plus précieuses qualités. Il est

inconcevable que dans nos villes il soit presque impossible de se procurer du BLÉ, alors qu'on devrait pouvoir en acheter dans toutes les épiceries, aussi bien que l'orge, le riz, le maïs ou l'avoine.

Le BLÉ n'est pas une plante sauvage, mais un produit de culture. Suivant une très ancienne tradition, ce fut le premier des Zoroastre, Zarathoustra Spitâma (env. 6000 av. J. C.) qui le premier cultiva le BLÉ, obtenu par croisement des cinq autres céréales: orge, seigle, avoine, maïs et riz, et le dédia à l'humanité, comme l'aliment le plus parfait qui soit.

Le BLÉ est, de toutes les céréales, celle qui a le plus de valeur. Aucune ne l'égale ni ne pourrait le remplacer. Tous les peuples de notre race qui ont substitué le riz, le maïs ou l'avoine au blé se sont affaiblis et, devenus la proie de maladies endémiques, sont en voie de dégénérer. Il en va de même de ceux qui n'ont consommé du froment que la farine blanche. On sait, du reste, que le polissage du riz a causé aux Indes, où on le consomme en grandes quantités, une maladie terrible, nommée béribéri, qui décima les populations.

Mais là où le BLÉ *entier et sous sa forme naturelle* est resté la base de la nourriture, ou l'est redevenu, les peuples se distinguent par leur santé, leur vigueur et leur intelligence.

C'est le Seigle qui se rapproche le plus du BLÉ, mais il ne contient pas assez de phosphates, puis l'Orge, mais celui-ci manque un peu d'albumines. L'Avoine crue est anti-acide et cuite surtout calorifique.

Le BLÉ ENTIER est si nourrissant qu'il n'en faut que de très petites quantités à la fois, au maximum 200 grammes par jour, plus un peu de fruits, de légumes et d'huile pour un ouvrier qui se livre à un gros travail. Un homme à travail sédentaire ou intellectuel en aura besoin de beaucoup moins, mais d'un peu plus de fruits et de légumes. C'est là que gît tout le secret de l'application au travail et du rendement individuel : la question n'est pas « *Combien ?* » mais « *Combien PEU faut-il pour vivre ?* »

Les plus grosses erreurs que l'on commet sont donc :

**I.** De moudre le blé en séparant la farine blanche, ce qui nous fait perdre le *germe*, le *son* et la plus grande partie du *gluten*, qui renferment phosphates, sels et albumines et qu'on jette aux porcs.

**II.** De faire lever le pain avec du *levain* ou de la *levure*, ce qui détruit la force vitale du blé et, non seulement lui enlève sa valeur nutritive en *vitamines*, mais encore l'enlève à tous les aliments qui se trouvent en même temps en digestion. La pâte fermentée, même rassie, engendre, en effet, dans l'estomac une fermentation alcoolique qui entrave la digestion, rend le bol inassimilable et irrite le tube digestif d'où il résulte qu'on ne profite pas de ce qu'on mange et se trouve affamé dès que ce laborieux travail de digestion est terminé. Tandis qu'en utilisant le BLÉ ENTIER ET NON FERMENTÉ, sous forme soit de pain, soit de mets, on se nourrit vraiment, sans fatiguer son organisme, apprend à se sustenter de très peu et se libère de ce dragon à deux têtes qu'on nomme, suivant le cas, fringale ou dyspepsie.

Il est utile d'ajouter que le BLÉ COMPLET est plus *économique* que tout autre aliment, car il est supérieurement organisé et concentré, donc on peut se suffire de peu. Il a été démontré qu'un homme peut se sustenter pendant des mois, sans être sous-alimenté, au moyen de quelques cuillerées de BLÉ et d'une cuillerée *d'huile d'olive* par jour.

On ne saurait trop insister sur le rôle que le BLÉ ENTIER doit jouer dans l'alimentation du *petit enfant*. Sitôt que cesse le lait maternel, c'est le moment d'introduire la « **purée de Blé** ». Et si le lait maternel fait défaut, le BLÉ le remplacera avec succès. Aucun succédané, aucune préparation artificielle ne pourrait donner au petit être la vigueur et la santé inébranlable que lui communique le BLÉ ENTIER et sous sa forme naturelle. (*Voyez la recette No1*). L'avoine, que l'on donne communément aux tout-petits, ne peut pas non plus remplacer le blé. Nous voyons

que les enfants nourris à l'avoine sont gros et gras, il est vrai, mais que cela ne les empêche pas d'être faibles et souvent rachitiques. L'avoine communique de belles formes apparentes et développe les muscles, mais cela aux dépens des nerfs et du cerveau. On peut en dire à peu près autant du malt.

Les enfants nourris au BLÉ ENTIER sont merveilleux de santé, de grâce et d'intelligence. En rendant l'enfant fort et sain dès le berceau, au lieu de le sous-alimenter tout en l'empâtant, on lui donnera la vigueur nécessaire pour résister aux innombrables maux et misères qui menacent l'avenir de la jeune génération et l'immunisera contre tant de maladies qu'on croit, à tort, inévitables.

Rachitisme, mauvaises dents et toutes les innombrables maladies de l'enfance, dus à une carence de certaines VITAMINES, seront évités lorsqu'on nourrira les enfants au BLÉ ENTIER.

**Il est donc d'intérêt vital pour la santé de tout le peuple que le BLÉ se trouve partout et que son usage soit mis à la portée de tous.**

Pour être nourrissant, il faut que l'amidon des céréales soit transformé en *dextrine*. C'est ce que produit un certain temps de cuisson. Les céréales peuvent, il est vrai, se consommer crues, mais elles sont alors surtout *dépuratives* et stimulantes. Pour *dextriniser* à fond l'amidon, il faut cuire assez longtemps; les marmites à double fond ne seront, dans ce cas, pas avantageuses, car la cuisson nécessiterait plus de temps. On peut accélérer la dextrinisation, en ajoutant un peu d'huile à l'eau de cuisson.

Il faut au BLÉ *une bonne heure* de cuisson pour être bien dextrinisé. Mais on aura un grand avantage à rôtir au brun doré, à sec ou dans un peu d'huile, les grains entiers, concassés ou grossièrement moulus, avant de les mettre cuire dans l'eau.

On fera bien d'acheter le BLÉ ENTIER et de ne le moudre ou concasser qu'à mesure des besoins, afin de lui conserver toutes ses propriétés vitaminisantes. A défaut de pouvoir moudre le blé soi-même, on pourra utiliser les *flocons de froment*, mais le BLÉ ENTIER leur reste supérieur.

Les enfants et adultes qui mangent quotidiennement des plats de BLÉ ENTIER ne souffriront jamais de constipation, car le Blé entier, en particulier le SON, engendre une merveilleuse action péristaltique.

Chaque ménage devrait posséder un MOULIN A CÉRÉALES, car il n'y a pas de comparaison entre le blé fraîchement moulu et les produits qu'on achète préparés d'avance. L'arôme et certaines vitamines se perdent très vite, aussitôt que le grain est concassé. Il existe des moulins de diverses grandeurs et de différentes fabriques; les plus pratiques sont ceux qu'on peut fixer à une table.

Il existe une quantité de façons d'utiliser le blé autrement que sous forme de pain. Nous en donnons ici les recettes les plus importantes.

## LE BLÉ

### RECETTES

*N. B.* Avant d'utiliser le BLÉ, il est toujours recommandable de l'exposer pendant quelques heures au soleil, de manière à le « *solariser* », ce qui augmente sa valeur en VITAMINES.

Les recettes ci-dessous étant *classiques*, nous ne les avons pas modifiées pour tenir compte des

restrictions encore en vigueur ici ou là. Il reste bien entendu que l'on n'aura qu'à substituer du lait cru à la crème et une graisse végétale ou de l'huile ordinaire à l'huile d'olive.

### **1a. PURÉE DE BLÉ ENTIER pour bébés et convalescents**

Faites bouillir une demi-tasse de grains de BLÉ entiers dans une demi-tasse d'eau. Dès que l'eau est entièrement absorbée, faites cuire le blé lentement dans un litre d'eau. Couvrez la casserole. Une fois cuit, passez au tamis et remettez sur le feu la purée additionnée du résidu. Ajoutez-y un peu de sel et un demi-litre de lait sucré d'une cuiller à café de miel ou de sucre brun, de préférence sucre de canne. Laissez mijoter très lentement au bain-marie. Pour finir, vous tamisez à travers une mousseline.

On peut faire prendre cette purée aux bébés au biberon, plus ou moins liquide, selon l'âge. Elle remplacera le lait maternel insuffisant ou manquant, bien mieux qu'aucun produit industriel, si bon soit-il. Malades et convalescents peuvent s'en nourrir. Au cas où l'enfant ou le malade serait très débilité, on ajoutera au lait une douzaine d'amandes fraîchement mondées et pilées, délayées dans un peu d'eau bouillante.

### **1b. PURÉE DE BLÉ ENTIER pour bébés et nourrissons**

Triez, lavez et trempez 3/4 de tasse de Blé entier dans 1/2 litre d'eau pendant la nuit. Le matin ajoutez 1 litre d'eau et faites cuire pendant 1/2 heure. Ecrasez au « Turmix » ou en le passant à la machine à hâcher. Remettez sur le feu en ajoutant de nouveau environ 3/4 de litre d'eau et une petite pincée de sel. Faites cuire encore pendant 1/2 heure et passez au tamis fin et pour les tout-petits bébés une seconde fois à travers une mousseline. On prend de cette crème de Blé chaque fois qu'on prépare le biberon, en mélangeant avec 1/3 ou une moitié de lait et en ajoutant un peu de miel, de sucre de raisin ou de sucre de canne naturel. Chauffez au bain-marie. --- Cette purée de Blé doit être préparée fraîchement tous les jours. Elle se conserve le mieux dans un pot de terre. Si le lait maternel manque, on peut donner cette purée (plus ou moins liquide), dès le premier jour.

**On ne saura trouver un aliment plus complet et plus parfait pour les bébés. Cette préparation au Blé Entier devrait constituer le mets de base dans toutes les pouponnières et cliniques d'enfants.**

## **2. BLÉ PARFAIT**

Prenez du BLÉ ENTIER (50gr. par personne), triez et lavez-le rapidement à l'eau froide. Faites-le sécher plusieurs heures, au soleil si possible. Ensuite faites-le tremper pendant six à douze heures dans autant d'eau qu'il peut en absorber. Ensuite, faites le cuire dans un peu d'eau et d'huile ou de beurre clarifié, dans une marmite à fond simple, pendant plusieurs heures, sur le feu ou au four, ou dans un autocuiseur, jusqu'à ce que tous les grains aient éclaté. Salez légèrement. --- Servi avec un peu de crème ou d'amandes pilées, il délectera les palais les plus raffinés. Pour varier, on y ajoutera oignons, aulx, tomates, persil, thym, marjolaine, sauge ou basilic, au choix.

Une assiettée de blé, ainsi apprêté, vaut mieux que les mets les plus compliqués. Les enfants savent en général apprécier ce plat qui leur convient parfaitement et qui peut, surtout en hiver, devenir leur mets quotidien. On peut le leur servir aussi, s'ils le préfèrent, avec, au lieu de légumes, des fruits crus, pommes râpées ou compotes de fruits, ou encore avec un peu de crème fraîche ou de lait cru chauffé et un peu de miel.

## **3. BLÉ SAVOUREUX**

Préparez du BLÉ ENTIER comme au No 2. Puis pelez et hachez trois ou quatre grands oignons, autant de tomates et de tiges de céleri. Cuisez ces légumes pendant un quart d'heure à l'étouffée dans de l'huile d'olive. Faites tirer une cuiller à café d'herbettes aromatiques (hauts-goûts) et deux feuilles de laurier dans une demi-tasse d'eau bouillante, pendant dix minutes. Passez et ajoutez le liquide, ainsi que les légumes cuits, au BLÉ, en rajoutant encore une demi-cuiller à café de poudre de curry, autant de sel et une tasse et demie de lait. Mélangez à fond, versez dans une lèchefrite et faites rôtir pendant deux heures.

POUR VARIER, on peut ajouter au plat de blé de l'ail, des poivrons, des champignons, des aubergines, etc.

#### **4. BLÉ, POMMES ET OIGNONS**

Préparez du « BLÉ PARFAIT » comme au No 2. Pelez et hachez fin trois grands oignons et faites-les revenir pendant un quart d'heure dans de l'huile d'olive. Ajoutez une pointe de couteau de poudre de curry, cinq grandes pommes râpées, avec la peau et les pépins, une tasse et demie de lait. Mélangez ceci avec le BLÉ, à fond, et faites rôtir deux heures à la lèchefrite. Assaisonnez d'un peu de muscade ou de cannelle et servez avec de la crème fraîche.

#### **5. BLÉ A L'ORIENTALE**

Triez votre BLÉ; lavez le rapidement deux fois à l'eau froide, exposez le quelques heures au soleil, faites le tremper de quatre à six heures, et cuire ensuite quatre heures dans la même eau, jusqu'à ce qu'il soit très tendre, les grains bien éclatés. Rajoutez, au besoin, de l'eau pendant la cuisson. --- Versez le BLÉ dans un plat creux et mettez-le cuire au four pendant cinq minutes, après l'avoir assaisonné à votre goût et aspergé d'huile chaude. Au lieu d'ajouter l'huile chaude après coup, vous pouvez la faire cuire avec le blé.

Servi avec sauce tomate, brune, piquante, hollandaise ou aux champignons, ce plat ravira les palais les plus blasés.

#### **6. PORRIDGE AU BLÉ**

Versez dans l'eau bouillante le BLÉ fraîchement moulu (ou les flocons de blé) en remuant, de manière à obtenir une bonne bouillie. Faites cuire pendant trois-quarts d'heure, à petit feu. Ce plat peut se servir tel quel avec fruits crus, pommes râpées ou compote de fruits, ou encore avec un peu de crème fraîche ou de lait cru chauffé et un peu de miel, comme repas ou comme premier déjeuner, surtout pour les enfants.

Le PORRIDGE AU BLÉ n'est ni échauffant ni excitant, comme celui à l'avoine; il ne constipe jamais.

#### **7. BLÉ MOULU I**

Faites revenir un oignon et un peu d'ail hachés dans de l'huile d'olive; versez-y du BLÉ FRAÎCHEMENT CONCASSÉ (au moulin à main) ; laissez dorer quelques instants, puis ajoutez de l'eau chaude, de manière à obtenir une bouillie épaisse. Assaisonnez à votre goût de laurier, thym, marjolaine, poivron, feuilles de céleri hachées, très peu ou point de sel. Faites cuire à petit feu vingt minutes à une demi-heure.

#### **8. BLÉ MOULU II**

Faites revenir dans l'huile un oignon haché, deux cuillers à bouche d'amandes, noisettes ou cacahuètes crues moulues, puis une demi-livre de BLÉ FRAÎCHEMENT CONCASSÉ; au bout d'un moment, ajoutez un litre d'eau bouillante, assaisonnez au goût, laissez cuire un moment, puis faites rôtir au four dans un plat creux, pendant trois-quarts d'heure.

#### **9. SOUPE AU BLÉ ENTIER**

Versez une tasse de BLÉ FRAÎCHEMENT CONCASSÉ dans deux litres d'eau bouillante. Ajoutez une carotte, un poireau, deux tomates, un navet, deux feuilles de céleri ou un morceau d'une racine, et, si vous voulez, des champignons secs, préalablement trempés. Faites cuire quarante minutes. Ajoutez, avant de servir, une pincée de sel et deux cuillers à bouche d'huile d'olive ou de beurre.

On peut aussi préparer cette soupe sans aucun légume et ajouter, au moment de servir, un verre de crème fraîche.

#### **10. POTAGE CRÈME DE BLÉ**

Procédez comme au No 9, mais tamisez avant de servir Cette « crème de blé » est le mets le plus

important pour les petits enfants et pour toute personne délicate des intestins, pour malades, convalescents et pour quiconque a besoin de se fortifier.

### **11. BLÉ A LA VAPEUR**

Faites tremper une tasse de BLÉ ENTIER pendant quatre à six heures, dans autant d'eau que le grain peut en absorber. Puis mettez le BLÉ dans un tamis fin au-dessus d'une casserole contenant de l'eau bouillante, de manière que le blé soit traversé par la vapeur. Couvrez. Faites cuire vingt minutes. Versez sur un plat et servez, arrosé d'huile chaude ou de crème.

### **12. CROQUETTES AU BLÉ**

Utilisez le « BLÉ MOULU I » (No 7) ou des restes de plats au Blé (Nos 2-6). Mélangez avec un œuf cru et, si l'on veut, du fromage râpé ou un peu d'herbettes hachées; mélangez bien et formez des *croquettes*, que vous roulez dans de la panure et faites frire à grande huile.

On peut ajouter toutes sortes de légumes râpés ou hachés crus, tels que carottes, navets, panais, céleris, choux-raves, choux, choux-fleurs, poivrons, etc., de même que des légumes cuits.

Se servent au mieux avec sauce tomate, brune piquante, ou aux champignons.

### **13. TIMBALE AU BLÉ**

Faites revenir dans de l'huile, en casserole couverte, un oignon, un peu de persil, une pomme de céleri émincée, trois cuillerées d'amandes moulues; ajoutez une demi-livre de BLÉ FRAÎCHEMENT CONCASSÉ, puis 3/4 litre d'eau bouillante. Laissez cuire jusqu'à consistance épaisse. Ensuite, incorporez deux œufs battus et une demi-tasse de fromage râpé, un peu de sel, une trace de poivre rouge et de marjolaine. Garnissez une timbale de pâte à tarte, versez-y le mélange et faites rôtir une heure dans un four modéré. On peut aussi recouvrir le tout d'un couvercle de pâte.

### **14. PATÉ DE BLÉ**

Lavez une tasse de BLÉ, puis faites le tremper 48 heures, en changeant l'eau toutes les 12 heures. Ensuite recouvrez-le de beaucoup d'eau et faites bouillir jusqu'à ce que les grains éclatent. Laissez refroidir, puis ajoutez: un grand oignon râpé, une tasse d'amandes moulues, un œuf bien battu, une cuiller à sel de marjolaine, autant de sauge, un peu de sel de céleri et une trace de poivre de cayenne, deux cuillers à bouche d'huile d'olive. Mélangez à fond, versez dans un plat creux et faites rôtir une heure au four. Servez avec sauce tomate ou brune.

### **15. TRANCHE DE BLÉ**

Utilisez des restes de BLÉ comme au No 12. Chauffez un peu d'huile dans une poêle; quand elle est chaude, étendez-y une couche de cette préparation d'environ deux centimètres d'épaisseur; couvrez. Faites frire d'un côté, tournez, faites frire de l'autre côté à découvert.

De même que pour les croquettes, on peut à volonté, et suivant la saison, varier les légumes et les goûts.

### **16. GALANTINE DE BLÉ**

Faites tremper une tasse de BLÉ pendant 12 heures, puis placez-le dans un tamis fin au-dessus d'une casserole d'eau bouillante; couvrez; laissez cuire à la vapeur pendant vingt minutes. (Si vous n'avez pas de tamis ad hoc, vous pouvez faire cuire le BLÉ pendant une heure, juste recouvert d'eau, dans une casserole fermant bien.) Pendant ce temps, chauffez à la poêle une demi-tasse d'huile, ajoutez une cuiller à café plate de paprika, laissez tirer un instant, puis ajoutez quatre ou cinq oignons râpés et un peu d'ail; laissez mijoter jusqu'à ce que les oignons soient transparents.

Maintenant, passez votre BLÉ à la machine à hachis, ajoutez-y la sauce à l'oignon, un peu de sel, une cuiller à café de marjolaine en poudre, ou un autre goût, et mélangez bien à l'aide de deux fourchettes. Moulez cette pâte dans des tasses bien froides, en comprimant légèrement. Renversez et servez avec une *salade* mélangée, telle que : un lit de feuilles de laitue, de chicorée



amère ou d'endives, des rondelles de tomates, un navet râpé, et sur le tout un peu de raifort ou de radis noir râpé, avec accompagnement de mayonnaise ou de sauce à salade bien épicée.

Comme *variante* pour la salade, la suivante est intéressante : de jeunes feuilles d'épinard et d'oseille émincées, du cresson d'eau, des carottes râpées, saupoudrer de cumin. La carotte râpée doit tirer un moment dans la sauce à salade.

Disposez tout cela joliment sur un plat de verre ou d'argent, et agrémentez le tout de branches de persil.

Ce plat se nomme :

« LE METS DES SAGES ».

On peut aussi servir cette GALANTINE DE BLÉ chaude avec sauce tomate, sauce curry ou aux champignons. Un tel PLAT DE BLÉ, avec un plat de *légumes cuits à l'étouffée*, constitue un repas délicieux et complet.

### 17. POUDING AU BLÉ I

Faites tremper et cuire à la vapeur une tasse de BLÉ ENTIER, comme au No 11. Passez-le dans une machine à hachis. Ajoutez des raisins secs, figues, pruneaux, préalablement trempés dans du jus d'orange, puis hachés; de même des amandes, noisettes ou cacahuètes crues moulues. Moulez dans des tasses froides ; retournez sur un plat et recouvrez de crème fouettée ou de crème vanille.

Dessert favori des enfants et des maris.

### 18. POUDING AU BLÉ II

Moulez au moulin à main, une tasse et demie de BLÉ ENTIER, recouvrez d'eau froide et laissez tremper pendant la nuit. Ajoutez une petite tasse de raisins de Corinthe et de sultanines, préalablement bien lavés et séchés, une demi-tasse de figues hachées, 50 grammes d'orangeat et de citronat, une cuiller à sel de cannelle et une trace de macis, deux œufs bien battus et un demi-litre de lait. Mélangez bien, versez dans un moule à pouding, et faites cuire quatre heures au bain-marie. Servez avec crème, ou sauce citron ou vanille.

### 19. POUDING AU BLÉ III

Moulez une tasse de BLÉ ENTIER et faites-le tremper dans de l'eau froide pendant toute la nuit. Ajoutez alors 100 grammes de carottes râpées, deux œufs bien battus, 30 grammes de beurre fondu, un demi-litre de lait, et mélangez à fond. Versez dans un moule à pouding trois cuillers à bouche de sirop ou de caramel, versez le mélange par-dessus et faites cuire quatre heures au bain-marie. Servez avec crème fraîche.

### 20. BLÉ DEXTRINISÉ ET ANANAS

Faites tremper pendant une demi-heure une tasse de BLÉ DEXTRINISÉ (*Recette* No 21) et concassé dans deux tasses de lait cru. Ajoutez un petit ananas frais et garnissez d'amandes mondées ou de pignons.

### 21. BLÉ DEXTRINISÉ I

Faites tremper du blé jusqu'à ce qu'il soit sur le point de germer, en changeant l'eau toutes les 12 heures. Ensuite, faites-le cuire à petit feu pendant trois ou quatre heures dans la même eau, additionnée d'un peu d'huile. Rajoutez de l'eau chaude si c'est nécessaire, toutefois non trop, car elle doit être complètement absorbée à la fin de la cuisson et les grains doivent rester entiers. Ensuite, étendez ce BLÉ DEXTRINISÉ sur une planche ou un treillis et faites-le sécher au soleil. Une fois complètement sec, conservez-le, en lieu bien sec, dans des bocaux hermétiquement fermés à l'émeri, et n'en sortez que la quantité strictement nécessaire d'un jour à l'autre. Se sert nature, tel quel avec fruits ou légumes, ou bien recuit pendant quelques minutes, comme potage, ou en porridge, avec du lait.

## **22. BLÉ DEXTRINISÉ II**

Lavez les grains de BLÉ et exposez-les pendant plusieurs heures au soleil. Puis faites-les griller dans un four bien chaud (ou mieux, dans un grilloir à café) pendant quinze à vingt minutes, en remuant souvent afin qu'ils grillent également. Sortez le BLÉ lorsqu'il a pris une teinte mordorée, non pas brun foncé, et qu'il commence à pétiller. Une fois refroidi, conservez-le en boîtes bien fermées, comme du café.

On l'utilisera moulu ou concassé, pour soupes, porridge, plats crus avec fruits et crème, ou trempé dans du lait. C'est un aliment très complet et fortifiant, et de plus, pratique. Chaque ménage devrait avoir en tout temps sa réserve de BLÉ DEXTRINISÉ.

## **23. CAFÉ DE BLÉ, dit CAFÉ DE SAGESSE**

Dans un grilloir à café, grillez séparément un kilo de BLÉ ENTIER, une livre de seigle, une livre d'orge, jusqu'à ce qu'ils soient brun-marron, comme du café grillé. Prenez garde de ne pas les brûler ! Mélangez-les, laissez refroidir et conservez en boîte bien fermée. N'en moulez que la quantité nécessaire pour une fois.

Pour varier et pour rendre ce café plus savoureux, on peut y ajouter une demi-livre de racine de pissenlit ou de chicorée, aussi des glands, coupés en petits morceaux et grillés de la même façon. Les personnes qui ne supportent pas l'orge grillé, peuvent le remplacer par de la grosse semoule de maïs.

Cela fait un très savoureux succédané de café, qui est fortifiant et ne fatigue pas les nerfs.

## **PAINS ET BISCUITS AU BLÉ COMPLET**

### **24. DOUGHGODS ou PAINS QUOTIDIENS**

Moulez deux fois au moulin à main environ deux tasses de BLÉ ENTIER. Dans un bol, versez une cuiller à bouche d'huile et ajoutez, en battant au fouet, peu à peu deux tasses d'eau froide puis une pincée de sel et une cuiller à café de miel ou de sucre brun. Versez-y ensuite votre farine de BLÉ ENTIER, et pétrissez, de manière à obtenir une pâte ferme, en ajoutant un peu de farine blanche pour pouvoir la manipuler. Formez des galettes de la même grandeur et épaisseur que la main. Laissez reposer une heure. Placez ensuite les galettes sur une tôle huilée et faites rôtir au four bien chaud, 15 à 20 minutes.

Ces galettes constituent un véritable PAIN complet, qui convient à tout le monde et qu'on peut, en outre, facilement préparer soi-même. Ces galettes étaient le « PAIN QUOTIDIEN » de la tradition antique.

Pour VARIER, on peut aussi cuire ces « doughgods » à la poêle, dans très peu d'huile et à petit feu, mais il faut alors que la pâte soit sèche et la galette plus mince que ci-dessus. Couvrez la poêle, faites rôtir d'un côté tournez, et finissez de rôtir à découvert.

### **25. SANDWICHS AU BLÉ COMPLET**

Préparez des « doughgods » comme au No 24, première manière. Pendant qu'ils sont encore chauds, fendez-les dans l'épaisseur, laissez refroidir, puis introduisez entre les moitiés du beurre, et au choix, des herbes hachées, des rondelles de tomates, d'œuf, des olives noires écrasées, des radis, des cornichons, etc.

### **26. FLUTES AU BLÉ COMPLET**

Préparez de la pâte à PAIN COMPLET, suivant la recette No 29. Formez des flûtes d'environ trois centimètres de diamètre et faites cuire une demi-heure au four bien chaud.

### **27. PETITS PAINS AU BLÉ COMPLET**

Battez au fouet dans un bol un demi-litre d'eau tiède, trois cuillerées d'huile, une cuiller à café de

sel et deux de sucre brun ou de miel. Ajoutez de la farine de BLÉ ENTIER concassé deux fois au moulin à main, suffisamment pour absorber toute l'eau. Laissez reposer quelques heures. Puis pétrissez à fond en ajoutant un peu de farine blanche et, pour finir, dix grammes de poudre à lever mélangée à de la farine. Formez rapidement des petits pains, d'environ la moitié de la grosseur du poing, enfournez immédiatement et faites rôtir une heure au four modéré.

### **28. PAIN COMPLET NON FERMENTÉ I**

Mélangez, en battant bien, deux litres d'eau tiède, 40 grammes de sel, 80 grammes de mélasse (ou, à défaut, de sucre brun) et 60 grammes d'huile. Ajoutez peu à peu du BLÉ ENTIER fraîchement concassé deux fois, environ 3 kilos, travaillez vite et à fond, jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Puis recouvrez-la d'un linge propre et laissez-la reposer pendant quatre à six heures, suivant la saison, dans un endroit de température moyenne, sans la laisser s'aigrir. Ensuite, pétrissez bien pendant une demi-heure, remplissez aux deux tiers (pas plus) des moules à couvercle hermétique bien huilés, et faites cuire quatre heures dans un four de chaleur moyenne. Pour activer la cuisson, placez dans un coin du four un petit pot plein d'eau. La cuisson terminée, enveloppez le pain, pendant quelques minutes dans un linge mouillé. Refroidi, enveloppez-le de papier parcheminé pour le conserver en lieu sec.

Ce PAIN DE BLÉ COMPLET NON FERMENTÉ est paragon. On peut le conserver une semaine ou plus, sans qu'il perde de son incomparable valeur ni de la finesse de son arôme.

### **29. PAIN COMPLET NON FERMENTÉ II**

Mélangez, comme dans la recette No 28, deux litres d'eau tiède, 40 grammes de sel, 60 grammes de mélasse (ou de sucre brun), trois kilos de BLÉ ENTIER, fraîchement concassé deux fois au moulin à main, et 300 grammes de son. Pétrissez et laissez reposer quatre à six heures ; ensuite, pétrissez encore à fond pendant une demi-heure, en ajoutant un décilitre d'huile et assez de farine blanche pour que la pâte devienne ferme et ne colle plus. Mélangez 80 grammes de poudre à lever avec un peu de farine, incorporez ceci très bien, mais rapidement dans la pâte, et enfournez tout de suite dans des moules à couvercle hermétique bien huilés, remplis aux deux tiers.

### **30. BISCOTTES AU BLÉ COMPLET**

Une tasse d'eau, cinq cuillerées d'huile, une pincée de sel, deux cuillerées à café de miel ou de mélasse; pétrissez avec 300 grammes de BLÉ ENTIER fraîchement concassé deux fois (assez fin). Laissez reposer une heure. Pétrissez en pâte ferme en ajoutant de la farine, aplatissez au rouleau à l'épaisseur d'un demi-centimètre, découpez en rectangles, rangez sur une tôle bien huilée, criblez de trous à la fourchette et enfournez.

### **31. GAUFRES AU BLÉ COMPLET**

Moulez le BLÉ deux fois au moulin à main; étendez-le d'eau en fouettant pour obtenir une pâte semi-liquide; ajoutez une petite pincée de sel et de sucre, et si vous voulez, des raisins de Corinthe ou des herbes de cuisine. Coulez dans le fer à gaufres légèrement huilé et déjà bien chaud. Mettez sur grande flamme, en retournant souvent le fer. C'est très vite fait.

### **32. BLÉ CRU ET POMMES**

Triez une tasse de grains de Blé, recouvrez d'eau. Laissez tremper pendant 4 heures ou plus. Ajoutez deux cuillers à bouche de cacahuètes non grillées ou d'amandes mondées et moulues et une tasse de pommes râpées. Mélangez bien et mangez lentement en ayant soin de très bien mâcher. On peut aussi prendre du Blé fraîchement moulu et ajouter à la fin un peu de crème ou de lait cru à volonté.

### **33. BLÉ CRU**

2 à 3 cuillères à soupe de Blé fraîchement moulu sur la salade quotidienne, ou avec un mets de fruits. Très vitaminisant et légèrement laxatif.

### **34a. BLÉ GERMÉ**

2 cuillères à soupe de grains de Blé dans une tasse. Couvrez les grains d'eau froide. Changez



## Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux 1.5065

	Fr.ss.
<b>MAZDAZNAN</b> --- MAITRESSE-PENSÉE. <i>Revue trimestrielle</i> , Philosophie, Science et Foi. Théorie et Pratique. Abonnement par an	5.50
<b>L'ART de la RESPIRATION</b> --- (Nouvelle éd. revue et corrigée) --- Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l' <b>original</b> par Pierre Martin. Avec illustrations...	14.40
<b>Le RESPIR Conscient</b> , <i>Les 7 Exercices de Respiration Rythmique</i> . Extraits de « <i>Health &amp; Breath Culture</i> » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.).....	1.40
<b>Diagnostic phrénologique du Tempérament</b> . --- D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin.....	1.20
<b>Qu'est-ce que MAZDAZNAN ?</b> Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin).....	0.75
« <b>ÉPICURE</b> », <i>Livre de cuisine française végétarienne</i> , par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin.....	3.50
<b>Mangeons plus de BLÉ</b> . Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé .....	0.80
<b>Manthra</b> , Interludes, Chants d'Avesta --- <i>English, Deutsch, Français</i> --- Nouvelle édition revue et augmentée .....	2.58
<b>Onze chants</b> , par Pierre MARTIN .....	2.00
« <b>La vie est bonne</b> », propos Naturistes par G. VIDAL .....	2.00
<b>Die Lebensprobleme</b> , Auszug aus emem Eröffnungsvortrag von Dr O. Z. HA'NISH, von David Ammann .....	0.75
<b>Esset mehr Weizen</b> .....	1.00
<b>Mazdaznan, Déclaration de Liberté</b> --- <b>Cosmogonie, Pensée orientale et Pensée occidentale</b> , chaque .....	0.20
<b>Der bewusste Atem</b> .....	1.20
<b>Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung</b> .....	0.60

Pour la France  
Editions « Aryana » Gérard Vidal, 36, Grégoire de tour, Paris VI°  
Imprimerie du journal de Genève