



Le préparât des trois Rois

Bonjour à tous et toutes.

Vendredi 7 janvier, nous avons dynamisé et appliqué le premier préparât de l'année; le préparât des trois Rois. Cette préparation biodynamique a été créée par Hugo Erbe, un agriculteur biodynamique allemand qui a vécu de 1885 à 1965. Celui-ci était très sensible aux êtres élémentaires et à la suite des explosions nucléaires de Hiroshima et de Nagasaki, il a perçu une grande perturbation au sein du monde élémentaire! Alors, il a créé le préparât des trois Rois, comme offrande aux êtres élémentaires et pour les encourager à continuer de collaborer avec les humains. Les êtres élémentaires ou esprits des éléments (terre, eau, air et feu) sont indispensables à la croissance des plantes. Sans eux, aucune plante ne pousserait.

Le soir du 31 janvier à 23 h 30, nous avons fabriqué le préparât des trois, en broyant dans un mortier, de l'or, de la myrrhe et de l'encens pendant 1 h, puis pendant 5 autres minutes avec de l'eau et de la glycérine. Le jour de la fête des Rois (nous l'avons fait le lendemain en raison de disponibilité des personnes), à 14 h 30, nous avons brassé rythmiquement pendant 1 h, 5 ml de la préparation dans 10 litres d'eau. Puis nous l'avons aspergée, comme une bénédiction, tout autour des champs de la ferme, à quatre personnes. Toutes les préparations biodynamiques utilisées sur une ferme ouvrent la porte à la collaboration des êtres Élémentaux. Mais le préparât des trois Rois a été créé spécialement pour eux.

Sur ce, Bonne Année à tous et à toutes, dans la lumière, la conscience, la responsabilité, la puissance, l'abondance et la joie.

Dominique St-Laurent



LES POUSES

Salade de pousses de tournesol et radis, vinaigrette à l'huile de noisette et jus de mangue

Ingrédients :

- 1 paquet de pousses de tournesol ou pois vert
- 12 radis en juliennes ou rondelles
- 1 paquet de roquette

Vinaigrette

- 100 ml d'huile de noisette
- 1 lime pressée
- 1 mangue pelée et dénoyautée
- 3 feuilles de menthe
- Sel et poivre au goût



Méthode :

- Au robot culinaire, liquéfier tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
- Dans un grand bol, déposer harmonieusement les pousses de tournesol et la roquette.

- Arroser la salade de vinaigrette et parsemer de juliennes de radis.

Source : www.canalvie.com

Sandwichs aux légumes et germinations

(Pour 2 à 3 portions)

- Une carotte râpée finement
- Un panais râpé
- Une bonne poignée de jeunes pousses de sarrasin
- hachées 3/4 de tasse de fenugrec germé
- 3/4 de tasse de trèfle rouge germé
- 1/4 de tasse de graines de tournesol germées

Mélanger tous les ingrédients. Tartiner des pains pita ou tortillas avec un peu de mayonnaise. Remplir du mélange (pita). Étaler le mélange, rouler et couper en deux (tortillas).

Source : *Radio-Canada, L'Épicerie*

