

Idée recette été #3/2023

Protocole rééquilibrage alimentaire

Idée recette: Curry de poisson au lait de coco

-200 g de poisson blanc
(cabillaud, dorade ...)

-10 cl de lait de coco

-10 cl d'eau

-½ càs de curry en poudre

-1 càs d'huile d'olive

-sel et poivre

- Eplucher et émincer l'oignon. Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir l'oignon pendant 5 minutes.
- Ajouter ensuite le curry et mélanger pendant 2 minutes. Incorporer le lait de coco puis l'eau et laisser frémir.
- Couper le poisson en gros morceaux et l'ajouter dans la cocotte. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 10 minutes, en retournant le poisson à mi-cuisson.
- *Pour un repas équilibré : accompagnez de féculents et de légumes avec une branche de coriandre.*

s et laisser reposer 3 heures au réfrigérateur.

Parlons gemme: L'opale

Le terme "opale" englobe une vaste gamme de pierres d'origines renommées, convoitées pour leurs attributs esthétiques et leurs jeux de couleurs variés, qu'elles soient opaques ou translucides. Son étymologie provient du grec "opallion" et du latin "opalus". En sanskrit, elle est désignée par "ùpala", signifiant "pierre précieuse". L'Australie est la principale source d'opales, tandis que l'opale de feu provient du Mexique.

Le processus de formation de l'opale est sédimentaire. La présence de silice, qui constitue la base de la pierre, engendre une variété de teintes en fonction de la présence de fer, d'aluminium, de calcium, de sodium... C'est ainsi que les opales sont identifiées en fonction de leurs nuances de couleur : opale blanche, opale de feu (orange et rouge)...

Propriétés physiques : Les propriétés physiques de l'opale dépendront de sa variété. Néanmoins, en raison de son système cristallin amorphe, cette pierre favorisera le dénouement de ce qui est fermé et rigide. Les opales de feu offriront évidemment un effet revigorant et dynamique. Composée en grande partie d'eau (pouvant atteindre plus de 30 % de sa composition), l'opale est toujours intrinsèquement liée à la dimension émotionnelle.

Propriétés énergétiques : c'est davantage sur le plan psycho-émotionnel qu'on utilisera l'opale pour stimuler par exemple l'énergie (opale de feu) à travers les passions et les émotions refoulées. Elle est idéale pour faire ressortir ce qui est enfoui au niveau émotionnel, et dans le cas de l'opale noire, les émotions négatives.



Cocoon'emoi

9 rue Jean Leroy
80440 Boves

Tel : 07 83 62 54 21

stephanie@cocoonemoui.com

www.cocoonemoui.com