

# Les gâteaux de la joie : selon Hildegarde de Bingen

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 maladies via la bile noire :

*« Chaque fois que l'âme de l'homme ressent en elle et en son corps une blessure, elle contracte le cœur, le foie et leurs veines, soulève une sorte de nuage autour du cœur, le recouvre de ce nuage, et alors l'homme est plein de tristesse ; après la tristesse, surgit la colère. En effet, quand il voit, entend ou pense quelque chose qui provoque sa tristesse, le nuage de tristesse qui a envahi son cœur fait naître une vapeur chaude dans toutes ses humeurs et autour de sa bile, met sa bile en mouvement, et ainsi la colère naît de l'amertume de la bile et s'élève silencieusement. » (Causae et curae)*

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 amino butyrique) qui lui est un anxiolytique...

# Recette des gâteaux de la joie

Les quantités sont pour une quarantaine de biscuits, avec les quantités pour une dizaine de biscuits entre parenthèses.

## Ingrédients

- 500 g (125g) de farine d'épeautre bio,
- 4 (1) jaunes d'œufs,
- 3 g (0,75g) de sel,
- 180 g (45g) de beurre,
- 140 g (35g) de sucre de canne,
- 70 g (17,5g) de miel,
- 13,5 (3g) gr de cannelle,
- 13,5 (3g) gr de muscade,
- 13,5 (3gr) gr de galanga ou 3 gr de clou de girofle (12 clous)
- 180 gr de poudre d'amandes bio (option)



## Préparation :

Préchauffer le four à 180°

Faire fondre doucement le beurre, mélanger y le miel, le sucre, les jaunes d'œufs, le sel et les épices finement broyés. Passer la farine au tamis. Incorporer au reste de la pâte et pétrir.

Étaler la pâte sur un plan fariné, y découper les biscuits à l'emporte pièce. Les biscuits seront meilleurs s'ils ne sont pas trop fins et gardent un peu d'épaisseur.

Cuire sur une plaque revêtue de papier sulfurisé 10 à 12 mn en surveillant bien afin de ne pas trop les cuire. Sortir les biscuits encore légèrement mous, ils durcissent en refroidissant.