

Votre alimentation quotidienne doit inclure des aliments et des manières de cuisiner appartenant à chaque élément

Les 5 éléments 2/3

**PRINTEMPS = ACIDE**

VAPEUR / BLANCHIR / EBOUILLANTER  
SALADES PRESSEES  
NOUVELLES POUSSES / GRAINES GERMÉES  
LEGUMES VERTS / CHOU / EPINARD / PERSIL  
ENDIVES / ASPERGES / CELERI / PISSENLIT  
OIGNONS NOUVEAUX / POIREAUX / CIBOULETTE  
**PICKLES / UMEBOSHI / CITRON**  
POMME / FRAISE / RHUBARBE  
**BLÉ / AVOINE / ORGE / SEIGLE / PAIN**  
TEMPEH / LENTILLES VERTES / POIS / MUNGO

**ÉTÉ = AMER**  
**LEGUMES PRESSÉS OU CRUS**

MARINER  
SAUTER RAPIDEMENT / WOK /  
TEMPURA  
**PERSIL / ENDIVES / LAITUES /  
CARDONS / ARTICHAUDS /  
PISSENLITS / CIBOULETTE /  
FEUILLES DE NAVETS**  
CONCOMBRE / COURGETTES / FRUITS  
**MAÏS / MILLET GLUTINEUX**  
HARICOTS VERTS / LENTILLES CORAIL

**ÉTÉ INDIEN = DOUX**

NISHIME / GRILLER / SAUTER PENDANT  
LONGTEMPS / CUISSON SOUS PRESSION  
**LEGUMES RACINES RONDS ET DOUX**  
OIGNON / CAROTTE / POTIMARRON  
NAVET / CHOU / CHOU-FLEUR  
**FRUITS CUITS / CHATAIGNES / NOIX**  
**MILLET / RIZ / QUINOA / AVOINE**  
**POIS CHICHES / SOJA JAUNE**

**HIVER = SALÉ**

PLUS D'HUILE ET DE CUISSON AU FOUR  
RAGOUT LONG AVEC DU LIQUIDE  
CUISSON SOUS PRESSION / CUISSON LONGUE  
**PICKLES PLUS SALÉS**  
**SARRASIN / AVOINE**  
**AZUKI / SOJA NOIR / LENTILLES**  
**MISO / TAMARI / SHOYOU / TEKKA /  
UMEBOSHI**

**AUTOMNE = PIQUANT**

CUISSON SOUS PRESSION / AU FOUR / KIMPIRA /  
RAGOUT AVEC PEU DE LIQUIDE  
**DAIKON / RADIS / NAVET / GINGEMBRE**  
**OIGNON CRU / POIREAU / CIBOULETTE**  
**CORIANDRE / POIVRE / AIL / MOUTARDE**  
**RIZ / MILLET**  
HARICOTS BLANCS  
**KUZU / LOTUS**

