OUVRAGE PROFESSIONNEL DE NUTRITHÉRAPIE & DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Les Secrets de l'Ananas en Médecine Chinoise

Traité Clinique, 25 Leçons Bioénergétiques & 200 Recettes Thérapeutiques pour Nutritionnistes



ISMEC

Instituto Supérieur des Médecines Complémentaires — Espagne

www.ecolenutrition.com

Avant-Propos et Sommaire Général

Cet ouvrage de référence a été élaboré par l'**Instituto Supérieur des Médecines Complémentaires (ISMEC)** à destination des nutritionnistes, diététiciens, nutrithérapeutes et praticiens de santé intégrative désireux d'intégrer avec rigueur la diététique bioénergétique de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) dans leur pratique quotidienne.

L'ananas (*Bo Luo* — 菠萝 / *Feng Li* — 凤梨) constitue un modèle fascinant d'aliment-remède (*Shi Liao*). Doté d'une double saveur douce et acide, d'une nature thermique neutre à légèrement fraîche, d'une capacité remarquable à régénérer les Liquides Organiques (*Jin Ye*) et d'une richesse enzymatique exceptionnelle grâce à la bromélaïne, il permet de dissoudre les stagnations alimentaires, de clarifier la chaleur estivale et de soutenir le drainage physiologique de l'Humidité.

Dans cette édition intégrale de référence, vous trouverez non seulement les **25 leçons théoriques, cliniques et biochimiques** complètes, mais également un **Compendium Thérapeutique de 200 Recettes et Formules Diététiques Chinoises** classées en dix grandes familles cliniques, accompagnées de leurs ingrédients précis, de leur mode de préparation et de leur action bioénergétique.

> **CADRE DÉONTOLOGIQUE ET CLINIQUE**
>
> Les principes, protocoles et 200 formules présentés dans cet ouvrage relèvent de la diététique préventive et de l'accompagnement nutritionnel bioénergétique. Ils viennent enrichir le conseil du nutritionniste et du diététicien sans jamais se substituer au diagnostic médical ni aux traitements prescrits par un médecin.

Architecture Générale de l'Ouvrage

Livre I — Les 25 Leçons Cliniques et Bioénergétiques de l'Ananas en MTC

Partie I (Leçons 1 à 5) : Identité botanique, historique, biochimie, nature thermique, saveurs et tropismes méridiens

Partie II (Leçons 6 à 10) : Actions physiologiques sur les Liquides Organiques, la digestion, la chaleur, l'humidité et le Sang

Partie III (Leçons 11 à 15) : Anatomie fonctionnelle du fruit, maturité, cuisson, saumure traditionnelle et décoctions

Partie IV (Leçons 16 à 20) : Synergies avec les épices et les protéines, protocoles digestifs, circulatoires et sportifs

Partie V (Leçons 21 à 25) : Contre-indications, précautions médicales, Cinq Éléments, études de cas et grille de décision

Livre II — Compendium des 200 Recettes et Formules Thérapeutiques à l'Ananas en MTC

Série 1 (Formules 1 à 20) : Décoctions d'écorce, infusions digestives et élixirs clarifiants

Série 2 (Formules 21 à 40) : Congees (gruaux thérapeutiques) et soupes médicinales du Foyer Moyen

Série 3 (Formules 41 à 60) : Plats sautés, mijotés et synergies protéinées pour dissoudre la stagnation

Série 4 (Formules 61 à 80) : Formules de drainage de l'Humidité et soutien de la sphère rénale et urinaire

Série 5 (Formules 81 à 100) : Formules de régénération des Liquides Organiques (*Jin Ye*) et apaisement de la Chaleur

Série 6 (Formules 101 à 120) : Formules réchauffantes et tonifiantes du Yang (ananas cuit et épices tièdes)

Série 7 (Formules 121 à 140) : Formules d'harmonisation du Foie, de la Vésicule Biliaire et du Qi émotionnel

Série 8 (Formules 141 à 160) : Formules pour le Poumon, le Gros Intestin et la sécheresse des muqueuses

Série 9 (Formules 161 à 180) : Formules de récupération sportive, microcirculation et vitalité du Sang (*Xue*)

Série 10 (Formules 181 à 200) : Dessers thérapeutiques, compotées, marinades et préparations fermentées

LIVRE I — LES 25 LEÇONS CLINIQUES ET BIOÉNERGÉTIQUES

Leçon 1 : Histoire et intégration de l'ananas (*Bo Luo*) dans la diététique chinoise

Originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud (bassins du Paraná et du Paraguay), l'ananas (*Ananas comosus*) a été introduit en Asie méridionale et sur les côtes du sud de la Chine au cours des XVIe et XVIIe siècles, notamment par les voies maritimes reliant l'Amérique latine, les Philippines, Macao et les ports du Fujian et du Guangdong. Rapidement acclimaté dans les provinces chaudes et humides du Lingnan (Guangdong, Guangxi, Fujian, Hainan et Taïwan), ce fruit a retenu l'attention des médecins et des spécialistes de la diététique thérapeutique.

Dans la culture chinoise, deux noms principaux désignent ce fruit. Sur le continent, il est appelé ***Bo Luo* (菠萝)**, terme qui rappelle la texture écailleuse du fruit du jacquier (*Bo Luo Mi*). À Taïwan et dans certaines zones du Fujian, on le nomme ***Feng Li* (凤梨)**, littéralement « poire du phénix », en référence à sa couronne de feuilles évoquant le plumage de l'oiseau mythique ainsi qu'à sa chair juteuse comparable à la poire asiatique, aliment emblématique de l'humidification des poumons et de l'estomac.

Codification dans les matières médicales (*Ben Cao*)

Bien qu'absent des traités de l'Antiquité comme le *Shennong Bencao Jing* en raison de son origine géographique, l'ananas a été intégré avec méthode dans les matières médicales des dynasties Ming et Qing, puis dans les encyclopédies contemporaines telles que le *Zhonghua Bencao* et le *Zhongyao Dacidian*. Les praticiens de Lingnan ont observé sa couleur jaune doré (liée à l'élément Terre), sa double saveur douce et acide, son abondance en jus végétal et son effet remarquable sur l'allègement des repas riches en viandes et en graisses.

Pour le nutritionniste contemporain, cette approche historique apporte une clé d'analyse précieuse : au lieu de considérer l'ananas uniquement sous l'angle de ses calories ou de ses glucides, la MTC enseigne à évaluer **la résonance entre la nature du fruit, la saison, le mode de préparation et le terrain énergétique du consultant**.


Ananas frais tranché accompagné de gingembre et d'infusion sur une planche en bois

Figure 1 — L'ananas (Bo Luo) associé au gingembre frais et aux infusions chaudes : une synergie classique de la diététique chinoise pour harmoniser la nature fraîche du fruit avec la chaleur du Foyer Moyen.

Leçon 2 : Profil biochimique moderne et passerelles avec la bioénergétique chinoise

Pour le nutritionniste formé aux sciences biologiques, l'intérêt de la MTC réside dans sa convergence remarquable avec les découvertes de la biochimie alimentaire. Loin de s'opposer, les deux langages décrivent les mêmes phénomènes physiologiques à deux niveaux de lecture complémentaires.

Composant biochimique	Action physiologique moderne	Correspondance en Médecine Chinoise
Eau structurée (85 à 87 %) et potassium	Hydratation cellulaire, équilibre hydro-électrolytique, soutien de l'élimination rénale du sodium.	Génération des Liquides Organiques (*Jin Ye*) et drainage doux de l'Humidité par la voie de la Vessie.
Bromélaïne (complexe d'enzymes protéolytiques)	Hydrolyse des liaisons peptidiques des protéines, facilitation de la vidange gastrique, modulation inflammatoire.	Dispersion de la stagnation alimentaire (*Xiao Shi*), levée des blocages du Qi de l'Estomac et mobilisation de la stase.
Acides organiques (citrique, malique)	Stimulation réflexe des sécrétions salivaires et gastriques, effet rafraîchissant en bouche.	Saveur Acide (*Suan*) : astringence modérée, génération des liquides et stimulation de l'appétit en cas de chaleur.
Glucides simples et fibres solubles/insolubles	Apport énergétique rapide, soutien du péristaltisme intestinal et du microbiote colique.	Saveur Douce (*Gan*) : nutrition du Foyer Moyen (Rate–Estomac) et régularisation du transit du Gros Intestin.
Manganèse, vitamine C et polyphénols	Cofacteur enzymatique antioxydant (SOD), synthèse du collagène et protection vasculaire.	Protection du *Yin* et des tissus conjonctifs, soutien de la circulation du Sang (*Xue*).

L'énigme de la bromélaïne traduite en énergétique chinoise

La bromélaïne est un ensemble d'endopeptidases à cystéine présent dans la tige, le cœur fibreux et la pulpe de l'ananas frais. Sur le plan biochimique, elle scinde les longues chaînes protéiques en peptides plus courts, allégeant considérablement le travail de l'estomac et du pancréas exocrine. En MTC, cette capacité à fragmenter la matière dense et lourde correspond exactement à l'action de « **transformer l'accumulation et dissoudre la stagnation** ». De plus, la bromélaïne exerce en médecine nutritionnelle une action fibrinolytique et anti-œdémateuse reconnue, ce qui rejoint directement la capacité attribuée à l'ananas de **mobiliser les stases et de drainer l'Humidité stagnante**.

Sensibilité thermique des enzymes : le pont avec la cuisson

La bromélaïne commence à se dénaturer au-delà de 55 °C à 65 °C et perd son activité protéolytique à ébullition prolongée. En diététique chinoise, ce phénomène explique pourquoi l'ananas cru possède une action beaucoup plus incisive, rafraîchissante et « dispersante » sur les protéines et les muqueuses, tandis que l'ananas cuit perd son caractère agressif et devient plus doux, plus tonifiant et mieux toléré par les estomacs fragiles ou frileux.

Leçon 3 : Nature thermique (*Si Qi*) et dynamique Yin–Yang de l'ananas

En Médecine Traditionnelle Chinoise, tout aliment possède une **nature thermique (*Si Qi*)** qui décrit son effet physiologique sur le métabolisme et la thermorégulation après ingestion : Froide (*Han*), Fraîche (*Liang*), Neutre (*Ping*), Tiède (*Wen*) ou Chaude (*Re*). La détermination précise de la nature de l'ananas a fait l'objet d'analyses nuancées dans les traités de diététique chinoise.

Une nature globalement Neutre à légèrement Fraîche (*Ping / Wei Liang*)

Les matières médicales chinoises définissent majoritairement l'ananas bien mûr comme étant de nature **Neutre (*Ping*)** ou **légèrement Fraîche (*Wei Liang*)**. Cette nuance est capitale pour le nutritionniste : l'ananas n'est pas un aliment glacial comme la pastèque ou le concombre cru, mais il n'est pas non plus un fruit réchauffant comme le litchi, la cerise ou la pêche.

Sa composante **Fraîche** provient de sa forte teneur en eau végétale, de son acidité organique et de sa capacité à apaiser la sensation de chaleur interne, la sécheresse buccale et l'agitation liée aux températures élevées. Sa composante **Neutre** tient à sa richesse en sucres naturels (saveur douce) et à sa couleur jaune doré qui résonne avec la stabilité de la Terre.

Polarité Yin–Yang selon la maturité et la partie du fruit

- **L'ananas vert ou insuffisamment mûr :** Plus acide, plus riche en bromélaïne active et en acides organiques astringents, il tire nettement vers une nature **Fraîche à Froide** et une dynamique plus incisive, susceptible d'irriter la muqueuse gastrique et de refroidir le Yang de la Rate.
- **L'ananas parfaitement mûr à point :** L'augmentation des sucres naturels équilibre l'acidité ; sa nature devient **Neutre à très légèrement Fraîche**, favorisant une hydratation douce sans agresser le Foyer Moyen.
- **L'ananas fermenté ou cuit avec des aromates :** La transformation thermique ou la fermentation modifie sa polarité vers le **Neutre doux à légèrement Tiède**, le rendant compatible avec des terrains plus sensibles au froid.

> **RÈGLE CLINIQUE POUR LE NUTRITIONNISTE**

> Plus un consultant présente des signes de **Chaleur** (bouche sèche, soif, teint rouge, urines foncées, sensation de chaleur après les repas riches), plus l'ananas frais à maturité révèle son plein potentiel régulateur. Plus il présente des signes de **Froid** (frilosité, mains et pieds froids, ballonnements aggravés par les crudités, selles molles), plus l'ananas cru doit être limité, associé à des épices tièdes ou consommé cuit.

Leçon 4 : Les cinq saveurs (*Wu Wei*) de l'ananas : l'équilibre subtil entre Doux et Acide

Dans la théorie des Cinq Éléments (*Wu Xing*), chaque saveur possède un tropisme organique et une direction énergétique spécifique. L'ananas se caractérise par l'alliance harmonieuse de deux saveurs majeures : le **Doux (*Gan*)** et l'**Acide (*Suan*)**, complétées par une très légère note astringente.

1. La saveur Douce (*Gan*) — Élément Terre (Rate / Estomac)

La saveur Douce en MTC ne désigne pas le sucre raffiné industriel, mais la douceur naturelle des céréales, des racines et des fruits mûrs. Elle possède trois propriétés fondamentales : **nourrir et tonifier (*Bu*)**, **harmoniser et détendre les spasmes (*Huan*)**, et **humidifier**. Dans l'ananas, la saveur douce soutient l'énergie de la Rate et de l'Estomac, tempère l'acidité du fruit et fournit un substrat énergétique immédiatement disponible.

2. La saveur Acide (*Suan*) — Élément Bois (Foie / Vésicule Biliaire)

La saveur Acide exerce une action **astringente et consolidatrice (*Shou Se*)**. Associée à la saveur Douce (selon le principe classique *Suan Gan Hua Yin* — « l'Acide et le Doux réunis engendrent le Yin »), elle permet de fixer et de retenir les Liquides Organiques dans l'organisme plutôt que de les laisser s'échapper par une transpiration excessive. Par son tropisme sur le Bois (Foie et Vésicule Biliaire), l'acidité de l'ananas stimule également la sécrétion biliaire et aide à lever la stagnation du Qi du Foie qui entrave souvent la digestion après un repas copieux ou riche en graisses.


Gros plan sur la chair juteuse et les fibres dorées d'une tranche d'ananas mûr

Figure 2 — La chair dorée et gorgée de suc de l'ananas mûr illustre la synergie Suan Gan Hua Yin : l'alliance du Doux (Terre) et de l'Acide (Bois) qui régénère les Liquides Organiques.

Leçon 5 : Tropismes méridiens et organes cibles (*Gui Jing*) : Estomac, Rate, Rein et Poumon

La notion de **tropisme méridien (*Gui Jing*)** indique vers quels organes et quels canaux énergétiques un aliment dirige préférentiellement son action. L'ananas agit principalement sur l'**Estomac (*Wei*)** et la **Rate (*Pi*)**, avec des effets secondaires précieux sur les **Reins (*Shen*)** et le **Poumon (*Fei*)**.

- **Méridien de l'Estomac (*Zu Yangming*) :** L'Estomac est la « mer des aliments et des liquides » ; il a besoin d'humidité et d'un mouvement descendant fluide pour amorcer la digestion. L'ananas clarifie la chaleur de l'Estomac, favorise la descente du bol alimentaire et soulage la sensation de plénitude épigastrique.
- **Méridien de la Rate (*Zu Taiyin*) :** La Rate gouverne la transformation et le transport (*Yun Hua*) des nutriments et des liquides. Consommé en quantité modérée, l'ananas soutient le déblocage des stagnations alimentaires qui entravent la Rate, mais consommé en excès à l'état cru, son humidité et sa fraîcheur peuvent ralentir le Yang de la Rate.
- **Méridiens du Rein (*Zu Shaoyin*) et de la Vessie (*Zu Taiyang*) :** Grâce à sa richesse en eau physiologique et en potassium, l'ananas soutient la séparation du pur et de l'impur dans le Foyer Inférieur, favorisant une diurèse douce sans assécher le Yin des Reins.
- **Méridien du Poumon (*Shou Taiyin*) :** En tant que « source supérieure de l'eau », le Poumon bénéficie de la capacité de l'ananas à produire des liquides clairs (*Jin*) qui apaisent la gorge sèche et la soif résiduelle.

PARTIE II — ACTIONS PHYSIOLOGIQUES ET ÉNERGÉTIQUES EN MTC

Leçon 6 : Régénération des Liquides Organiques (*Jin Ye*) et apaisement de la soif

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la déshydratation cellulaire et la sécheresse des muqueuses traduisent une insuffisance ou une consommation excessive des **Liquides Organiques (*Jin Ye*)**. Contrairement à l'eau pure bue en grande quantité d'un seul trait — qui peut parfois alourdir l'Estomac et la Rate sans véritablement imprégner les cellules — l'eau végétale contenue dans l'ananas est liée à des acides organiques, des minéraux et des sucres naturels.

Grâce au principe ***Suan Gan Hua Yin*** (l'alliance de l'Acide et du Doux), les liquides apportés par l'ananas sont retenus et distribués progressivement dans les tissus. En clinique nutritionnelle, cette propriété est particulièrement utile chez les consultants présentant :

- Une bouche sèche, une soif persistante après un effort physique ou une exposition à la chaleur.
- Une sécheresse liée à une alimentation trop salée, épicée ou riche en produits secs et grillés.
- Une sensation de gorge sèche chez les professionnels de la voix (enseignants, conférenciers, chanteurs), à condition de consommer le fruit bien mûr ou légèrement préparé pour éviter tout picotement dû à la bromélaïne.

Leçon 7 : Dispersion de la stagnation alimentaire et soutien de la transformation digestive

L'une des indications majeures de l'ananas dans la pharmacopée alimentaire chinoise est l'action ***Xiao Shi Dao Zhi*** : « dissoudre les aliments accumulés et éliminer les stagnations ». En consultation de nutrition, la stagnation alimentaire (*Shi Ji*) est un motif extrêmement fréquent, causé par des repas trop copieux, pris trop rapidement, tard le soir ou trop riches en protéines animales et en graisses.

Sur le plan énergétique, cette stagnation bloque le mouvement naturel de descente de l'Estomac et de montée de la Rate, générant des ballonnements épigastriques, des éructations, une sensation de lourdeur prolongée après le repas, une haleine chargée et une somnolence post-prandiale. L'ananas agit ici à trois niveaux :

1. **Action enzymatique directe :** La bromélaïne amorce le découpage des protéines complexes dès le milieu gastrique, réduisant le temps de stagnation du bol alimentaire.
2. **Mobilisation du Qi digestif :** Sa saveur acidulée et parfumée réveille l'appétit et relance le péristaltisme physiologique de l'Estomac et de l'Intestin Grêle.
3. **Allègement de la stase graisseuse :** En favorisant l'émulsion et l'écoulement biliaire (tropisme Bois), il accompagne la digestion des lipides lors de repas festifs.

Leçon 8 : Clarification de la Chaleur estivale (*Shu Re*) et régulation thermique

En été ou dans les environnements surchauffés, l'organisme est exposé à la **Chaleur estivale (*Shu Re*)**, un facteur pathogène de nature Yang qui dilate les pores, provoque une transpiration abondante, épuise simultanément le *Qi* et les *Jin Ye*, et agite le *Shen* (irritabilité, agitation mentale, sommeil peu réparateur).

L'ananas appartient aux aliments privilégiés de la saison estivale en Chine du Sud. Sa nature légèrement fraîche et son abondance en liquides permettent de dissiper la chaleur superficielle sans bloquer brutalement la transpiration ni glacer l'Estomac, comme le feraient des boissons glacées sorties du réfrigérateur. Pour le nutritionniste, recommander quelques tranches d'ananas frais à température ambiante en collation estivale constitue une alternative bien plus physiologique que les sodas glacés ou les crèmes glacées riches en sucres raffinés et en graisses saturées.

Leçon 9 : Gestion de l'Humidité interne et drainage doux de la sphère urinaire

La relation entre l'ananas et l'**Humidité (*Shi*)** demande une grande finesse clinique de la part du praticien. D'un côté, l'ananas favorise la diurèse (*Li Niao*) et aide à évacuer l'excès d'eau stagnant dans les tissus superficiels (sensation de gonflement léger des doigts, des chevilles ou du visage par temps chaud). D'un autre côté, comme tout fruit juteux et sucré, un excès d'ananas cru peut alourdir une Rate déjà affaiblie par l'Humidité-Froid.

Profil d'Humidité	Manifestations cliniques	Conduite nutritionnelle avec l'ananas
Humidité–Chaleur modérée	Rétention d'eau par temps chaud, urines peu abondantes et foncées, sensation de lourdeur chaude, teint luisant.	**Indiqué :** petites portions d'ananas frais mûr ou d'infusion d'écorce d'ananas pour drainer la chaleur et l'eau.
Humidité–Froid et Vide de Rate	Œdèmes mous avec frilosité, fatigue lourde, selles molles ou pâteuses, langue pâle et gonflée.	**Prudence :** éviter l'ananas cru ; privilégier uniquement une décoction chaude avec gingembre et écorce de mandarine (*Chen Pi*).

Leçon 10 : L'ananas, le Sang (*Xue*), la microcirculation et les tissus conjonctifs

Au-delà de la sphère digestive, les textes modernes de diététique chinoise soulignent l'intérêt de l'ananas pour soutenir la circulation fluide du **Sang (*Xue*)** et prévenir les micro-stagnations vasculaires et tissulaires. Cette propriété rejoint directement les études cliniques menées sur la bromélaïne concernant la modulation de l'agrégation plaquettaire, la résorption des œdèmes post-traumatiques et le soutien de la microcirculation périphérique.

En nutrithérapie bioénergétique, l'ananas s'intègre ainsi dans les stratégies alimentaires visant à entretenir la souplesse vasculaire, à limiter l'inflammation de bas grade liée à une alimentation trop riche en acides gras saturés et en sucres raffinés, et à soutenir la réparation des tissus conjonctifs grâce à son apport conjoint en manganèse et en vitamine C.

PARTIE III — ANATOMIE FONCTIONNELLE DU FRUIT ET TECHNIQUES DE PRÉPARATION

Leçon 11 : Pulpe, cœur fibreux, écorce et feuilles : usages différenciés en diététique

L'une des forces de la diététique chinoise est de ne jamais considérer un aliment comme un bloc uniforme : chaque partie anatomique de la plante possède une densité énergétique, une concentration en principes actifs et une indication spécifique.

Partie du fruit	Caractéristiques biochimiques et énergétiques	Usage pratique en nutrithérapie chinoise
La pulpe périphérique	Plus tendre, plus sucrée, plus riche en eau et en acides organiques ; action équilibrée sur les *Jin Ye*.	Consommation fraîche (fruit mûr), compotées légères, accompagnement de plats protéinés.
Le cœur fibreux central	Plus dense, riche en fibres insolubles et très concentré en bromélaïne ; action plus incisive sur la stagnation.	Finement émincé dans des sautés digestifs, mixé en petite quantité ou infusé dans des bouillons.
L'écorce (*Bo Luo Pi*)	Nature neutre à fraîche, saveur douce-amère et parfumée ; concentre des polyphénols et des composés aromatiques.	**Uniquement issue de culture biologique lavée :** décoction digestive, diurétique douce et clarifiante.
Les feuilles (*Bo Luo Ye*)	Utilisées ponctuellement dans la pharmacopée populaire du sud de la Chine (saveur acide-amère, nature neutre).	Usage traditionnel externe ou décoction spécialisée ; non employées en alimentation courante.

Leçon 12 : Maturité du fruit, variation des saveurs et impact sur le terrain digestif

La cueillette prématurée et le transport longue distance modifient profondément le profil énergétique de l'ananas disponible sur les marchés européens. Un fruit récolté trop vert n'a pas achevé la conversion enzymatique de ses acides organiques en sucres naturels : sa saveur acide domine largement sur sa saveur douce.

Pour le nutritionniste, guider le consultant dans le choix du fruit est un acte clinique à part entière :

- **Repères visuels et olfactifs de maturité :** Écorce passant du vert sombre au jaune doré ou orangé à la base, yeux bien dessinés et légèrement aplatis, parfum doux et aromatique à la base du fruit (absence d'odeur fermentée ou vinaigrée), souplesse légère sous la pression du doigt.
- **Conséquence d'un fruit trop vert :** Excès d'acidité (*Suan*) et d'activité protéolytique agressive pouvant provoquer une irritation immédiate de la langue, des gencives et de la muqueuse gastrique, tout en contractant le Qi de l'Estomac.
- **Conséquence d'un fruit trop mûr (début de fermentation) :** Production d'alcools et d'acides fermentaires qui génèrent de l'Humidité–Chaleur dans le Foyer Moyen et favorisent les ballonnements et l'irritation intestinale.

Leçon 13 : L'ananas cru vs l'ananas cuit : transformation thermique et enzymatique

En diététique chinoise, le mode de préparation transforme la nature thermique d'un aliment. La comparaison entre l'ananas cru et l'ananas cuit illustre parfaitement cette règle d'or :

- **L'ananas cru :** Il conserve 100 % de sa bromélaïne active, de sa vitamine C et de sa fraîcheur énergétique. C'est la forme à privilégier lorsque l'on recherche un **effet enzymatique direct sur la digestion des protéines** ou une **clarification de la chaleur estivale** chez un sujet doté d'un bon feu digestif (Yang de la Rate et de l'Estomac solide).
- **L'ananas cuit (poêlé brièvement, étuvé, vapeur ou mijoté) :** La chaleur modérée attendrit les fibres, atténue l'acidité agressive et transforme la nature légèrement fraîche du fruit en une nature **neutre et enveloppante**. Bien que l'activité de la bromélaïne diminue à la cuisson, le fruit devient hautement digeste, apaisant pour l'Estomac et adapté aux enfants, aux personnes âgées, aux convalescents et aux terrains frileux.

Leçon 14 : Le sel marin et la saumure légère : le secret traditionnel contre l'irritation

Dans toute la Chine méridionale et en Asie du Sud-Est, il est de coutume de tremper les tranches d'ananas frais pendant 10 à 15 minutes dans une eau légèrement salée (environ une demi-cuillère à café de sel marin non raffiné pour 500 ml d'eau tiède ou tempérée), puis de les rincer brièvement avant dégustation. Ce geste culinaire ancestral repose sur deux explications convergentes :

1. **Explication biochimique moderne :** Le chlorure de sodium modifie temporairement la conformation ionique de la bromélaïne en surface et réduit la sensation de picotement ou de micro-abrasion sur les papilles linguales et la muqueuse buccale, tout en atténuant la perception d'acidité grâce au contraste gustatif.
2. **Explication énergétique en MTC :** La saveur **Salée (*Xian*)** appartient à l'élément Eau (Reins) et possède une action assouplissante, humidifiante et descendante. En associant une pointe de saveur Salée au Doux et à l'Acide de l'ananas, on canalise l'énergie du fruit vers le bas, on évite la dispersion irritante vers le haut (bouche, gorge) et on harmonise le Foyer Moyen avec le Foyer Inférieur.

Leçon 15 : Décoctions d'écorce d'ananas, infusions et bouillons digestifs

En nutrithérapie bioénergétique, l'utilisation de l'écorce d'ananas issue de l'agriculture biologique (soigneusement brossée et rincée) permet de réaliser des boissons thérapeutiques douces, économiques et dépourvues de charge glycémique élevée.

> **FORMULE CLINIQUE : DÉCOCTION CLARIFIANTE ET DIGESTIVE À L'ÉCORCE D'ANANAS**
>
> **Ingrédients :** L'écorce propre d'un demi-ananas biologique, 3 lamelles fines de gingembre frais (*Sheng Jiang*), 1 morceau d'écorce de mandarine séchée (*Chen Pi*, 3 g), 1 litre d'eau de source.
> **Préparation :** Porter l'ensemble à frémissement doux pendant 15 à 20 minutes à couvert, puis laisser infuser 10 minutes hors du feu et filtrer.
> **Action énergétique :** Clarifie la chaleur légère de l'Estomac, draine l'Humidité stagnante sans refroidir la Rate (grâce au gingembre et au *Chen Pi*) et soutient le confort digestif après un repas riche.

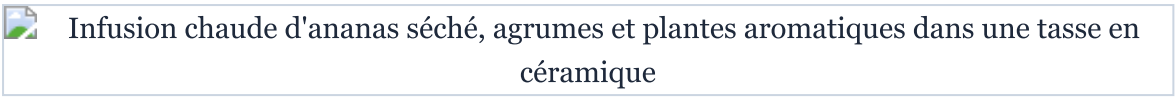
Infusion chaude d'ananas séché, agrumes et plantes aromatiques dans une tasse en céramique

Figure 3 — Décoction aromatique associant morceaux d'ananas déshydraté, zestes d'agrumes séchés (Chen Pi) et plantes douces pour mobiliser le Qi digestif et drainer l'Humidité.

PARTIE IV — SYNERGIES ALIMENTAIRES ET FORMULES CLINIQUES

Leçon 16 : Associations avec les épices réchauffantes : gingembre, cannelle et cardamome

L'art de la formulation en diététique chinoise consiste à corriger la nature thermique d'un aliment principal par un ingrédient secondaire afin de le rendre parfaitement tolérable par le consultant. L'ananas étant neutre à légèrement frais et humide, les épices aromatiques et tièdes de l'élément Terre et Métal constituent ses meilleurs partenaires :

- **Le gingembre frais (*Sheng Jiang* — Tiède, Piquant) :** Réchauffe le Foyer Moyen, stimule les sécrétions digestives, neutralise l'excès de fraîcheur de l'ananas cru et prévient les nausées ou ballonnements.
- **La cardamome verte (*Sha Ren* ou *Bai Dou Kou* — Tiède, Piquante et Aromatique) :** Transforme l'Humidité trouble, réveille le Qi de la Rate et élimine la sensation de pesanteur abdominale.
- **L'écorce de cannelle (*Rou Gui* ou cannelle de Ceylan — Chaude/Tiède, Douce et Piquante) :** Idéale en automne et en hiver sur un ananas poêlé ou rôti au four : elle soutient le Feu digestif (Yang de la Rate et des Reins) et modère l'impact glycémique du fruit.
- **La menthe poivrée (*Bo He* — Fraîche, Piquante) :** À réserver exclusivement aux journées très chaudes d'été pour accentuer l'effet rafraîchissant et libérer le Qi du Foie.

Leçon 17 : Synergies avec les protéines animales et végétales : optimisation enzymatique

Dans la gastronomie traditionnelle chinoise (notamment la cuisine cantonaise, comme le célèbre porc aigre-doux ou le poulet sauté à l'ananas), l'association de l'ananas aux viandes et poissons n'est pas un simple artifice gustatif : c'est une application directe de la diététique préventive.

Les protéines animales denses (porc, bœuf, canard) sont riches en énergie nutritive (*Ying*) mais lourdes à transformer pour l'Estomac et génératrices d'Humidité et de Chaleur lorsqu'elles stagnent. L'intégration de morceaux d'ananas en fin de cuisson ou en accompagnement :

- Attendrit naturellement les fibres musculaires avant et pendant la digestion.
- Allège la charge digestive globale du repas et limite la fatigue post-prandiale.
- Peut également s'appliquer en nutrition moderne aux **associations végétales riches en protéines** (tofu ferme, tempeh, légumineuses bien cuites), en ajoutant une petite touche d'ananas frais ou légèrement revenu avec du gingembre pour optimiser l'assimilation.

Leçon 18 : Protocoles pour les lourdeurs post-prandiales et le ralentissement digestif

Face à un consultant se plaignant de digestion lente après des repas riches ou professionnels, le nutritionniste peut proposer un protocole alimentaire ciblé sur 7 à 10 jours, en dehors de toute lésion organique ou ulcéreuse :

Moment de la prise	Préparation recommandée	Objectif bioénergétique
15 minutes avant un repas protéiné	2 fines tranches d'ananas frais mûr (environ 60–80 g), préalablement passées 5 min dans l'eau légèrement salée puis rincées.	Amorce l'activité enzymatique, réveille le Qi de l'Estomac et prépare la digestion des protéines.
En fin de repas copieux	1 tasse chaude d'infusion d'écorce d'ananas, gingembre frais et *Chen Pi* (sans sucre ajouté).	Fait descendre le Qi de l'Estomac, dissipe la stagnation et évite la somnolence digestive.
En cas de terrain frileux	Ananas coupé en dés, revenu 3 minutes à la poêle avec une pincée de cannelle de Ceylan et quelques graines de fenouil.	Apporte les bienfaits aromatiques et digestifs tout en préservant la chaleur du Foyer Moyen.

Leçon 19 : Protocoles d'accompagnement de la rétention d'eau et de la sensation de jambes lourdes

Chez les consultants sujets à la rétention hydrique fonctionnelle — notamment en période de chaleur, lors de stations debout ou assises prolongées, ou en phase prémenstruelle avec terrain de chaleur-humidité — l'ananas offre un soutien nutritionnel pertinent grâce à son ratio potassium/sodium élevé et à l'action de la bromélaïne sur la perméabilité microvasculaire.

Protocole pratique en nutrithérapie chinoise :

- **Matin ou collation de 16 h :** Associer 100 g d'ananas frais mûr à une infusion tiède de stigmates de maïs (*Yu Mi Xu*) ou de thé vert léger non sucré pour soutenir l'élimination rénale physiologique.
- **Réduction parallèle des facteurs générateurs d'Humidité :** Limiter simultanément le sel raffiné, les fromages affinés, la charcuterie et les sucres rapides afin de ne pas surcharger la Rate.
- **Précaution importante :** Toujours vérifier l'absence d'œdème d'origine cardiaque, rénale ou vasculaire aiguë nécessitant une prise en charge médicale prioritaire.

Leçon 20 : Protocoles d'hydratation profonde en saison chaude et récupération sportive

Après un entraînement physique soutenu ou par forte chaleur estivale, le sportif perd simultanément de l'eau, des électrolytes et des réserves glycogéniques, tout en générant une chaleur interne et des micro-tensions musculaires.

En bioénergétique chinoise, la récupération repose sur la reconstitution rapide des **Liquides Organiques (*Jin Ye*)**, l'apaisement de la **Chaleur** et la fluidification du **Sang (*Xue*)** dans les muscles et tendons (gouvernés par le Foie). Une collation de récupération associant 120 g d'ananas frais mûr, une pincée de sel marin non raffiné, quelques feuilles de menthe fraîche et une source protéique légère permet à la fois de recharger le glycogène, d'hydrater en profondeur grâce au couple Acide–Doux et de soutenir la récupération tissulaire.

PARTIE V — PRÉCAUTIONS CLINIQUES, TERRAIN INDIVIDUEL ET PRATIQUE EN CABINET

Leçon 21 : Contre-indications énergétiques : Vide de Yang, Froid de l'Estomac et selles molles

En diététique chinoise, aucun aliment n'est universellement bénéfique. La maîtrise professionnelle d'un nutritionniste se mesure à sa capacité à identifier les terrains pour lesquels l'ananas doit être évité ou strictement encadré :

- **Vide de Yang de la Rate et des Reins :** Consultants très frileux, présentant une fatigue matinale marquée, des lombes et des genoux froids, une langue pâle et gonflée avec empreintes dentaires. L'ananas cru refroidit davantage leur feu métabolique.
- **Froid-Vide de l'Estomac :** Douleurs épigastriques sourdes soulagées par la chaleur et la pression, régurgitations liquides claires, aversion pour les aliments frais. L'acidité et la fraîcheur du fruit aggravent l'inconfort.
- **Diarrhées chroniques ou selles molles récurrentes :** L'action hydratante et mobilisatrice de l'ananas accélère le transit et peut accentuer la fuite des liquides et l'affaiblissement de la Rate.

Leçon 22 : Précautions cliniques : acidité gastrique, muqueuses sensibles, allergies et interactions

Sur le plan médical et nutritionnel contemporain, plusieurs situations imposent une vigilance rigoureuse :

1. **Reflux gastro-œsophagien (RGO), gastrite aiguë ou ulcère gastroduodénal :** Les acides organiques et la bromélaïne peuvent irriter une muqueuse digestive enflammée ou lésée. L'ananas cru est contre-indiqué en phase aiguë.
2. **Aphtes buccaux, stomatites ou syndrome d'allergie orale :** L'ananas présente des réactions croisées possibles avec le latex et certains pollens ; toute sensation de gonflement des lèvres, de la langue ou de la gorge impose l'arrêt immédiat et un avis allergologique.
3. **Interactions médicamenteuses potentielles :** En raison de l'activité de la bromélaïne sur la coagulation et l'absorption de certaines molécules, la consommation importante d'ananas frais ou de compléments concentrés demande une prudence particulière chez les patients sous **anticoagulants, antiagrégants plaquettaires** ou certains antibiotiques (amoxicilline, tétracyclines), en coordination avec le médecin prescripteur.

4. **Diabète et gestion glycémique :** Bien que l'ananas entier possède une charge glycémique modérée (environ 10 à 12 g de glucides pour 100 g de fruit frais), son jus pressé dépourvu de fibres élève rapidement la glycémie : il doit toujours être consommé entier, en portion mesurée (80 à 100 g) et intégré à un repas comportant fibres et protéines.

Leçon 23 : Adapter la prescription alimentaire selon les Cinq Éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau)

Pour intégrer l'ananas dans un bilan complet de nutrithérapie bioénergétique chinoise, le praticien ajuste les quantités, la fréquence et les associations selon le profil élémentaire dominant du consultant :

Élément	Déséquilibre fréquent en cabinet	Stratégie d'utilisation de l'ananas
Bois (Foie / VB)	Stagnation du Qi du Foie, tensions digestives liées au stress, bouche amère, digestion lente des graisses.	Ananas frais mûr en petite portion avant le repas ou associé à la menthe douce/coriandre pour libérer le Qi et soutenir la vésicule biliaire.
Feu (Cœur / IG)	Chaleur interne, agitation mentale, soif, bouche sèche, sommeil agité en période estivale.	Ananas frais à température ambiante en collation d'après-midi pour clarifier la chaleur et nourrir le Yin et les *Jin Ye*.
Terre (Rate / Estomac)	Stagnation alimentaire après excès (plénitude) vs Vide de Qi/Yang de la Rate (fatigue, ballonnements froids).	**En plénitude :** cru avec *Chen Pi*. **En vide :** uniquement cuit/poêlé avec gingembre et cardamome.
Métal (Poumon / GI)	Sécheresse de la gorge et de la peau, constipation sèche par manque de liquides intestinaux.	Ananas compoté légèrement avec poire asiatique ou miel doux pour humidifier le Poumon et lubrifier le Gros Intestin.
Eau (Rein / Vessie)	Rétention hydrique légère avec chaleur vs Vide de Yang des Reins avec frilosité.	**Avec chaleur :** décoction d'écorce d'ananas. **Avec frilosité :** éviter le fruit cru ; privilégier les aliments tièdes et tonifiants du Yang.

Leçon 24 : Études de cas cliniques commentées en cabinet de nutrithérapie

Cas clinique n° 1 : Surcharge digestive estivale et rétention hydrique légère

Profil : Femme de 38 ans, consultante en communication, travaillant dans un bureau climatisé mais exposée aux fortes chaleurs lors de ses déplacements. Elle rapporte une sensation de lourdeur épigastrique après les déjeuners d'affaires riches en viandes et sauces, une soif fréquente et un léger gonflement des chevilles en fin de journée. Langue légèrement rouge sur les bords avec enduit jaune fin au centre.

Analyse bioénergétique : Stagnation alimentaire dans l'Estomac associée à une Chaleur–Humidité modérée.

Conduite nutritionnelle : Introduction de 80 g d'ananas frais mûr (trempé 10 minutes dans une eau légèrement salée puis rincé) 15 minutes avant le déjeuner principal, accompagnée d'une tasse quotidienne d'infusion d'écorce d'ananas biologique et de *Chen Pi* à 16 h, tout en réduisant le sel caché et les sucres raffinés. Résultat attendu sur 2 semaines : amélioration du confort post-prandial, diminution de la soif et allègement hydrique.

Cas clinique n° 2 : Terrain de Vide de Yang de la Rate avec désir d'aliments exotiques

Profil : Homme de 52 ans, sédentaire, frilosité permanente des mains et des pieds, fatigue après les repas, ballonnements fréquents et selles molles le matin. Il consomme chaque matin un grand bol d'ananas froid sorti du réfrigérateur dans l'espoir de « détoxifier » son organisme.

Analyse bioénergétique : Vide de Yang de la Rate et de l'Estomac aggravé par l'apport quotidien d'un fruit froid et humide à jeun.

Conduite nutritionnelle : Arrêt immédiat de l'ananas cru et froid au petit-déjeuner ; remplacement par un petit-déjeuner chaud et digeste (porridge de céréales tièdes avec cannelle). L'ananas n'est réintroduit qu'une à deux fois par semaine, uniquement poêlé 3 minutes avec du gingembre frais et de la cardamome en accompagnement d'un plat chaud du midi. Résultat : disparition des selles molles et nette amélioration de l'énergie post-prandiale.

Leçon 25 : Grille de décision rapide et fiches pratiques pour le nutritionniste

Pour conclure cet ouvrage de référence de l'**Instituto Supérieur des Médecines Complémentaires (ISMEC)**, voici la synthèse opérationnelle permettant au praticien de valider en quelques secondes la pertinence, la forme et le dosage de l'ananas pour chaque consultant :

Paramètre d'évaluation	Feu Vert (Indiqué)	Feu Orange / Rouge (Adapter ou Éviter)
Thermorégulation du consultant	Sensation de chaleur, teint rosé/rouge, soif, bonne tolérance au frais.	Frilosité marquée, mains/pieds froids → **cuire et épicer** ou s'abstenir.
État de la muqueuse digestive	Estomac solide, digestion lente des protéines, lourdeur post-prandiale.	Brûlures d'estomac, RGO, gastrite, aphtes → **contre-indiqué cru**.
Transit intestinal	Transit normal ou tendance à la sécheresse/lenteur par chaleur.	Diarrhée, selles molles chroniques → **éviter le fruit cru**.
Portion et fréquence	80 à 120 g de fruit mûr entier, 2 à 4 fois par semaine selon la saison.	Jus pressé sucré ou excès quotidien (> 250 g/j) générateur d'Humidité.
Traitements en cours	Aucun traitement interférant.	Anticoagulants, antiagrégants, allergies connues → **avis médical requis**.

TRANSITION VERS LE COMPENDIUM DES 200 RECETTES ET FORMULES THÉRAPEUTIQUES

Après avoir maîtrisé les 25 leçons fondamentales, cliniques et bioénergétiques, le nutritionniste dispose désormais de toutes les clés pour prescrire et personnaliser les **200 recettes et formules thérapeutiques à l'ananas** présentées dans le Livre II ci-après.

LIVRE II — COMPENDIUM DES 200 RECETTES ET FORMULES THÉRAPEUTIQUES À L'ANANAS EN MTC

Chaque formule de ce compendium est structurée de manière opérationnelle pour le cabinet de nutrition : **numéro et intitulé**, **composition précise**, **mode de préparation** et **action bioénergétique en Médecine Traditionnelle Chinoise**. Toutes les préparations utilisant l'écorce ou les feuilles exigent impérativement des ananas issus de l'agriculture biologique soigneusement lavés et brossés.

Série 1 (Formules 1 à 20) — Décoctions d'écorce, infusions digestives et élixirs clarifiants

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
001	Décoction classique *Bo Luo Pi* et *Chen Pi*	Écorce d'1/2 ananas bio, 3 g d'écorce de mandarine séchée (*Chen Pi*), 1 L d'eau. Frémir 15 min à couvert, infuser 10 min.	Harmonise le Foyer Moyen, fait descendre le Qi de l'Estomac et dissipe la stagnation alimentaire.
002	Infusion estivale ananas et menthe (*Bo He*)	80 g de pulpe d'ananas mûr en dés, 6 feuilles de menthe fraîche, 500 ml d'eau frémissante. Infuser 8 min.	Clarifie la Chaleur estivale (*Shu Re*), libère le Qi du Foie et rafraîchit la gorge.
003	Décoction digestive ananas et aubépine (*Shan Zha*)	100 g d'écorce d'ananas bio, 10 g de baies d'aubépine séchées (*Shan Zha*), 800 ml d'eau. Décocter 20 min.	Dissout spécifiquement les stagnations de viandes et de graisses, mobilise le Sang (*Xue*).
004	Élixir tiède ananas, gingembre et cardamome	60 g d'ananas frais, 3 lamelles de gingembre frais, 2 gousses de cardamome verte écrasées, 400 ml d'eau. Frémir 10 min.	Réchauffe l'Estomac, transforme l'Humidité trouble et prévient les ballonnements froids.
005	Infusion drainante écorce d'ananas et stigmates de maïs	Écorce d'1/2 ananas bio, 15 g de stigmates de maïs (*Yu Mi Xu*), 1 L d'eau. Frémir 15 min, boire tiède dans la journée.	Draine l'Humidité–Chaleur par la Vessie, allège les œdèmes légers et clarifie les urines.
006	Tisane apaisante ananas et fleurs de chrysanthème	50 g d'ananas séché sans sucre, 5 g de fleurs de chrysanthème (*Ju Hua*), 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 10 min.	Clarifie le Feu du Foie, repose les yeux fatigués et génère les Liquides Organiques (*Jin Ye*).
007	Décoction de cœur d'ananas et graines de radis (*Lai Fu Zi*)	80 g de cœur fibreux d'ananas émincé, 6 g de graines de radis légèrement torréfiées, 700 ml d'eau. Frémir 15 min.	Fait descendre le Qi rebelle de l'Estomac et du Poumon, soulage les éructations et la plénitude.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
008	Infusion hydratante ananas et poire asiatique	80 g d'ananas mûr, 100 g de poire *Nashi* en dés, 600 ml d'eau. Cuire à feu doux 12 min.	Nourrit le Yin du Poumon et de l'Estomac, apaise la soif et la sécheresse buccale.
009	Décoction ananas et orge germée (*Mai Ya*)	100 g d'écorce d'ananas bio, 12 g d'orge germée, 800 ml d'eau. Frémir 18 min, filtrer.	Dissipe les stagnations de féculents et de céréales, harmonise la Rate et l'Estomac.
010	Infusion aromatique ananas et citronnelle	70 g d'ananas frais, 1 tige de citronnelle fraîche fendue, 500 ml d'eau. Infuser 10 min à couvert.	Réveille le Qi de la Rate, dissipe l'Humidité superficielle et rafraîchit l'esprit.
011	Décoction ananas et larmes-de-Job (*Yi Yi Ren*)	80 g d'écorce d'ananas bio, 20 g de graines de Coix (*Yi Yi Ren*), 1 L d'eau. Cuire 25 min à feu doux.	Tonifie la Rate tout en drainant l'Humidité interne et en allégeant la lourdeur des membres.
012	Tisane du soir ananas et jujube rouge (*Da Zao*)	50 g d'ananas mûr, 3 jujubes rouges dénoyautés, 400 ml d'eau. Frémir 12 min.	Nourrit le Sang du Cœur et de la Rate, harmonise le Foyer Moyen et calme le *Shen*.
013	Infusion ananas et thé vert *Longjing*	60 g d'ananas frais en petits cubes, 3 g de thé vert *Longjing*, 400 ml d'eau à 80 °C. Infuser 4 min.	Clarifie la Chaleur de la tête et de l'Estomac, favorise la vigilance et la diurèse douce.
014	Décoction ananas, réglisse (*Gan Cao*) et gingembre	80 g d'ananas, 3 g de racine de réglisse, 2 tranches de gingembre frais, 500 ml d'eau. Frémir 12 min.	Harmonise le Foyer Moyen, détend les spasmes épigastriques et tempère l'acidité.
015	Infusion ananas et fleurs d'osmanthus (*Gui Hua*)	70 g d'ananas cuit vapeur, 2 g de fleurs d'osmanthus séchées, 400 ml d'eau chaude. Infuser 6 min.	Tiédit doucement le Foyer Moyen, disperse les mucosités froides et parfume l'haleine.
016	Décoction ananas et racine de kudzu (*Ge Gen*)	80 g d'écorce d'ananas bio, 10 g de racine de kudzu séchée, 700 ml d'eau. Frémir 20 min.	Relâche les tensions de la nuque et des épaules, élève les liquides purs vers le haut.
017	Infusion ananas et hibiscus (*Mei Gui Qie*)	60 g d'ananas frais, 3 g de calices d'hibiscus, 500 ml d'eau frémissante. Infuser 7 min.	Action *Suan Gan Hua Yin* renforcée : régénère les liquides, rafraîchit le Sang et soutient les vaisseaux.
018	Décoction ananas et feuilles de lotus (*He Ye*)	80 g d'écorce d'ananas bio, 5 g de feuille de lotus séchée, 750 ml d'eau. Frémir 15 min.	Dissipe la Chaleur–Humidité estivale, élève le Yang pur de la Rate et allège le métabolisme lipidique.
019	Infusion ananas, fenouil et badiane	60 g d'ananas, 1 c. à café de graines de fenouil, 1 étoile de badiane, 450 ml d'eau. Infuser 10 min.	Réchauffe le Foyer Moyen et Inférieur, dissipe le Froid stagnant et soulage les gaz intestinaux.
020	Bouillon végétal clair au cœur d'ananas et céleri	100 g de cœur d'ananas émincé, 1 branche de céleri, 1 carotte, 1 L d'eau. Cuire 25 min à feu doux.	Clarifie la Chaleur du Foie et de l'Estomac, apporte des minéraux alcalinisants et soutient le transit.

Série 2 (Formules 21 à 40) — Congees (gruaux thérapeutiques) et soupes médicinales du Foyer Moyen

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
021	Congee doux de riz rond et ananas mijoté	60 g de riz blanc rond, 80 g d'ananas mûr en dés, 700 ml d'eau. Cuire 40 min à feu doux, ajouter l'ananas les 10 dernières minutes.	Tonifie le Qi de la Rate et de l'Estomac, génère les Liquides Organiques sans alourdir.
022	Congee de millet jaune, ananas et gingembre	60 g de millet décortiqué, 70 g d'ananas, 3 lamelles de gingembre, 700 ml d'eau. Mijoter 35 min.	Nourrit l'élément Terre, harmonise l'Estomac et prévient les nausées ou reflux légers.
023	Congee drainant aux graines de Coix et ananas	50 g de riz, 30 g de larmes-de-Job trempées, 80 g d'ananas, 800 ml d'eau. Cuire 45 min.	Renforce la Rate et élimine l'Humidité accumulée dans les articulations et les tissus.
024	Congee d'avoine complète, ananas et cannelle	50 g de flocons d'avoine complets, 70 g d'ananas, 1 pincée de cannelle de Ceylan, 450 ml d'eau. Cuire 12 min.	Réchauffe le Foyer Moyen, soutient le transit intestinal et stabilise la glycémie matinale.
025	Soupe claire de courge blanche (*Dong Gua*) et ananas	150 g de courge cireuse, 80 g d'ananas frais, 1 lamelle de gingembre, 600 ml de bouillon végétal. Cuire 15 min.	Clarifie la Chaleur, favorise la diurèse physiologique et réduit la rétention d'eau estivale.
026	Congee d'igname chinoise (*Shan Yao*) et ananas	50 g de riz, 40 g d'igname *Shan Yao*, 70 g d'ananas, 750 ml d'eau. Cuire 40 min.	Tonifie simultanément le Qi de la Rate, le Yin du Poumon et l'Essence des Reins.
027	Soupe veloutée de carotte, ananas et curcuma	150 g de carottes, 80 g d'ananas, 1/2 c. à café de curcuma frais râpé, 500 ml d'eau. Cuire 20 min et mixer.	Harmonise le Foie et la Rate, mobilise le Qi et le Sang et soutient le confort hépatobiliaire.
028	Congee de riz noir (*Hei Mi*), ananas et sésame	50 g de riz noir complet trempé, 70 g d'ananas cuit, 1 c. à café de sésame noir, 750 ml d'eau. Cuire 50 min.	Nourrit le Sang du Foie et le Yin des Reins tout en maintenant la fluidité digestive.
029	Soupe légère de tofu soyeux, ananas et ciboulette	120 g de tofu soyeux, 70 g d'ananas en petits dés, 1 c. à soupe de ciboulette ciselée, 500 ml de bouillon. Frémir 8 min.	Clarifie la Chaleur de l'Estomac, apporte des protéines légères et réchauffe doucement par la ciboulette.
030	Congee de sarrasin, ananas et *Chen Pi*	50 g de sarrasin grillé (*Kasha*), 70 g d'ananas, 2 g de *Chen Pi* émincé, 650 ml d'eau. Cuire 25 min.	Nettoie les stagnations alimentaires de l'Estomac et des intestins et soutient les vaisseaux.
031	Soupe de radis blanc (*Bai Luo Bo*) et cœur d'ananas	120 g de radis *Daikon* en rondelles, 60 g de cœur d'ananas émincé, 600 ml d'eau. Cuire 18 min.	Dissipe les stagnations alimentaires et les mucosités, fait descendre le Qi digestif.
032	Congee de riz gluant doux, ananas et graines de lotus	45 g de riz gluant, 20 g de graines de lotus (*Lian Zi*), 70 g d'ananas, 750 ml d'eau. Cuire 45 min.	Consolide la Rate et les Reins, apaise le Cœur et modère les selles trop fréquentes.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
033	Soupe de patate douce jaune, ananas et gingembre	140 g de patate douce, 80 g d'ananas, 2 lamelles de gingembre, 550 ml d'eau. Cuire 20 min.	Tonifie le Qi de la Rate et de l'Estomac et lubrifie doucement le Gros Intestin.
034	Congee de quinoa blond, ananas et cardamome	55 g de quinoa rincé, 75 g d'ananas, 2 gousses de cardamome, 500 ml d'eau. Cuire 18 min.	Soutient la vitalité globale, allège la digestion et harmonise le Foyer Moyen.
035	Soupe de champignons noirs (*Hei Mu Er*) et ananas	10 g de champignons noirs réhydratés, 80 g d'ananas, 1 gousse d'ail doux, 600 ml de bouillon. Cuire 15 min.	Nourrit le Yin, fluidifie le Sang (*Xue*) et nettoie les stagnations vasculaires et intestinales.
036	Congee de maïs concassé et ananas mûr	60 g de semoule de maïs fine, 80 g d'ananas, 650 ml d'eau. Cuire 25 min en remuant.	Harmonise l'Estomac et la Rate et soutient l'élimination rénale physiologique.
037	Soupe de tomate mûre, ananas et basilic doux	2 tomates pelées épépinées, 80 g d'ananas, 5 feuilles de basilic, 500 ml de bouillon léger. Cuire 12 min.	Génère abondamment les *Jin Ye*, stimule l'appétit en été et apaise la soif.
038	Congee de riz complet, ananas et baies de goji	50 g de riz demi-complet, 70 g d'ananas, 10 g de baies de goji (*Gou Qi Zi*), 750 ml d'eau. Cuire 45 min.	Nourrit le Sang et le Yin du Foie et des Reins tout en facilitant l'assimilation.
039	Soupe de fenouil bulbe, ananas et aneth	1/2 bulbe de fenouil émincé, 75 g d'ananas, 1 c. à soupe d'aneth frais, 550 ml d'eau. Cuire 16 min.	Harmonise le Qi du Foie et de l'Estomac et dissipe les tensions abdominales.
040	Congee léger de riz jasmin, ananas et lys (*Bai He*)	55 g de riz jasmin, 15 g de bulbes de lys séchés trempés, 70 g d'ananas, 700 ml d'eau. Cuire 40 min.	Humidifie le Poumon, clarifie la chaleur résiduelle du Cœur et apaise le *Shen*.

Série 3 (Formules 41 à 60) — Plats sautés, mijotés et synergies protéinées pour dissoudre la stagnation

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
041	Émincé de blanc de poulet sauté à l'ananas et gingembre	130 g de blanc de poulet, 90 g d'ananas frais ajouté en fin de cuisson, 4 lamelles de gingembre, 1 c. à café d'huile de sésame. Sauter 6 min au wok.	Tonifie le Qi et la Rate sans alourdir l'Estomac grâce à la bromélaïne et au gingembre.
042	Tofu ferme doré à l'ananas, poivron doux et *Chen Pi*	150 g de tofu ferme en cubes, 90 g d'ananas, 1/2 poivron rouge, 2 g de *Chen Pi* réhydraté. Sauter 7 min.	Clarifie la Chaleur de l'Estomac, facilite la digestion des protéines végétales et mobilise le Qi.
043	Filet de cabillaud vapeur sur lit d'ananas et ciboule	140 g de cabillaud, 80 g d'ananas en fines tranches, 2 tiges de ciboule, 1 filet de sauce soja légère. Cuire 10 min à la vapeur.	Tonifie le Qi et le Yin en douceur, protège les liquides et préserve la légèreté digestive.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
044	Sauté de dinde à l'ananas, céleri branche et noix de cajou	120 g de dinde, 80 g d'ananas, 1 branche de céleri, 15 g de noix de cajou grillées. Sauter 6 min à feu vif.	Soutient la Rate et les Reins tout en maintenant la libre circulation du Qi hépatique.
045	Mijoté doux de porc maigre à l'ananas et aubépine	120 g de filet mignon de porc, 100 g d'ananas, 6 g de baies d'aubépine, 1 lamelle de gingembre. Mijoter 20 min.	Nourrit le Yin et les liquides tout en neutralisant le caractère gras et stagnant de la viande.
046	Tempeh mariné à l'ananas, tamari et gingembre	120 g de tempeh, 80 g d'ananas mixé en marinade 15 min, 1 c. à café de tamari, gingembre râpé. Poêler 6 min.	Pré-digère les protéines du soja fermenté, soutient le microbiote et harmonise le Foyer Moyen.
047	Crevettes sautées à l'ananas, concombre et menthe	120 g de crevettes décortiquées, 80 g d'ananas, 80 g de concombre épépiné, feuilles de menthe. Sauter 4 min.	Tonifie le Yang doux tout en clarifiant la Chaleur estivale et en drainant l'Humidité.
048	Bœuf émincé à l'ananas, oignon rouge et poivre noir	110 g de bavette de bœuf, 90 g d'ananas, 1/2 oignon rouge, 1 tour de moulin à poivre. Sauter 4 min.	Tonifie le Sang (*Xue*) et le Qi tout en empêchant la stagnation lourde des viandes rouges.
049	Poêlée de pois chiches cuits, ananas, cumin et coriandre	130 g de pois chiches cuits, 80 g d'ananas en dés, 1/2 c. à café de cumin, coriandre fraîche. Poêler 5 min.	Soutient la Rate, facilite l'assimilation des légumineuses et limite les fermentations intestinales.
050	Filet de maigre ou bar rôti à l'ananas et fenouil	140 g de poisson blanc, 80 g d'ananas, 100 g de fenouil émincé, huile d'olive douce. Cuire 14 min au four à 170 °C.	Harmonise le Foyer Moyen, apaise les tensions épigastriques et nourrit les liquides.
051	Canard maigre sauté à l'ananas et zeste d'orange	110 g de magret dégraissé émincé, 90 g d'ananas, zeste d'orange bio, 1 lamelle de gingembre. Sauter 5 min.	Nourrit le Yin et le Sang tout en dispersant la stase lipidique et en mobilisant le Qi.
052	Lentilles corail mijotées à l'ananas, lait de coco léger et curcuma	80 g de lentilles corail, 70 g d'ananas, 50 ml de lait de coco léger, 1/2 c. à café de curcuma. Cuire 15 min.	Tonifie le Qi et le Sang en douceur, soutient le Foie et facilite la digestion végétale.
053	Brochettes de poulet et ananas marinées au miso blanc	130 g de poulet, 90 g d'ananas, 1 c. à café de miso blanc dilué dans 1 c. à soupe d'eau tiède. Griller doucement 8 min.	Renforce le Qi de la Rate et de l'Estomac grâce à la synergie fermentée et enzymatique.
054	Sauté de seiche ou calamar à l'ananas et céleri	120 g d'anneaux de calamar, 80 g d'ananas, 1 branche de céleri, ail doux. Sauter 3 min à feu vif.	Nourrit le Sang et le Yin du Foie tout en évitant la lourdeur digestive des produits marins.
055	Riz sauté cantonais léger à l'ananas, petits pois et œuf	120 g de riz cuit refroidi, 1 œuf battu, 70 g d'ananas, 40 g de petits pois, ciboule. Sauter 5 min.	Plat complet équilibré de l'élément Terre soutenant le Qi sans excès de graisses.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
056	Escalope de veau fine poêlée à l'ananas et sauge	120 g de veau fin, 80 g d'ananas, 3 feuilles de sauge fraîche. Poêler 5 min.	Tonifie le Qi de l'Estomac, aide à transformer les protéines et soutient la digestion.
057	Haricots mungo (*Lu Dou*) germés sautés à l'ananas	120 g de pousses de haricots mungo, 80 g d'ananas, 1 lamelle de gingembre. Sauter 3 min.	Clarifie la Chaleur interne et estivale, libère le Qi et maintient le croquant des liquides.
058	Saumon vapeur douce à l'ananas, aneth et citron vert	130 g de saumon, 80 g d'ananas, aneth frais, quelques gouttes de citron vert. Cuire 10 min vapeur.	Nourrit le Yin et le Sang tout en allégeant l'assimilation des acides gras oméga-3.
059	Poêlée d'edamame, ananas, sésame blond et gingembre	110 g d'edamame écossés, 80 g d'ananas, 1 c. à café de sésame blond, gingembre. Poêler 5 min.	Tonifie la Rate et les Reins, apporte des protéines végétales hautement assimilables.
060	Boulettes de volaille parfumées au cœur d'ananas haché	130 g de volaille hachée, 40 g de cœur d'ananas très finement haché, ciboule, gingembre. Cuire 12 min vapeur.	Attendrit naturellement les fibres protéiques et facilite la digestion chez les personnes convalescentes.

Série 4 (Formules 61 à 80) — Formules de drainage de l'Humidité et soutien de la sphère rénale et urinaire

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
061	Salade tiède de haricots azuki, ananas et persil plat	120 g de haricots azuki (*Chi Xiao Dou*) bien cuits, 80 g d'ananas frais, 15 g de persil plat ciselé, filet d'huile de colza.	Draine l'Humidité–Chaleur, soutient les Reins et favorise le dégonflement des membres inférieurs.
062	Infusion drainante ananas, queue de cerise et orthosiphon	70 g d'écorce d'ananas bio, 5 g de queues de cerise, 3 g d'orthosiphon, 750 ml d'eau. Frémir 12 min.	Favorise la diurèse physiologique et clarifie la Chaleur de la Vessie.
063	Bouillon de courgette, ananas et graines de courge	150 g de courgette, 80 g d'ananas, 1 c. à soupe de graines de courge, 600 ml d'eau. Cuire 15 min.	Draine l'Humidité légère sans épuiser le Yin, soutient le confort pelvien et urinaire.
064	Eau infusée à température ambiante ananas, concombre et citron	80 g d'ananas frais, 6 rondelles de concombre, 2 rondelles de citron bio, 1 L d'eau filtrée. Macérer 2 h à température ambiante.	Hydrate en douceur, stimule l'élimination rénale du sodium et rafraîchit en été.
065	Poêlée d'asperges vertes, ananas et amandes effilées	140 g d'asperges vertes en tronçons, 75 g d'ananas, 10 g d'amandes effilées. Sauter 5 min.	Soutient la diurèse naturelle, humidifie le Poumon et allège la rétention hydrique.
066	Décoction écorce d'ananas, pissenlit et gingembre	80 g d'écorce d'ananas bio, 6 g de feuille de pissenlit séchée, 2 lamelles de gingembre, 750 ml d'eau. Frémir 12 min.	Clarifie la Chaleur–Humidité du Foie et de la Vessie tout en protégeant la Rate.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
067	Salade d'endives, ananas mûr, noix et ciboulette	100 g d'endives émincées, 80 g d'ananas, 3 cerneaux de noix, ciboulette, vinaigrette douce au citron.	L'amertume douce de l'endive assèche l'Humidité tandis que l'ananas préserve les liquides purs.
068	Compotée légère d'ananas et rhubarbe douce	100 g d'ananas mûr, 60 g de tiges de rhubarbe tendre, 1 pincée de cardamome. Cuire 10 min à feu doux.	Draine la Chaleur–Humidité intestinale et relance un transit ralenti.
069	Tisane d'ananas séché, hibiscus et bruyère	50 g d'ananas déshydraté, 3 g de fleurs de bruyère, 2 g d'hibiscus, 600 ml d'eau. Infuser 10 min.	Apaise l'inconfort urinaire léger lié à la Chaleur et soutient la diurèse.
070	Velouté de fenouil, poireau blanc et ananas	120 g de blanc de poireau, 80 g de fenouil, 70 g d'ananas, 550 ml d'eau. Cuire 18 min et mixer.	Mobilise le Qi et les liquides stagnants dans le Foyer Moyen et Inférieur.
071	Collation drainante ananas saumuré et thé *Pu-Erh* cuit	90 g d'ananas passé en saumure légère puis rincé, accompagné d'une tasse de thé *Pu-Erh* chaud.	Dissipe les graisses et l'Humidité accumulée après un repas riche tout en réchauffant la Rate.
072	Salade de fenouil cru finement râpé, ananas et orange	80 g de fenouil râpé, 80 g d'ananas, 1/2 orange en suprêmes, 1 c. à café d'huile d'olive.	Libère le Qi du Foie, draine l'Humidité et régénère les Liquides Organiques.
073	Décoction écorce d'ananas, barbes de maïs et *Chen Pi*	80 g d'écorce d'ananas bio, 10 g de barbes de maïs, 3 g de *Chen Pi*, 800 ml d'eau. Frémir 15 min.	Synergie majeure pour alléger la sensation de jambes lourdes et de gonflement tissulaire.
074	Poêlée de chou chinois (*Pak Choi*) et ananas	150 g de *Pak Choi*, 80 g d'ananas, 1 lamelle de gingembre, filet d'huile de sésame. Sauter 4 min.	Clarifie la Chaleur de l'Estomac et favorise l'élimination rénale et intestinale.
075	Smoothie vert léger ananas, céleri et persil	80 g d'ananas frais, 1/2 branche de céleri, 5 brins de persil, 150 ml d'eau tempérée. Mixer finement.	Favorise la diurèse douce et la clarification thermique sans ajout de produits laitiers lourds.
076	Infusion ananas, reine-des-prés et zeste de citron	60 g d'ananas frais, 3 g de sommités de reine-des-prés, zeste de citron bio, 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 8 min.	Draine les excès d'eau et d'acide urique, allège les articulations engorgées d'Humidité–Chaleur.
077	Salade de quinoa, ananas, concombre et menthe	100 g de quinoa cuit refroidi, 80 g d'ananas, 60 g de concombre, menthe ciselée, jus de citron.	Soutient la Rate sans l'alourdir tout en drainant la Chaleur estivale.
078	Décoction ananas, gingembre et baies de genièvre (2 baies)	80 g d'écorce d'ananas bio, 3 lamelles de gingembre, 2 baies de genièvre écrasées, 600 ml d'eau. Frémir 12 min.	Réchauffe les Reins et la Vessie tout en stimulant une diurèse douce en saison froide.
079	Carpaccio d'ananas saumuré aux graines de coriandre	100 g d'ananas en fines lamelles saumurées et rincées, 1/2 c. à café de coriandre concassée.	Canalise les liquides vers le bas grâce à la pointe salée et mobilise le Qi digestif.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
080	Bouillon clair de radis noir, ananas et thym doux	80 g de radis noir émincé, 70 g d'ananas, 1 brin de thym, 600 ml d'eau. Frémir 15 min.	Drainage hépatobiliaire et rénal doux après des excès alimentaires saisonniers.

Série 5 (Formules 81 à 100) — Formules de régénération des Liquides Organiques (*Jin Ye*) et apaisement de la Chaleur

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
081	Compote fondante poire Williams, ananas et miel d'acacia	120 g de poire mûre, 80 g d'ananas, 1/2 c. à café de miel d'acacia ajouté hors du feu. Cuire 12 min à l'étouffée.	Régénère intensément les *Jin Ye*, apaise la gorge sèche et clarifie la Chaleur du Poumon.
082	Nectar doux d'ananas mûr, pastèque et menthe	80 g d'ananas, 100 g de pastèque épépinée, 4 feuilles de menthe. Mixer et boire à température ambiante.	Remède estival de référence contre la soif intense et la Chaleur caniculaire (*Shu Re*).
083	Salade de melon charentais, ananas et basilic	100 g de melon mûr, 80 g d'ananas, 4 feuilles de basilic frais.	Génère les liquides de l'Estomac et calme l'agitation liée à la chaleur.
084	Infusion d'ananas, racine de réglisse et fleurs de sureau	70 g d'ananas, 3 g de réglisse, 3 g de fleurs de sureau, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Humidifie les muqueuses respiratoires et digestives et soutient l'élimination douce.
085	Crème végétale d'amande douce, ananas et vanille	100 ml de lait d'amande sans sucre, 80 g d'ananas cuit vapeur, 1 pincée de vanille. Mixer tiède.	Nourrit le Yin du Poumon et de l'Estomac et adoucit les terrains secs et tendus.
086	Salade de fraises, ananas mûr et eau de fleur d'oranger	80 g de fraises, 80 g d'ananas, 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger.	Alliance double Acide–Doux (*Suan Gan Hua Yin*) qui fixe les liquides et apaise le *Shen*.
087	Décoction d'ananas, champignon blanc (*Bai Mu Er*) et jujube	10 g de trémelle (*Bai Mu Er*) réhydratée, 80 g d'ananas, 2 jujubes, 600 ml d'eau. Mijoter 30 min.	Formule majeure de nutrition du Yin profond, de la peau et des liquides pulmonaires.
088	Tartare d'ananas, mangue mûre et citron vert	80 g d'ananas, 70 g de mangue mûre, quelques gouttes de citron vert.	Nourrit les liquides de l'Estomac, apaise la sécheresse buccale et soutient la vitalité.
089	Infusion tiède ananas, verveine odorante et tilleul	60 g d'ananas, 3 g de verveine, 2 g de tilleul, 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 8 min.	Clarifie la chaleur nerveuse du soir, génère les liquides et favorise l'endormissement.
090	Salade d'avocat, ananas, pamplemousse rose et coriandre	1/2 avocat, 70 g d'ananas, 4 suprêmes de pamplemousse, coriandre fraîche.	Nourrit le Yin et le Sang tout en dispersant la stagnation du Qi du Foie.
091	Compotée pomme douce, ananas et cannelle légère	100 g de pomme *Gala*, 80 g d'ananas, 1 pincée de cannelle. Cuire 12 min à couvert.	Régénère les *Jin Ye* de l'Estomac et régularise en douceur le transit intestinal.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
092	Boisson isotonique naturelle ananas, eau de coco et sel marin	80 g d'ananas frais mixé avec 200 ml d'eau de coco pure et 1 petite pincée de sel marin non raffiné.	Reconstitue immédiatement les liquides organiques et les électrolytes après transpiration.
093	Salade de pêche blanche, ananas et menthe douce	100 g de pêche blanche mûre, 75 g d'ananas, 4 feuilles de menthe.	Génère les liquides, nourrit le Sang et clarifie la Chaleur estivale.
094	Infusion ananas, rooibos rouge et cardamome	60 g d'ananas, 3 g de rooibos naturel, 1 gousse de cardamome, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Hydrate sans théine, apaise la chaleur interne et protège la Rate.
095	Gaspacho doux de concombre, ananas et menthe	150 g de concombre pelé, 80 g d'ananas, 5 feuilles de menthe, 1 c. à café d'huile d'olive. Mixer et servir frais (non glacé).	Clarifie la Chaleur de l'Estomac et du Foie en été tout en préservant le Foyer Moyen.
096	Ananas poché au thé blanc *Bai Mu Dan*	100 g d'ananas en tranches poché 5 min dans 300 ml d'infusion de thé blanc.	Clarifie la Chaleur vide, apaise l'agitation vespérale et régénère les liquides clairs.
097	Salade de kiwi jaune, ananas mûr et graines de chia	1 kiwi jaune, 80 g d'ananas, 1 c. à café de graines de chia pré-trempées.	Apporte vitamine C et mucilages hydratants pour lubrifier le Gros Intestin.
098	Infusion ananas, camomille matricaire et mélisse	60 g d'ananas, 3 g de camomille, 3 g de mélisse, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Apaise la chaleur de l'Estomac et du Foie liée au stress et génère les liquides.
099	Carpaccio d'ananas frais au jus de grenade	100 g d'ananas en fines lamelles arrosées de 2 c. à soupe de jus de grenade pur.	Synergie astringente et hydratante protégeant le Yin et la paroi vasculaire.
100	Sorbet minute minute-mixé ananas et banane mûre (tempéré)	80 g d'ananas et 1/2 banane mûre mixés avec 2 c. à soupe d'eau tempérée (sans glace).	Texture onctueuse qui nourrit le Yin de l'Estomac sans refroidir brutalement la Rate.

Série 6 (Formules 101 à 120) — Formules réchauffantes et tonifiantes du Yang (ananas cuit et épices tièdes)

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
101	Ananas poêlé au beurre clarifié (*Ghee*), gingembre et cannelle	100 g d'ananas en dés revenus 4 min dans 1/2 c. à café de *Ghee* avec gingembre râpé et cannelle.	Neutralise totalement la fraîcheur du fruit, réchauffe le Yang de la Rate et nourrit le Foyer Moyen.
102	Ananas rôti au four à la badiane et clou de girofle	120 g d'ananas en tranches, 1 étoile de badiane, 1 clou de girofle, 1 filet de sirop d'érable. Rôtir 15 min à 180 °C.	Réchauffe le Foyer Moyen et les Reins, dissipe le Froid interne et stimule l'appétit hivernal.
103	Compote chaude ananas, potimarron et muscade	120 g de potimarron, 80 g d'ananas, 1 pincée de noix de muscade. Cuire 18 min et écraser.	Tonifie puissamment l'élément Terre, réchauffe l'Estomac et consolide les selles molles.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
104	Infusion hivernale ananas cuit, cannelle et écorce d'orange	70 g d'ananas, 1 bâton de cannelle de Ceylan, zeste d'orange séché, 500 ml d'eau. Frémir 12 min.	Soutient le Yang du Cœur et de la Rate, réchauffe les extrémités froides.
105	Ananas vapeur au miel de châtaignier et gingembre confit doux	100 g d'ananas cuit 8 min à la vapeur, nappé d'1/2 c. à café de miel et d'un peu de gingembre.	Tonifie le Qi et le Yang en douceur chez les personnes frileuses ou convalescentes.
106	Poêlée d'ananas, châtaignes cuites et romarin	80 g d'ananas, 60 g de châtaignes cuites, 1 petite branche de romarin, huile de sésame. Poêler 5 min.	Tonifie les Reins et la Rate, réchauffe les lombes et soutient l'énergie vitale.
107	Chutney tiède d'ananas, oignon doux, curcuma et poivre long	100 g d'ananas, 1 petit oignon doux, 1/2 c. à café de curcuma, 1 pincée de poivre long. Mijoter 15 min.	Mobilise le Qi et le Sang, réchauffe l'Estomac et accompagne les viandes en hiver.
108	Porridge chaud de sarrasin, ananas rôti et noix	50 g de sarrasin, 80 g d'ananas rôti, 3 cerneaux de noix concassés, 400 ml d'eau. Cuire 15 min.	Tonifie le Yang des Reins et de la Rate, soutient la mémoire et la chaleur corporelle.
109	Ananas braisé au jus de pomme chaud et cardamome noire	100 g d'ananas braisé 10 min dans 100 ml de jus de pomme avec 1 gousse de cardamome noire (*Cao Guo*).	Assèche l'Humidité–Froid de l'Estomac et relance la transformation digestive.
110	Décoction tiède écorce d'ananas, fenouil et gingembre sec (*Gan Jiang*)	80 g d'écorce d'ananas bio, 2 g de gingembre sec, 1 c. à café de fenouil, 600 ml d'eau. Frémir 15 min.	Réchauffe le Foyer Moyen en profondeur tout en évitant toute stagnation alimentaire.
111	Ananas poêlé à l'huile de coco vierge et vanille bourbon	100 g d'ananas revenu 4 min dans 1/2 c. à café d'huile de coco avec une pointe de vanille.	Apporte des triglycérides à chaîne moyenne digestes et adoucit l'Estomac sensible.
112	Papillote chaude d'ananas, poire et poivre de Sichuan	80 g d'ananas, 80 g de poire, 3 baies de poivre de Sichuan concassées. Cuire 12 min au four en papillote.	Réchauffe le Foyer Moyen, calme les douleurs froides épigastriques et humidifie le Poumon.
113	Infusion ananas, ginseng rouge (*Hong Shen* — 2 g) et jujube	60 g d'ananas cuit, 2 g de tranches de ginseng rouge, 2 jujubes, 450 ml d'eau. Frémir 15 min.	Tonifie puissamment le Qi originel et la Rate chez les sujets fatigués sans provoquer de sécheresse.
114	Ananas caramélisé doucement au sucre complet *Rapadura* et thym	100 g d'ananas poêlé avec 1/2 c. à café de *Rapadura* et une pincée de thym.	Tonifie le Qi de la Rate et du Poumon, réchauffe les voies respiratoires en automne-hiver.
115	Mijoté de lentilles vertes, ananas cuit et cumin	120 g de lentilles vertes cuites, 75 g d'ananas poêlé, 1/2 c. à café de cumin, 1 filet d'huile d'olive.	Nourrit le Sang et les Reins tout en assurant une digestion chaude et sans ballonnement.
116	Compote chaude ananas, coing et cannelle	80 g d'ananas, 80 g de coing pelé, 1 pincée de cannelle, 150 ml d'eau. Cuire 20 min à couvert.	Harmonise l'Estomac, détend les spasmes musculaires et soutient la Rate.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
117	Infusion ananas, astragale (*Huang Qi*) et gingembre	60 g d'ananas, 6 g de racine d'astragale, 2 lamelles de gingembre, 600 ml d'eau. Frémir 20 min.	Tonifie le Qi de la Rate et le *Wei Qi* (énergie défensive) aux changements de saison.
118	Ananas rôti aux pistaches non salées et fleur d'oranger	100 g d'ananas rôti 12 min, parsemé de 10 g de pistaches concassées et d'une goutte de fleur d'oranger.	Tonifie les Reins et la Rate, réchauffe doucement et apaise l'esprit.
119	Poêlée d'ananas, patate douce violette et gingembre	100 g de patate douce cuite en dés, 80 g d'ananas, gingembre frais, huile de sésame. Poêler 5 min.	Soutient la Rate et les Reins, apporte des anthocyanes protectrices et réchauffe le centre.
120	Bouillon sucré-salé chaud ananas, miso brun et ciboule	70 g d'ananas mijoté 6 min dans 350 ml d'eau, hors du feu délayer 1 c. à café de miso brun et ajouter la ciboule.	Réchauffe le Foyer Moyen, soutient la flore intestinale et harmonise le Yin et le Yang.

Série 7 (Formules 121 à 140) — Formules d'harmonisation du Foie, de la Vésicule Biliaire et du Qi émotionnel

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
121	Salade d'artichaut tendre, ananas et citron	100 g de cœurs d'artichaut cuits vapeur, 80 g d'ananas frais, jus de citron, huile d'olive.	Draine le Foie et la Vésicule Biliaire, facilite l'écoulement biliaire et la digestion des lipides.
122	Infusion ananas, boutons de rose (*Mei Gui Hua*) et menthe	60 g d'ananas, 4 boutons de rose séchés, 3 feuilles de menthe, 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 8 min.	Libère la stagnation du Qi du Foie liée au stress émotionnel et harmonise le Sang.
123	Poêlée de brocoli, ananas, ail doux et zeste d'orange	140 g de fleurettes de brocoli vapeur, 80 g d'ananas, 1/2 gousse d'ail, zeste d'orange. Sauter 4 min.	Soutient la détoxification hépatique (phase II) et fait circuler le Qi du Foie et de l'Estomac.
124	Infusion ananas, racine de buplèvre doux (*Chai Hu* — 3 g) et réglisse	60 g d'ananas, 3 g de *Chai Hu*, 2 g de réglisse, 500 ml d'eau. Frémir 12 min.	Détend le Foie, soulage les tensions des flancs et harmonise la relation Bois–Terre.
125	Salade de roquette, ananas mûr, pignons de pin et vinaigre de cidre	50 g de roquette, 80 g d'ananas, 10 g de pignons de pin, 1 c. à café de vinaigre de cidre et huile de colza.	L'amertume et l'acidité douces stimulent la vésicule biliaire tandis que les pignons nourrissent le Yin.
126	Infusion ananas, mélisse et écorce de mandarine verte (*Qing Pi*)	60 g d'ananas, 3 g de mélisse, 2 g de *Qing Pi*, 500 ml d'eau. Frémir 10 min.	Disperse les nœuds du Qi du Foie et apaise les spasmes digestifs d'origine nerveuse.
127	Tartare de radis rose, ananas et ciboulette	80 g de radis roses en fines rondelles, 80 g d'ananas, ciboulette ciselée, pincée de sel marin.	Fait circuler le Qi du Foie et de l'Estomac et allège la sensation de congestion printanière.
128	Infusion ananas, chrysanthème et baies de goji	60 g d'ananas, 4 g de chrysanthème, 8 g de baies de goji, 500 ml d'eau chaude. Infuser 10 min.	Clarifie le Foie, nourrit le Yin oculaire et apaise l'irritabilité liée à la fatigue visuelle.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
129	Poêlée d'épinards frais, ananas et graines de sésame	150 g de jeunes pousses d'épinards, 80 g d'ananas, 1 c. à café de sésame, huile d'olive. Sauter 3 min.	Nourrit le Sang du Foie, humidifie les intestins et harmonise le Qi.
130	Boisson aromatique ananas, basilic sacré (*Tulsi*) et citron	70 g d'ananas, 3 g de feuilles de *Tulsi*, 1 rondelle de citron, 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 8 min.	Adapte la réponse au stress, libère le Qi thoracique et clarifie l'esprit.
131	Salade de chou rouge finement émincé, ananas et pomme verte	80 g de chou rouge, 80 g d'ananas, 60 g de pomme, 1 c. à café d'huile de noix.	Mobilise le Sang et le Qi du Foie et soutient l'intégrité de la muqueuse gastrique.
132	Infusion ananas, passiflore et fleur d'oranger	60 g d'ananas, 3 g de passiflore, 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger, 450 ml d'eau. Infuser 8 min.	Apaise le Feu du Foie et du Cœur en fin de journée et favorise la détente nerveuse.
133	Poêlée de courgettes jaunes, ananas et curcuma frais	140 g de courgettes jaunes, 80 g d'ananas, curcuma râpé, coriandre. Sauter 5 min.	Protège l'élément Terre contre l'agression du Bois (stress digestif) et soutient la bile.
134	Décoction écorce d'ananas, chiendent et menthe poivrée	80 g d'écorce d'ananas bio, 6 g de rhizome de chiendent, 3 feuilles de menthe, 700 ml d'eau. Frémir 12 min.	Drainage doux hépatobiliaire et rénal lors des transitions printemps–été.
135	Salade de mâche, ananas, betterave crue râpée et persil	50 g de mâche, 70 g d'ananas, 50 g de betterave râpée, persil, huile de colza.	Nourrit le Sang du Foie et favorise une circulation fluide sans surcharge.
136	Infusion ananas, romarin doux et zestes de pamplemousse	60 g d'ananas, 1 petit brin de romarin, zeste de pamplemousse bio, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Stimule la vésicule biliaire et dissipe la lourdeur mentale matinale.
137	Wok de pois gourmands, ananas et gingembre jeune	130 g de pois gourmands, 80 g d'ananas, lamelles de gingembre jeune. Sauter 4 min.	Harmonise le Foie et la Rate au printemps, préserve la fraîcheur et le croquant des aliments.
138	Infusion ananas, lavande fine et miel de tilleul	60 g d'ananas, 1 pincée de fleurs de lavande, 1/2 c. à café de miel de tilleul, 450 ml d'eau. Infuser 7 min.	Détend les crispations du diaphragme et du plexus liées à la contrariété.
139	Carpaccio d'ananas, fenouil croquant et graines de nigelle	90 g d'ananas, 60 g de fenouil émincé très fin, 1/2 c. à café de graines de nigelle.	Libère le Qi bloqué dans l'abdomen et harmonise l'Estomac et le Foie.
140	Compote tiède rhubarbe, ananas et fraise	60 g de rhubarbe, 80 g d'ananas, 60 g de fraises. Cuire 10 min à feu doux.	Clarifie la Chaleur du Foie et de l'Estomac et soutient l'évacuation biliaire et intestinale.

Série 8 (Formules 141 à 160) — Formules pour le Poumon, le Gros Intestin et la sécheresse des muqueuses

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
141	Compote lubrifiante ananas, pruneaux moelleux et poire	80 g d'ananas, 3 pruneaux dénoyautés, 80 g de poire, 100 ml d'eau. Mijoter 15 min.	Humidifie le Gros Intestin et le Poumon, soulage la constipation sèche par vide de liquides.
142	Infusion pectorale ananas, guimauve racine et réglisse	70 g d'ananas, 5 g de racine de guimauve, 2 g de réglisse, 500 ml d'eau. Frémir 12 min.	Adoucit les muqueuses sèches de la gorge et des bronches, génère les *Jin Ye*.
143	Salade de chou blanc finement râpé, ananas et graines de lin	80 g de chou blanc, 80 g d'ananas, 1 c. à café de graines de lin moulues, huile de colza.	Soutient l'élément Métal (Poumon / Gros Intestin) et lubrifie le bol fécal.
144	Décoction ananas, amandes douces mondées (*Nan Xing Ren*) et poire	70 g d'ananas, 10 g d'amandes douces mondées, 100 g de poire, 550 ml d'eau. Cuire 20 min.	Humidifie le Poumon sec, apaise la toux sèche résiduelle et favorise la descente du Qi.
145	Porridge d'avoine, ananas cuit et graines de psyllium blond	45 g de flocons d'avoine, 80 g d'ananas cuit, 1 c. à café de psyllium blond, 400 ml d'eau chaude.	Apporte des fibres solubles douces qui retiennent l'eau dans le Gros Intestin sans irriter.
146	Infusion ananas, bouillon-blanc (*Molène*) et thym doux	60 g d'ananas, 3 g de fleurs de bouillon-blanc filtrées finement, 1 g de thym, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Clarifie et humidifie le Poumon en automne, protège les voies aériennes supérieures.
147	Poêlée de navets nouveaux, ananas et miel doux	130 g de petits navets, 80 g d'ananas, 1/2 c. à café de miel, huile douce. Cuire 15 min à l'étouffée.	Fait descendre le Qi du Poumon et de l'Estomac, dissipe les mucosités et humidifie.
148	Salade de figues fraîches, ananas mûr et noisettes	2 figues fraîches, 80 g d'ananas, 10 g de noisettes concassées.	Lubrifie le Gros Intestin, tonifie la Rate et apaise la gorge sèche.
149	Infusion ananas, racine d'ophiopogon (*Mai Men Dong*) et poire	60 g d'ananas, 6 g de *Mai Men Dong*, 60 g de poire, 500 ml d'eau. Frémir 15 min.	Nourrit le Yin du Poumon et de l'Estomac lors de sécheresse automnale marquée.
150	Compote de pommes, ananas et graines de sésame blanc	100 g de pomme, 80 g d'ananas, 1 c. à café de sésame blanc légèrement grillé. Cuire 12 min.	Humidifie le Métal et la Terre, favorise un transit régulier et souple.
151	Infusion ananas, mauve fleurs et menthe douce	60 g d'ananas, 3 g de fleurs de mauve, 3 feuilles de menthe, 500 ml d'eau à 85 °C. Infuser 8 min.	Richesse en mucilages adoucissants pour le Gros Intestin et la sphère ORL.
152	Soupe douce de chou-fleur, ananas et muscade	140 g de chou-fleur, 70 g d'ananas, 1 pincée de muscade, 500 ml d'eau. Cuire 16 min et mixer.	Soutient l'élément Métal tout en assurant une excellente tolérance digestive.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
153	Tartare d'ananas, papaye mûre et citron vert	80 g d'ananas, 80 g de papaye mûre, quelques gouttes de citron vert.	Double action enzymatique (bromélaïne + papaïne) qui allège l'Estomac et régularise le côlon.
154	Infusion ananas, hibiscus blanc et églantier (cynorrhodon)	60 g d'ananas, 4 g de baies d'églantier concassées, 500 ml d'eau. Frémir 10 min et filtrer.	Soutient le *Wei Qi* (immunité de surface du Poumon) par son apport en vitamine C naturelle.
155	Poêlée de poireaux tendres, ananas et graines de tournesol	140 g de poireaux, 80 g d'ananas, 10 g de graines de tournesol, huile d'olive. Cuire 12 min.	Mobilise le Qi du Gros Intestin et lubrifie la muqueuse colique.
156	Gelée douce d'agar-agar au jus d'ananas cuit et poire	150 ml de jus d'ananas cuit, 100 ml de jus de poire, 1 g d'agar-agar. Porter 2 min à ébullition et laisser prendre.	Dessert frais non glacé qui humidifie le Poumon et facilite le transit intestinal.
157	Infusion ananas, plantain lancéolé et réglisse	60 g d'ananas, 3 g de feuilles de plantain, 2 g de réglisse, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Apaise l'irritation des muqueuses respiratoires et digestives et soutient l'élément Métal.
158	Salade d'orange douce, ananas et huile d'amande douce	1 orange pelée à vif, 80 g d'ananas, 1 c. à café d'huile d'amande douce alimentaire.	Humidifie les liquides intestinaux et mobilise le Qi du thorax.
159	Congee de riz blanc, ananas et amandes effilées	55 g de riz rond, 75 g d'ananas cuit, 10 g d'amandes effilées, 650 ml d'eau. Cuire 40 min.	Nourrit la Terre pour engendrer le Métal (cycle d'engendrement *Sheng*) et soutient le Poumon.
160	Infusion ananas, coquelicot pétales et tilleul	60 g d'ananas, 2 g de pétales de coquelicot, 2 g de tilleul, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Calme la toux sèche d'irritation vespérale et apaise le *Shen*.

Série 9 (Formules 161 à 180) — Formules de récupération sportive, microcirculation et vitalité du Sang (*Xue*)

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
161	Boisson de récupération post-effort ananas, cerise griotte et sel	80 g d'ananas frais, 80 ml de jus de cerise griotte pur, 120 ml d'eau, 1 pincée de sel marin.	Régénère les *Jin Ye*, apaise l'échauffement musculaire et soutient la récupération des tendons.
162	Salade de betterave cuite, ananas, persil et graines de courge	100 g de betterave en dés, 80 g d'ananas, persil plat, 10 g de graines de courge, huile de noix.	Tonifie le Sang (*Xue*), soutient le Foie et favorise la fluidité microcirculatoire.
163	Infusion circulatoire ananas, vigne rouge et hibiscus	60 g d'ananas, 3 g de feuilles de vigne rouge, 2 g d'hibiscus, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Protège les vaisseaux, mobilise le Sang des membres inférieurs et clarifie la Chaleur.
164	Smoothie de récupération ananas, spiruline douce et banane	80 g d'ananas, 1/2 banane mûre, 1/2 c. à café de spiruline, 180 ml d'eau tempérée. Mixer.	Apporte acides aminés, fer biodisponible et enzymes pour restaurer le Qi et le Sang.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
165	Salade de lentilles noires *Beluga*, ananas et grenade	110 g de lentilles *Beluga* cuites, 80 g d'ananas, 2 c. à soupe de grains de grenade, huile d'olive.	Nourrit le Sang et l'Essence des Reins tout en maintenant une digestion fluide.
166	Infusion ananas, ginkgo biloba feuille et gingembre	60 g d'ananas, 2 g de feuilles de ginkgo, 2 lamelles de gingembre, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Soutient la microcirculation périphérique et cérébrale et réchauffe le Qi.
167	Bol énergétique sportif riz jasmin tiède, ananas et œuf mollet	120 g de riz jasmin tiède, 80 g d'ananas frais, 1 œuf mollet, 1 filet d'huile de sésame.	Recharge le glycogène (Qi de la Rate) et nourrit le Sang et le Yin après l'entraînement.
168	Infusion ananas, ortie piquante feuille et citron	60 g d'ananas, 4 g de feuilles d'ortie, 1 rondelle de citron, 500 ml d'eau. Infuser 10 min.	Reminéralise en profondeur, soutient le Sang et favorise l'élimination des déchets métaboliques.
169	Carpaccio d'ananas, fraises et basilic pourpre	90 g d'ananas, 70 g de fraises, feuilles de basilic pourpre.	Apporte polyphénols et vitamine C pour soutenir le collagène et la paroi capillaire.
170	Décoction écorce d'ananas, aubépine et jujube rouge	80 g d'écorce d'ananas bio, 6 g de baies d'aubépine, 3 jujubes rouges, 700 ml d'eau. Frémir 18 min.	Mobilise le Sang sans l'épuiser grâce au soutien nutritif du jujube.
171	Salade de cresson, ananas, orange sanguine et noix	60 g de cresson frais, 80 g d'ananas, 1/2 orange sanguine, 3 cerneaux de noix.	Tonifie le Sang et le Yin du Poumon et du Foie et soutient l'oxygénation tissulaire.
172	Boisson tiède ananas, curcuma frais, gingembre et citron	70 g d'ananas mixé avec 250 ml d'eau tiède, curcuma râpé, gingembre et quelques gouttes de citron.	Modulation naturelle des inconforts musculaires et articulaires post-exercice.
173	Poêlée d'haricots verts fins, ananas et amandes grillées	140 g d'haricots verts vapeur, 80 g d'ananas, 10 g d'amandes grillées. Sauter 4 min.	Soutient les tendons et ligaments (élément Bois) et facilite la récupération.
174	Infusion ananas, cassis feuille et menthe douce	60 g d'ananas, 3 g de feuilles de cassis, 3 feuilles de menthe, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Draine les métabolites acides après l'effort et assouplit les articulations.
175	Salade de patate douce tiède, ananas, avocat et graines de chanvre	100 g de patate douce cuite, 75 g d'ananas, 1/4 avocat, 1 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées.	Apporte glucides complexes, protéines complètes et acides gras essentiels pour reconstruire les tissus.
176	Infusion ananas, prêle des champs et zeste d'orange	60 g d'ananas, 3 g de prêle séchée, zeste d'orange bio, 500 ml d'eau. Frémir 10 min.	Soutient la trame conjonctive, les tendons et la solidité osseuse (élément Eau).
177	Tartare de thon rouge ou maquereau mariné à l'ananas et gingembre	110 g de poisson ultra-frais en dés, 70 g d'ananas, gingembre râpé, ciboule, citron vert.	Nourrit le Sang et le Yin tout en assurant une digestion légère et enzymatique.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
178	Collation pré-effort tartine de pain au levain, purée d'amande et ananas	1 tranche de pain au levain toastée, 1 c. à café de purée d'amande blanche, 60 g d'ananas frais.	Fournit un Qi stable et progressif sans surcharge gastrique avant l'activité physique.
179	Infusion ananas, mélilot et fleurs d'hibiscus	60 g d'ananas, 2 g de sommités de mélilot, 2 g d'hibiscus, 500 ml d'eau. Infuser 8 min.	Favorise le retour veineux et lymphatique et allège les membres inférieurs.
180	Compote énergétique ananas, abricots secs moelleux et cardamome	80 g d'ananas, 3 abricots secs moelleux bio, 1 gousse de cardamome, 100 ml d'eau. Mijoter 12 min.	Tonifie le Sang et le Qi de la Rate et restaure la vitalité après un effort d'endurance.

Série 10 (Formules 181 à 200) — Desserts thérapeutiques, compotées, marinades et préparations fermentées

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
181	*Tepache* doux traditionnel fermenté d'écorce d'ananas (48 h)	Écorce d'1 ananas bio lavé, 30 g de sucre complet, 1 bâton de cannelle, 1,2 L d'eau filtrée. Fermenter 48 h à 22 °C, filtrer et consommer en petite dose (100 ml).	Boisson probiotique douce soutenant le microbiote et le Qi de la Rate et de l'Estomac.
182	Marinade enzymatique universelle pour viandes et tofu	80 g d'ananas mixé, 1 c. à soupe de tamari, 1 c. à café d'huile de sésame, gingembre et ail râpés. Mariner 20 min max.	Pré-hydrolyse les fibres protéiques avant cuisson pour une digestion rapide et sans lourdeur.
183	Vinaigrette bioénergétique à l'ananas saumuré et huile de colza	50 g d'ananas saumuré mixé avec 2 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à soupe de vinaigre de riz et poivre blanc.	Assaisonnement léger qui stimule l'appétit et harmonise le Bois et la Terre.
184	Ananas séché maison à basse température et poudre de gingembre	Tranches fines d'ananas mûr déshydratées à 45 °C pendant 8 h, saupoudrées d'une pincée de gingembre.	En-cas nomade tonifiant la Rate sans apporter d'humidité froide excessive.
185	Crumble léger d'avoine, amandes, ananas et cannelle	100 g d'ananas en dés, 30 g de flocons d'avoine, 15 g de poudre d'amande, 1 c. à café d'huile de coco, cannelle. Cuire 18 min au four.	Dessert chaud équilibré nourrissant la Terre et le Métal sans excès de sucres raffinés.
186	Salsa fraîche ananas, tomate, oignon doux, coriandre et citron vert	80 g d'ananas en brunoise, 1 tomate épépinée, 1/4 oignon rouge, coriandre fraîche, jus de citron vert.	Accompagnement idéal des grillades estivales pour neutraliser la Chaleur et faciliter la digestion.
187	Panna cotta végétale au lait de coco léger, agar-agar et coulis d'ananas	150 ml de lait de coco léger chauffé avec 1 g d'agar-agar, surmonté d'un coulis d'ananas cuit vapeur.	Nourrit le Yin et les liquides tout en offrant une douceur digeste en fin de repas.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
188	Chutney d'ananas, mangue verte et graines de moutarde blonde	80 g d'ananas, 60 g de mangue, 1/2 c. à café de graines de moutarde blonde, vinaigre de cidre. Mijoter 15 min.	Réveille le Qi digestif, disperse les mucosités et stimule les sécrétions gastriques.
189	Brochettes de fruits tièdes ananas, banane et figue à la vanille	70 g d'ananas, 1/2 banane, 1 figue fraîche, vanille. Saisir 3 min à la poêle sèche.	Tonifie le Qi de la Rate et lubrifie le Gros Intestin avec douceur.
190	Vinaigre aromatique infusé à l'ananas et estragon	100 g d'ananas frais macérés 10 jours dans 300 ml de vinaigre de cidre bio avec 2 brins d'estragon, filtré.	Condiment acide-doux qui mobilise le Qi du Foie et soutient la digestion des repas riches.
191	Clafoutis léger à la farine de riz, lait d'amande et ananas	100 g d'ananas, 1 œuf, 30 g de farine de riz demi-complet, 100 ml de lait d'amande. Cuire 25 min au four.	Dessert sans gluten soutenant l'élément Terre et le Sang sans alourdir la Rate.
192	Ananas poêlé au thé *Oolong* et zestes de bergamote	100 g d'ananas saisi 4 min avec 50 ml d'infusion concentrée de thé *Oolong* et zeste de bergamote.	Allège les graisses, mobilise le Qi du Foie et rafraîchit le palais.
193	Pickles rapides d'ananas et radis blanc au vinaigre de riz	80 g d'ananas et 80 g de radis *Daikon* macérés 2 h dans vinaigre de riz, eau et pincée de sel.	Condiment apéritif qui prévient la stagnation alimentaire avant un repas festif.
194	Mousse légère de tofu soyeux, ananas cuit et citron	100 g de tofu soyeux mixé avec 80 g d'ananas cuit vapeur refroidi et un zeste de citron bio.	Dessert protéiné léger clarifiant la Chaleur de l'Estomac.
195	Confiture minute sans sucre raffiné d'ananas, chia et vanille	150 g d'ananas mûr compoté 10 min avec 1 c. à soupe de graines de chia et de la vanille.	Tartinade riche en fibres et mucilages soutenant le transit matinal.
196	Ananas rôti au sésame noir et sirop de riz brun	100 g d'ananas rôti 12 min, arrosé d'1 c. à café de sirop de riz et parsemé de sésame noir.	Nourrit le Yin des Reins et du Foie tout en préservant le confort digestif.
197	Infusion glacée-tempérée (non glacée) d'ananas, hibiscus et cannelle	70 g d'ananas, 3 g d'hibiscus, 1/2 bâton de cannelle infusés à chaud puis ramenés à température ambiante.	Équilibre parfait entre clarification de la chaleur et protection du Yang digestif.
198	Sauce aigre-douce saine à l'ananas, tomate et vinaigre de cidre	80 g d'ananas mixé, 100 ml de coulis de tomate nature, 1 c. à café de vinaigre de cidre, 1 pincée de gingembre. Mijoter 8 min.	Alternative saine aux sauces industrielles sucrées pour accompagner volailles et légumes.
199	Papillote de fruits d'automne : ananas, poire, raisin noir et cannelle	60 g d'ananas, 60 g de poire, 40 g de raisin noir, 1 pincée de cannelle. Cuire 12 min au four.	Nourrit le Qi, le Sang et les Liquides Organiques lors de la transition vers l'hiver.

N°	Formule	Ingrédients & Préparation	Action bioénergétique en MTC
200	Élixir de clôture : infusion d'écorce d'ananas, gingembre frais, *Chen Pi* et miel	Écorce d'1/2 ananas bio, 3 lamelles de gingembre, 3 g de *Chen Pi*, 700 ml d'eau, 1/2 c. à café de miel hors du feu.	Formule signature ISMEC : harmonise les Trois Foyers, dissipe toute stagnation et préserve les *Jin Ye*.

FIN DU COMPENDIUM & MENTIONS ÉDITORIALES — ISMEC (WWW.ECOLENUTRITION.COM)

Cet ouvrage intégral regroupant les **25 leçons cliniques et bioénergétiques** ainsi que les **200 recettes et formules thérapeutiques à l'ananas en Médecine Traditionnelle Chinoise** est édité par l'**Instituto Supérieur des Médecines Complémentaires (ISMEC) — Espagne**. Retrouvez l'ensemble de nos formations certifiantes en nutrithérapie bioénergétique chinoise sur **www.ecolenutrition.com**.