

4 saisons. De la poésie. Pour l'aube d'un jour

D'un pas souple & léger, elle foula le sol **enneigé**. La Fée regarda autour d'elle : de la neige à perte de vue.

Elle se souvint du même endroit, quelques mois en arrière : des **épis de blé** couleur or dansaient & ondulèrent au gré du vent délicieusement tiédi par l'été.

D'ici quelques semaines, la neige aura disparu. Des **fleurs** émergeront. De toutes les couleurs.

De toutes les formes.

Dégageant toutes sortes de parfums.

Puis, viendra le temps où le tapis de **feuilles rouge** se déroulera au rythme de ses pas, dévoilant de délicieuses bulles de gourmandise, fruit de l'amour.

Soudain, la Fée s'arrêta, prise d'un doute qui lui tirailla le coeur : « Flûte. Mes souvenirs me jouent-ils des tours ? Dans quel ordre apparaissent les saisons ? Me serais-je trompée ? »

Puis, au bout de quelques secondes, un sourire s'afficha à nouveau sur son visage féérique.

Peu importe.

Peu importe la saison.

Peu importe l'ordre.

Un point commun à ces quatre tableaux saisonniers.

Le **Soleil**.

Il brille dans ces quatre ciels.

Il fait briller de mille feux les cristaux de **neige**, telles de paillettes de magie.

Il embellit & renforce les mille couleurs des **Dames fleurs**.

Il donne une couleur or aux **jolis blés** parsemés de quelques coquelicots sauvages.

Il accentue toute la palette du dégradé feu des **feuilles d'automne**.

La Fée reprit sa marche, souriante & confiante. Des **étincelles** plein les yeux. Parée de vêtements **pastel**. La peau **dorée**.

Du **rose** au coeur.



Pour ceux qui se poseraient la question : ce petit texte est de moi.

...Oui, il m'arrive aussi d'écrire autre chose que des recettes (si, si... Et j'ai aussi d'autres tours dans mon sac).

D'ailleurs, la jolie image de la statue évoluant au fil des 4 saisons est aussi de moi. Cette statue se trouve dans le jardin de la maison de campagne de ma famille, où j'aime me retrouver dès que j'ai du temps pour moi (ce qui est rarissime ces derniers temps).

Bon, que diriez-vous de revenir à cette recette (je sens que vous vous impatientez un peu, non ?).

Cette recette est une recette de **petit déjeuner**.

Oui, certes, je vous l'accorde : elle change des habituelles tartines (beurre, confiture, nu***** : cochez la ou les bonnes cases), ou des classiques céréales.

Le petit déjeuner est mon repas préféré de la journée (suivi par le dîner. Oui, je sais, il est conseillé de manger léger le soir, mais je m'en moque. J'aime bien déjeuner léger le midi, et faire un bon petit dîner le soir. Na.)

Enfant, je mangeais des céréales au chocolat, puis, en fin d'adolescence, je suis passée aux céréales pour adultes (vous savez, celles qui font soit disant maigrir, mais qui sont en réalité autant caloriques que les autres... Si, si, vérifiez. On a simplement remplacé le gras par des sucres), en passant par les tartines de pain (blanc & non bio au complet & bio), j'en suis venue à la [crème Budwig](#), et [autres petits-déj](#) type [porridge](#).

Certains peuvent ne pas aimer. Il est vrai qu'ils peuvent paraître assez inhabituels.

Selon l'époque, la culture, l'âge, le mode de vie de chacun, nous avons tous des habitudes de petits déjeuners différents.

Et, c'est très bien ainsi.

Ce qui importe est que l'on commence bien sa journée, chacun à sa manière.

Que ce soit par son petit déjeuner préféré... de regarder le soleil... ou de choisir de faire **briller le soleil** dans son coeur, s'il n'est pas dans le ciel.

Ingrédients : (1 personne)

- 3 cas de fromage blanc 20%MG
- 2 cac d'huile de lin
- 1 cas de germe de blé (ou autre huile végétale type noix, cameline ou colza)
- 4 cas de compote (pommes ou autre)
- 1 cas de jus de citron
- 1 à 2 cas de pollen frais (attention à la qualité du pollen choisi... La majorité sont de qualité médiocre)

Attention à la qualité du germe de blé & du pollen choisi.

Très peu de pollen sur le marché sont de qualité, et ont conservé tous leurs nutriments intacts (même s'ils sont bio...). J'ai pu goûter à 3 marques de germe de blé différents, et la qualité (texture & saveur) sont vraiment très variables.

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélangez le fromage blanc & l'huile de lin. Battez énergiquement avec une cuillère, jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
2. Saupoudrez le germe de blé.
3. Mélangez le jus de citron à la compote de pommes, et versez par dessus le germe de blé.
4. Saupoudrez par le pollen frais.

Ce petit déjeuner est plein de bonnes choses : tant sur le plan santé qu'au niveau gustatif.

Les huiles végétales choisies apportent des acides gras essentiels de type oméga 3 (que notre corps ne peut fabriquer à lui seul, et qu'on doit donc lui apporter, notamment pour notre cerveau, mais aussi notre système hormonal), pleins de vitamines & de minéraux grâce au germe de blé & au pollen.

On peut le déguster en enfonçant sa cuillère à la verticale, de manière à essayer d'avoir **plusieurs couches sur sa cuillère**.

Ou on peut aussi déguster **étage par étage** successif.

Ou, encore, il y a ceux qui aimeront faire un **gloubi-boulga** et touilleront tout-tout-tout.

C'est un peu comme ceux qui aiment manger les tartes aux fruits : certains aiment avoir sur leur cuillère un morceau de pâte, un peu de crème pâtissière (ou compote) & un peu de fruits.

Puis, il y a ceux qui s'appliquent à manger d'abord les fruits, puis la crème, puis la pâte.

Aucune importance, c'est selon votre goût, votre envie.

Une chose est sûre : chaque couche a une saveur différente, et une texture différente.

Crémeuse, porridge vanillée, acidulée & fruitée, mini-bombes de saveurs...

Que du bonheur : un **rayon de soleil** dans votre bol du matin.

Ha. Oui.

Une dernière chose.

Je souhaite partager avec vous une jolie surprise que j'ai reçue par mail en fin de journée, hier.

Le magazine ELLE s'intéresse à mon petit Chaudron Pastel. Il a été sélectionné par l'équipe rédactionnelle du dit magazine pour participer au [Grand Prix des Blogueuses 2011 organisé par ELLE, catégorie cuisine \(clic\)](#). J'ai hésité à en parler ici, car ce genre de concours organisé sur la toile est souvent remporté par le blogueur (ou blogueuse) qui compte le plus de lecteurs et/ou amis qui répondent à son appel/demande de votes... et n'est pas forcément le reflet d'une victoire équitable.

Bref.

Il y a quelques mois, j'avais participé au [Concours Saveurs Durables](#), mais je n'en avais pas parlé ici.

Je ne vous demanderai pas de voter pour moi : faites le si votre coeur vous le dit.

Profitez-en pour découvrir les autres blogs : il y a des jolies perles, avec tout plein de thèmes (beauté, cinéma, mode, littérature...).

Je tenais à le dire, car je dois vous avouer que ce mail m'a apporté comme une petite bulle de plaisir.

Je n'aurai pas l'audace de vous mentir en vous disant que je me moque de gagner. Il va de soi que cela me ferait plaisir.

Mais, pour être tout à fait sincère, ce que j'espère, secrètement, tout au fond de moi, de mon coeur, de mon âme (de fée), c'est que ce Grand Prix fasse partie d'un processus qui m'ouvre d'autres portes.

A l'aube de la fin de ma formation.

A moins d'un mois du début de ma vie professionnelle.

La Vie me réserve-t-elle de jolies surprises ? De belles opportunités ?

Oui. Je le sais.

Lesquels ?

Je laisse la Vie décider. Elle fait très bien les choses.