

LE GOÛT SUBLIME

UN GUIDE PRATIQUE SUR TOUS LES ASPECTS DU VÉGÉTARISME

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

Vol 1 no 1

www.vedaveda.com

- Introduction au végétarisme
- Les recettes de Renata
- Contact avec la terre
- Le beurre clarifié
- La vache sacrée
- Un grand festin
- Le végétarisme
- Les épices
- Le beurre clarifié
- Ne tuez pas votre mère



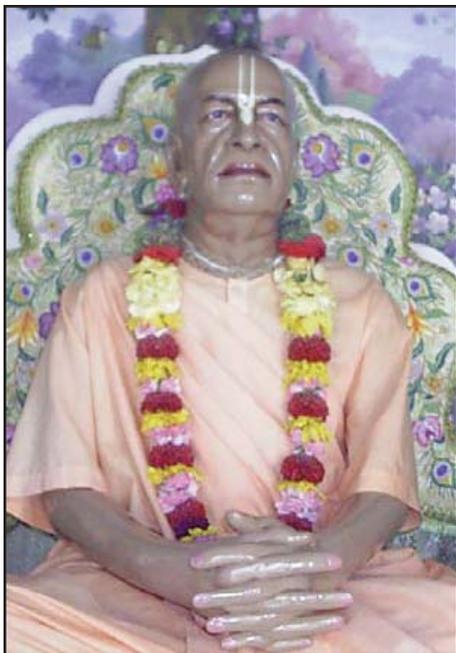
*Que l'on M'offre, avec amour et dévotion, une
feuille, une fleur, un fruit, de l'eau, et cette
offrande, Je l'accepterai. Bhagavad-gita 9.26*



RÉCITEZ

HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE
ET VOTRE VIE DEVIENDRA SUBLIME !

Dédié à Sa Divine Grâce
A.C. Bhaktivedanta
Swami Srida Prabhupada
Fondateur du
Mouvement pour la
Conscience de Krishna



LE GOÛT SUBLIME

- Introduction au végétarisme 3
 - Le végétarisme 4
 - Les recettes de Renata 5
 - Contact avec la terre 6
 - Les épices 7
 - Le beurre clarifié 8
 - Un grand festin 9
 - Autres recettes 12
- Ne tuez pas votre mère 13
 - La vache sacrée 14

Éditeur : Aprakrita dasa

Photos: Solo, Renata

Collaborateurs: Alain Barbe, Renata

Les Ami(es) de Krishna
3990 St-André # 174
Montréal, Québec
H2L 3W1
Tel.: 514-522-5575
www.vedaveda.com
Ste-Agathe des Monts
819-326-7826

Cours de cuisine végétarienne

Venez participer au cours de cuisine végétarienne qui se donnera une fois par mois. En quelques heures connaissez la base de cette fameuse cuisine.

Au menu:

Les sucreries: Halavah (préparation à la semoule de blé), Délicieuse tarte au lait condensé, Lassi (breuvage au yaourt).

Le salé: Pakora (beignets de légumes), Chutney (accompagnement), Dal (soupe indienne), Chapati (pain indien), Bâtons de pain, Kafta (boulettes de chou-fleur), Sauce à la tomate.

Dans une ambiance sympathique venez assister à cette leçon et vous découvrirez les grands secrets de cette cuisine appréciée de tous. C'est un cours non seulement théorique, mais aussi pratique. Ceux qui voudront essayer pourront le faire sur place. Bien entendu, pour que chaque leçon soit complète, il y aura une grande dégustation par la suite. Vous deviendrez un expert et capable de cuisiner des mets incroyables et d'impressionner les gens par le goût délicieux de ces incroyables mets végétariens.

Lors de cette rencontre en plus d'un délicieux repas, il vous sera remis des notes sur les bienfaits du végétarisme et aussi différentes recettes végétariennes. Découvrez aussi tous les aspects positifs du végétarisme.

Pour le bon maintien de ce projet, un don de 40\$ est exigé. (*non remboursable*). Inscrivez vous dès maintenant et découvrez ce goût incroyable de la cuisine végétarienne.

Connaissez la date du prochain cours et réservez dès maintenant à ce numéro ou courriel.

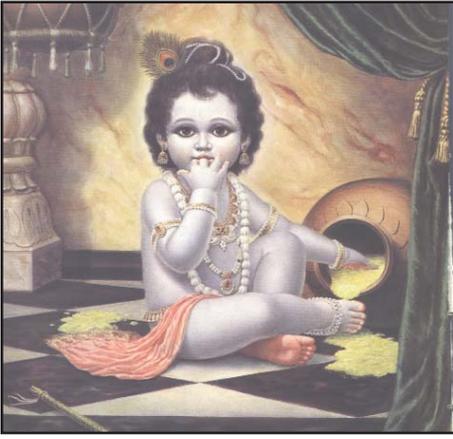
Montréal: 514-522-5575
rama@videotron.ca

**Vous pouvez aussi prendre ce cours sur internet en vidéos.
Pour information écrire à cette adresse: rama@videotron.ca**

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous les nombreux secrets de cette incroyable et délicieuse cuisine, que vous n'êtes pas prêt d'oublier.

**Aidez cette société à respecter la vie des animaux et à rétablir l'équilibre de la nature et de la société, en propageant le végétarisme. Ne dit-on pas que "la violence entraîne la violence?" Notre organisme encourage la non-violence, le respect de la nature et de tous. Votre don est déductible d'impôt et est grandement apprécié. Envoyez-le à cette adresse: Les Ami(es) de Krishna, 3990 St-André # 174, Montréal, H2L 3W1
Merci de votre collaboration.**

www.vedaveda.com



INTRODUCTION AU VÉGÉTARISME

Nous recherchons tous un goût supérieur. Nous désirons tous connaître la recette d'une vie plus heureuse, libre de peines et de tourments. Ce magazine a pour but de montrer comment la pratique du végétarisme peut rehausser notre qualité de vie et nous permettre d'atteindre aisément un tel goût supérieur.

En Amérique seulement, dix millions d'individus sont récemment devenus végétariens. S'ils ont fait l'effort de changer leur nutrition, c'est qu'ils avaient de bonnes raisons. C'est un choix personnel qu'ils ont fait en considérant les aspects de santé, d'économie, d'éthique ou de religion. Ce magazine contient des renseignements démontrant clairement les bienfaits qu'apporte une alimentation végétarienne: une alimentation qui nous donne rapidement un bénéfice durable.

Vous connaîtrez comment les recherches en médecine moderne établissent un lien direct entre la consommation de viande et les maladies graves, comme le cancer et les troubles cardiaques. D'autres pages décriront les avantages économiques qu'apporte le végétarisme autant à l'individu qu'à la société. Nous vous présenterons le fondement moral du végétarisme en se basant sur les écrits de grands auteurs et philosophes dont Pythagore, Platon, de Vinci, Tolstoï, Ghandi...

Vous connaîtrez l'importance du végétarisme dans tous les systèmes religieux. Elles illustrent, par diverses

citations de personnalités connues, comment le végétarisme est nécessaire pour le développement harmonieux des plans physiques, psychiques et spirituels de la personne.

Une analyse du lien existant entre les lois du karma, de la réincarnation et du végétarisme formeront la base de futurs textes. Une autre section, expliquera comment la préparation de repas végétariens libres de tout karma fait partie intégrante de la plus haute forme de yoga décrite dans les enseignements éternels des Ecritures Védiques de l'Inde. On y explique en détail le végétarisme spirituel: les raisons et la façon d'offrir des mets végétariens au Seigneur Suprême. Une autre section sera composée d'une série d'extraits des ouvrages de Sa Divine Grâce Srila Prabhupada, le plus grand érudit contemporain de la culture védique. Ces extraits forment un résumé concis sur la philosophie du végétarisme spirituel.

En plus d'expliquer clairement les nombreuses raisons qui soutiennent le choix d'une alimentation végétarienne, nous vous présenterons des centaines de recettes simples, succulentes et de préparation rapide. Si vous croyez qu'être végétarien signifie ne manger que des salades ou des légumes bouillis, attendez-vous à une surprise!

Il vous sera enseigné à préparer des mets appétissants et nutritifs. Vous découvrirez des plats tout aussi délicieux les uns que les autres, et par-dessus tout, vous pourrez donner une saveur toute spirituelle à vos préparations en apprenant à cuisiner avec dévotion pour la Personne Suprême.

Bon appétit!



L'alimentation la plus naturelle.

"La consommation excessive de viande qui caractérise le régime alimentaire des pays industrialisés est un

phénomène relativement récent puisqu'il a commencé il y a environ cinquante ans. Ce n'est pas une coïncidence si, au cours de la même période, la fréquence des maladies comme le cancer et les maladies du coeur a monté en flèche. En 1980, 1,9 million de personnes sont mortes aux Etats-Unis; 1 091 284 d'entre elles (soit une proportion de 58,04 %) sont mortes à la suite de maladies où le régime alimentaire joue un rôle déterminant, à savoir les maladies cardiaques, le cancer du sein et de l'intestin, les attaques d'apoplexie, le diabète, la cirrhose du foie, la néphrite et l'artériosclérose."

Dr Alex Hershaft

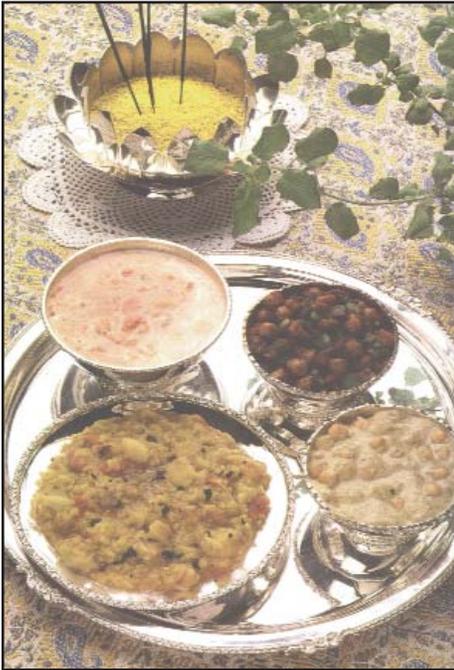
De nombreux chercheurs s'aperçoivent que le corps humain est mal conçu pour assimiler la viande. En analysant la physiologie humaine, on peut comprendre pourquoi l'alimentation végétarienne est la mieux adaptée pour l'être humain.

Les dents de l'homme, comme celles des herbivores, sont conçues pour broyer et mastiquer des matières végétales. Les humains ne sont pas dotés des dents incisives du devant qui servent à déchiqueter la chair et qui caractérisent les carnivores. Ceux-ci avalent en général leur nourriture sans la mastiquer; ils n'ont donc pas besoin de molaires ou d'une mâchoire qui bouge latéralement. La main humaine est aussi très différente de celle des animaux carnivores. Dénuée de griffes acérées, elle est munie d'un pouce opposable aux autres doigts qui sert davantage à cueillir des fruits et des légumes plutôt qu'à tuer des proies.

La digestion de la viande

"L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toutes choses l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores ... Ce n'est qu'en déguisant la chair morte rendue plus tendre par des préparatifs culinaires, que celle-ci est susceptible d'être mastiquée et digérée par l'homme chez qui, de la sorte, la vue des viandes crues et saignantes n'excite pas l'horreur et le dégoût."

Le grand naturaliste Cuvier



Le végétarisme n'est pas quelque chose de nouveau, il retrouve ses racines dans les Ecritures védiques. Le végétarisme compte depuis quelques années une augmentation de ses adhérents. Ceux-ci sont de moins en moins considérés comme des fantaisistes. Ils sont appuyés par les nouvelles découvertes des savants qui ont commencé à découvrir dans les Textes anciens les bienfaits du végétarisme. Il est d'après certains scientifiques la meilleure façon de se nourrir.

Le mot "végétarien" tire son origine du latin qui veut dire: "frais, vif, sain". Le végétarisme est plus qu'un régime alimentaire, il implique aussi une ligne de pensée philosophique et morale.

Bien que plusieurs ont amené différentes théories sur le végétarisme il reste que celui-ci se définit par la non consommation de viande, d'oeuf et poisson. Réunissant les céréales, les fruits et légumes et aussi les produits laitiers ce régime s'harmonise avec les lois divines et de la nature. Le bon sens, la science et la philosophie font du régime végétarien une façon de vivre depuis fort longtemps. Devant

des arguments solides, il n'est pas étonnant de voir des milliers de personnes de toutes conditions se tourner vers cette alimentation saine et pure.

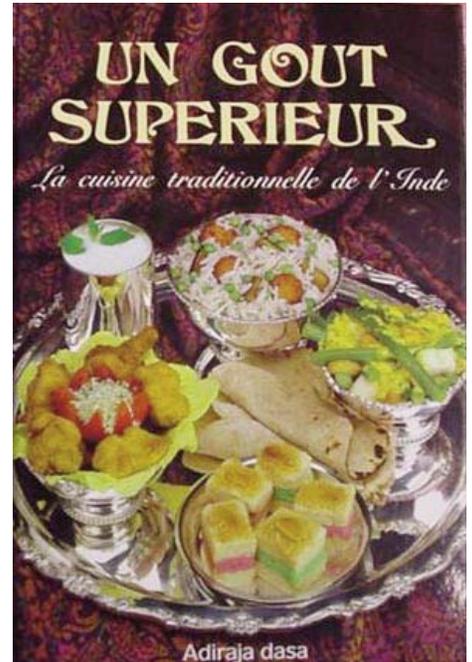
Plusieurs raisons poussent les gens à se diriger vers cette façon de se nourrir. Il y a la santé, le point de vue économique et aussi le point moral qui font que de plus en plus de gens s'intéressent vers cette saine nutrition.

Il est prouvé à l'heure actuelle par la médecine que la consommation de viande engendre les maladies. Les intestins de l'humain sont beaucoup plus longs que les animaux carnivores. Ce qui fait que les aliments animaux demeurent plus longtemps dans l'organisme et leur putréfaction entraîne plusieurs maladies et aussi le vieillissement prématuré. Le gavage des animaux de quantités d'hormones et d'anticorps pour les engraisser de façon rapide provoquerait la formation de tumeurs et de cancers. Les cancers de la rate et du colon seraient provoqués par l'intoxication chimique et à la putréfaction. Un barbecue contient autant de benzopyrène que la fumée de 600 cigarettes. La viande étant pauvre en fibres végétales provoque des carences sous forme de migraines, de constipation, de lassitude et ensuite apparaissent les maladies modernes comme le cancer, l'arthrite, les maladies cardiaques, etc.

Dans les pays comme la France où l'on consomme de la viande en grande quantité, détiennent les records de maladies du coeur dont 41% des décès leur sont imputés. La viande rouge surtout, cause des excès de cholestérol qui peuvent provoquer des maladies cardio-vasculaires. Les graisses des viandes accumulées dans le système sont un endroit de stockage des poisons chimiques.

Hare Krishna

Les fameuses recettes Hare Krishna



Adiraja dasa
Seulement 19.95\$

Pour le transport au Canada il faut ajouter 7.50\$ et à l'étranger 13.50\$

La cuisine traditionnelle de l'Inde. Livre d'une grande qualité vous procurant les meilleures recettes sur le végétarisme. Grande quantité de photos en couleurs.

Méthodes de paiement
(par chèque ou carte de crédit VISA)

Envoyez ce coupon à:

**Les Ami(es) de Krishna, 3990 St-André
#174, Montréal, Québec, H2L 3W1**

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Apt.: ____ Tél.: _____

Ville _____

Code Postal _____

Carte VISA _____

Expiration: _____

Courriel _____

LES RECETTES DE RENATA

CONSERVATION NATURELLE

Renata, une amie de Krishna, vous révèle ses talents en cuisine végétarienne. Cette fois-ci, elle vous parlera de "la conservation".

Quand je fais des confitures, des légumes macérés, des sirops, des jus, je ne suis pas les méthodes de conservation traditionnelle. Les aliments

s'abîment vite sans conservateur, mais étant donné que celui-ci est nuisible à notre santé, il fallait inventer une nouvelle façon pour faire des conserves qui d'une part, ne nuisent pas à notre

santé, d'autre part conserve nos produits pour une longue durée.

La conservation sans produit chimique veut dire que : Je ne mets aucun produit chimique aux fruits ou aux légumes ou le produit chimique utilisé n'est pas en contact direct avec les fruits ou les légumes conservés. Il se situe entre deux cellophanes qui couvrent le bocal. De cette manière, le conservateur n'est pas en contact direct avec les aliments, mais cependant il empêche que l'aliment s'abîme de l'extérieur.

Pour que cette sorte de conservation réussisse, il faut respecter quelques règles. Il faut veiller à la propreté. Même un morceau de nourriture peut abîmer tout, donc la cuisine doit être très propre. Il faut éviter de toucher le bord des bocaux.

Il faut stériliser les bocaux, les pots, les bouteilles et les couvercles. Pour stériliser, je les mets d'abord dans une grande cocotte, je verse assez d'eau pour les recouvrir et je les porte à ébullition. Je les sors à l'aide d'une pince en bois ou j'attends jusqu'à ce qu'ils refroidissent. Je les égoutte sur un tissu propre, le bord en haut. Il faut veiller que le bord des verres ne touche rien.

Quand le sirop, la confiture ou les légumes macérés sont finis, je les verse encore chaud directement dans les bocaux. Il ne faut pas attendre qu'ils refroidissent. À partir d'ici, je peux continuer de deux façons : Je ferme les pots avec les couvercles stérilisés ou j'utilise la version de deux feuilles de protection : je prends une cellophane dont je mouille l'un des côtés et je le mets sur le bocal, le côté mouillé vers le bas. Je le fixe à l'aide d'un joint en caoutchouc. À cette couche, je mets une cuillère à café de produit chimique (benzoate de sodium). Ensuite, je prends une autre feuille

de cellophane dont je mouille aussi l'un des côtés. Cette fois, le côté mouillé est en haut. Je le fixe avec un joint en caoutchouc. Ainsi, le produit chimique sera tenu sec (entre deux feuilles de cellophane) et sans entrer en contact avec les aliments.

Il est nécessaire de mouiller les côtés pour que ces couches de protection ferment bien. Les bocaux, remplis et fermés de cette manière-là, doivent être tenus chaud pour qu'on évite leur refroidissement rapide. Je les mets dans un lieu chaud par exemple dans un panier doublé de papiers et de couvertures. Il faut bien les emmitoufler et les laisser comme ça jusqu'au lendemain.

Voilà, nous n'avons plus qu'à faire notre étiquette, pour nous rappeler, l'année de confection. On peut décorer les bocaux de plusieurs façons, par exemple préparer un chapeau en tissu sur le couvercle métal et y fixer à l'aide d'une ficelle ou orner les pots avec des motifs.

Il vaut la peine de faire ces aliments parce qu'on peut ainsi manger toute l'année des fruits et des légumes de forme variée. Si pour une raison quelconque, on ne veut pas utiliser de sucre, on peut le remplacer par du miel.

Apprécions les fruits et les légumes mûris par le soleil qui sont les cadeaux de Krishna! Préparons pour Lui des plats avec des ingrédients frais. À partir du printemps jusqu'à l'automne, la nature nous submerge de fruits et de légumes. Je n'en citerai que quelques-uns à titre d'exemple : sureau, fraise, framboise, groseille, cassis, pomme, poire, mûre, myrtille, rhubarbe, griotte, pêche, abricot, betterave, tomate, figue, etc.

Alors bonne découverte.

Renata.



Hare Krishna



Contact avec la terre



Mon nom est Alain et je suis un fils de cultivateur, mon père cultivait des légumes l'été et l'hiver il bûchait dans les bois pour subvenir aux besoins de la famille.

Dès mon jeune âge attaché à un arbre avec une corde à la taille sous l'oeil vigilant de ma douce mère, je jouais à deux mains dans la terre.

Plus âgé, j'aidais mon père dans toutes ses tâches aux champs. Il m'a enseigné l'amour de la terre et du travail bien fait. On travaillait fort du matin au soir, mais nous n'étions pas stressés. On pouvait arrêter de longues minutes pour manger des cerises rouges qui poussaient au bout de la clairière. C'était délicieux!

Le mois d'août est le temps des récoltes et mon père allait dans ses champs. Il possédait vingt-six arpents de belle terre. Il choisissait une tomate rose mûre, la frottait sur sa chemise et la croquait. Il disait que c'est croquer du soleil!

Ma mère et mes soeurs s'occupaient de la maison et des repas. Elle aidait parfois dans les champs. Après le souper on récitait le chapelet en famille à la radio avec le Cardinal Léger. C'est à ce moment, que j'ai eu le goût de connaître Dieu. Ma mère disait que le petit Jésus était partout, dans la terre, les plantes, l'eau ect.

Aujourd'hui, je cultive un jardin pour le plaisir et le goût, je m'en remet totalement à la bonne grâce de Krishna pour la récolte. Je fais ce que je dois faire et Krishna fait le reste en double. La terre nous nourrit amplement, légumes, fruits, céréales pas besoin de tuer les animaux. La terre appartient à Krishna nous en sommes que les locataires pour un bout de temps.

Je vais au cours de cette chronique vous parler de mon expérience en jardinage. Je vais donc commencer par vous entretenir de quelques uns de nos produits du jardin en débutant par les courges.

Au Québec, les courges poussent en huit semaines après les semis. Il est bon de biner le sol régulièrement pour aider à avoir de bonnes racines où vous pouvez étendre du paillage. Il faut garder le sol humide, car les courges demandent beaucoup d'eau. Ne pas mouiller le feuillage, car il y a risque de développer l'oïdium, un champignon qui donne une feuille blanche et fait mourir la plante. Les fleurs des courges se consomment en beignets ou en salade.

Les tomates

Lorsque les fleurs de la tomate sortent, il est bon de les couper et les tiges inutiles pour favoriser la production de tomates. Bien entourer les pieds de tomates de terre pour les sécuriser. Ne pas



trop les arroser. Si vous avez des limaces dans votre jardin de tomates, étendre de la cendre alentour de vos pieds de tomates.

Épinard et salades.

Lorsque votre récolte d'épinards est à point, vous pouvez prendre une paire de ciseaux et couper les épinards à un pouce de la terre ainsi vous aurez plusieurs récoltes.

Pendant, nos jours froids de l'hiver, il est toujours possible de cultiver à l'intérieur de la maison certains produits. Vous pouvez faire pousser vos pousses et germinations en cette période de l'année. Ceci ne demande que quelques minutes par jour.

Voici aussi quelques trucs concernant la germination.

Trempage: Mettre une ou deux cuillerées à table de graines dans un pot à large goulot. Recouvrir d'un moustiquaire de nylon fixé par un élastique. Ajouter de l'eau, agiter puis drainer. Recouvrir d'une tasse d'eau fraîche et laissez tremper pendant quatre à six heures, drainer. Rincer deux fois par jour et placer le pot à l'envers dans un évier ou un grand bol.

Tout sera prêt à manger au bout de trois à quatre jours, quand les germes ont un à deux pouces de long.. Garder au réfrigérateur. Vous pouvez faire germer des lentilles radis, luzerne, trèfle rouge moutarde noir, fève mung, mais il faut prendre des graines non traitées en vente dans les magasins de produits naturels

Hare Krishna
Alain Barbe.

www.vedaveda.com



LES ÉPICES



Les épices rehaussent non seulement la saveur des aliments, mais elles favorisent aussi la santé grâce à leurs propriétés médicinales. La liste suivante énumère les caractéristiques principales des épices les plus employées. Ces épices se retrouvent facilement dans la plupart des boutiques d'alimentation naturelle. En vous procurant ces quelques épices, vous pourrez préparer aisément les recettes de ces pages.

Cumin:

Le cumin appartient à la famille du persil, comme le coriandre. Il peut être utilisé en graines entières ou moulu. Moulu, il peut conserver sa fraîcheur pendant des mois. Le cumin est un stimulant, il purifie le sang et réduit les enflures. Le cumin est également un bon diurétique.

Assa-foetida:

Le hing pour les Chinois ou l'assa-foetida pour les Hindous, est la résine d'une plante qui pousse particulièrement dans l'est de l'Inde. Cette résine est séchée puis moulue. Le hing facilite la digestion. On s'en sert souvent pour remplacer l'ail et l'oignon.

Curcuma:

Le curcuma est une racine de la famille du gingembre. Moulu en fine poudre, il est d'un jaune orange brillant. Il est d'un goût assez âcre et on doit l'utiliser avec précaution. Le curcuma a la propriété de purifier le sang.

Gingembre:

La racine du gingembre fraîche est de beaucoup supérieure au gingembre en poudre. Pour utiliser la racine, on doit l'éplucher et la couper finement. Le gingembre est le condiment le plus utilisé en Chine et en Inde. Il facilite la digestion et est recommandé pour l'asthme et la toux.

Coriandre:

La coriandre, également connue sous le nom de persil chinois, ressemble au persil, mais son goût est beaucoup plus savoureux.

La coriandre en poudre est obtenue à partir des graines; celles-ci ont un goût moins prononcé que la plante fraîche. La coriandre fraîche est une source de protéines et est un bon diurétique.

Graine de moutarde:

On retrouve deux sortes de graines de moutarde: les noires et les jaunes. Les graines de moutarde noires sont plus petites et plus piquantes que les graines de moutarde jaunes. Une pleine saveur est obtenue en les grillant, à sec ou dans un peu d'huile.

Cannelle:

La cannelle est l'écorce d'un arbre commun à Sri Lanka (Ceylan). La plupart de la cannelle vendue ici est en fait l'écorce du cassia, qui n'est qu'un substitut. La cannelle purifie la bouche et la gorge.

Cayenne:

La cayenne est une poudre rouge foncé fait à partir de piments rouges forts. Un bon substitut est le piment vert, fort et frais. la cayenne facilite la digestion et la circulation du sang.

Clou de girofle:

le clou de girofle provient de la fleur séchée d'un arbre tropical. Utilisé entier, il doit être retiré avant le repas. On l'emploie dans la fabrication de remèdes contre la toux et l'asthme; il purifie le sang et est parfois utilisé comme analgésique local pour le mal de dent.

Cardamome:

le cardamome est une épice originaire du Népal. Elle se vend en cosses vertes ou blanches de la grosseur d'un pois. Les graines de cardamome sont à l'intérieur des cosses, et doivent être réduites en poudre. C'est un tonique pour le coeur et elle est employée contre la toux.

Garam massala:

Le garam massala est un mélange d'épices utilisé dans plusieurs recettes. Voici sa composition: clou, cannelle, coriandre moulu, gingembre en poudre, muscade et cumin moulu.

Sel:

Le sel de mer est naturel et contient plusieurs minéraux naturels. Le sel raffiné est déconseillé. Notez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les épices indiquées dans une recette pour la réussir. S'il vous manque une ou deux épices, vous pouvez la remplacer par une autre à votre goût.





Le beurre clarifié ou ghi



que vous obtiendrez le ghi, une substance liquide dorée et parfaitement limpide.

Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre à feu très doux, sans le couvrir et sans le remuer. Vous viendrez de temps à autre retirer délicatement, à l'aide d'une écumoire, les matières solides qui s'agglutineront à la surface, et vous assurer que la flamme est aussi basse que possible pour que le ghi ne brûle pas. Le plus léger excès de chaleur le ferait rapidement fumer et virer au brun, et vous risqueriez de rater votre préparation. Le temps que vous mettez pour préparer le ghi dépendra de la qualité de beurre que vous utiliserez. Votre ghi est prêt lorsqu'il prend une couleur ambrée et devient aussi limpide qu'une eau cristalline. versez-le alors doucement dans un bocal ou une terrine que vous laisserez à l'air libre, à la température ambiante. 500 g (17.5 onces) demande 1 h 1/4 à feu très doux pour produire 1 3/4 de tasse (435 mls) de ghi. 1 1/2 kilo (2 lbs 3 onces) demande 2 heures pour produire 5 1/2 tasse de ghi (1.4 litre)

Les matières solides retirées au cours de la cuisson et celles qui peuvent rester au fond de la casserole peuvent être incorporées à d'autres plats - légumes, soupes ou préparations à base de céréales. Gardé dans un récipient hermétique et dans un endroit frais, le ghi se conserve pendant des mois.

Pour utiliser le ghi, souvenez-vous que:

- 1) Le ghi se solidifie à la température ordinaire, et se conserve sans réfrigération, du fait qu'il est composé à 100% de matières grasses dont les solides lactés et l'eau ont été retirés.
- 2) Lorsqu'on veut faire revenir des épices dans le ghi, celles-ci doivent se trouver à portée de main, car le ghi risquerait de brûler s'il fallait aller les chercher pendant qu'il chauffe.
- 3) Avant de mettre le ghi dans un récipient, assurez-vous que ce dernier est complètement sec. veillez aussi à ne pas jeter l'eau dans le ghi chaud, car il giclerait de façon violente à son contact. D'une manière générale, il ne faut jamais mélanger d'eau à du ghi destiné à la friture.
- 4) Pour une friture prolongée, le ghi doit être suffisamment chaud pour brunir un morceau de nourriture en une minute. Il faudra ensuite réduire le feu. Ne jamais plonger trop d'aliments à la fois dans du ghi chaud! Cela entraînerait une baisse de température et la friture en pâtirait.
- 5) Si, pour la friture, on emploie du ghi déjà utilisé, il doit d'abord être filtré et débarrasser de tous les résidus de la friture précédente, car ceux-ci, calcinés, décolorent le ghi et en altèrent la saveur.

Il est préférable de faire vous-même votre ghi.

Le ghi ou ghee - du sanskrit ghrita - est un beurre clarifié provenant du lait de vache. Contrairement au beurre classique, le ghi peut être conservé pendant de longues périodes sans réfrigération, à la condition de le maintenir dans un récipient hermétique à l'abri de l'oxydation, ce qui est très appréciable en Inde où il est très utilisé. De plus, à la différence du beurre, le ghi peut être chauffé à haute température sans qu'il développe un goût de brûlé, le rendant idéal pour la friture.

Le goût du ghi est étonnamment différent de celui du beurre, il possède un net arôme de noisette et il a la propriété unique de développer la saveur des épices que l'on y fait frire. Il est largement utilisé dans la cuisine indienne, mais entre aussi dans la réalisation de nombreuses recettes de cuisine française.

Il est également utilisé de façon rituelle dans les cérémonies religieuses hindoues comme l'arati ou pour allumer les bûchers de crémation.

Technique de fabrication

De 1 à 5 kg de beurre non salé

Il n'est pas difficile ni compliqué de faire le ghi; néanmoins sa préparation demande du temps. En effet, une longue cuisson à petit feu est nécessaire pour faire évaporer toute l'eau contenue dans le beurre, permettre aux matières solides de remonter à la surface et faire ressortir la douce saveur de noix du beurre clarifié. C'est ainsi

Un grand festin



Voici les recettes pour
composer un délicieux festin.

Malai kofta

(Boulettes de fromage épicé en sauce à la crème)

Pour les boulettes:

400 g de panir
3 cuillerées à soupe de farine de blé
1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche hachée
1 cuillerée à café de levure en poudre
1 piment vert écrasé
sel
ghi pour friture

Pour la sauce:

4 grosses tomates
1/2 litre de crème fraîche
2 cuillerées à soupe de noix de coco fraîche râpée
1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche hachée
2 piments verts écrasés
1 cuillerée à café de graines de coriandre
1 cuillerée à café de graines de cumin
1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
1/4 cuillerée à café d'asafoetida
sel

Les boulettes: Sur une plaque de marbre ou de formica, disposez le *panir* et prétrissez-le jusqu'à ce qu'il devienne très souple. Incorporez-y alors la farine, la levure, le piment écrasé et les feuilles de coriandre, puis salez; travaillez à nouveau cette pâte afin qu'elle devienne lisse. Divisez-la ensuite en petites boulettes de la taille d'une noix. Faites frire celles-ci dans du *ghi* chaud jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées, puis égouttez-les.

La Sauce: Plongez les tomates dans 1/2 litre d'eau bouillante, retirez leur peau et réduisez-les en purée. Formez une pâte *massala* avec toutes les autres épices (sauf le sel et les feuilles de coriandre) en les écrasant ensemble; chauffez le *ghi* pour bien faire frire cette pâte que vous incorporerez ensuite aux tomates avec la crème et les feuilles de coriandre. Salez et laissez mijoter 10 minutes. Plongez les boulettes dans la sauce 1/4 d'heure avant de servir.

Préparation et cuisson: 30 à 40 mn.

Alou gauranga

Gratin de pommes de terre

10 pommes de terre
3/4 de litre de crème fraîche
100 g de beurre
200 g de panir frais
50 g de lait en poudre
25 g de coriandre fraîche lavée et hachée
3 cuillerées à soupe de coriandre en poudre
1/2 de cuillerées à café d'asafoetida
4 cuillerées à café de sel

Commencez par faire votre *panir*. Rincez-le à l'eau froide pendant quelques secondes et mettez-le de côté. Pelez, lavez et émincez les pommes de terre. Beurrez un plat en pyrex et tapissez-en le fond à l'aide des tranches des pommes de terre. Saupoudrez très légèrement d'*asafoetida*, de coriandre fraîche et en poudre, puis salez. Complétez cette couche en la parsemant d'un peu moins du tiers des miettes de *panir* ainsi que de coquilles de beurre, et en la nappant de crème fraîche dans les mêmes proportions.

Disposez enfin une troisième couche avec le reste des pommes de terre que vous recouvrirez également des mêmes ingrédients, mais en utilisant cette fois un peu de crème, de beurre et de *panir*. Saupoudrez le tout de lait en poudre. Recouvrez d'une feuille d'aluminium et mettez à four chaud pendant 30 minutes. La feuille d'aluminium sera ôtée 10 minutes avant la fin de la cuisson afin d'obtenir une croûte dorée.

Préparation et cuisson: 45 mn.

Biryani

Riz fleuri

300 g de riz basmati au parfumé de Thaïlande
70 cl d'eau
2 pommes de terre pelées et coupées en dés
200 g de petits pois

Un grand festin suite...

4 tomates pelées et écrasées
3 cuillerées à soupe de ghi
4 cuillerées à soupe de coriandre fraîche hachée
3 cuillerées à café de garam massala
3 cuillerées à café de poudre de coriandre
1 cuillerée à café de curcuma en poudre
2 cuillerées à café d'eau de rose
20 cl de yaourt
2 g de safran en poudre
3 cuillerées à café de sel

-Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau et jetez-y en pluie le riz lavé et égoutté. Dès que l'eau bout à nouveau, baissez la flamme et couvrez. Laissez alors cuire ce riz à la vapeur pendant 15 minutes. Pendant ce temps, mettez à tremper le safran en poudre dans un peu de lait chaud. Commencez à préparer la garniture en faisant bouillir les pommes de terre et les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égouttez-les.

Dans un fond de *ghi* chaud, faites brunir les épices en poudre et ajoutez-y les tomates que vous laisserez réduire en coulis. A mi-cuisson, incorporez les légumes et la coriandre fraîche, salez et laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore. Mélangez intimement le yaourt, l'eau de rose et le lait safrané au riz. Tapissez le fond d'un moule à souffler avec la moitié du riz, que vous recouvrirez ensuite d'une couche de légumes puis d'une nouvelle couche de riz. Couvrez avec un papier aluminium et mettez à four chaud pendant une demi-heure.

Préparation et cuisson: 45mn + 15 mn de trempage.

Dahi vadas

(Croquettes de soja frites enrobées de yaourt)

Pour les croquettes:

200 g d'urad dal trié et lavé
1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
1 cuillerée à thé de graines de cumin
1/4 cuillerée à café d'asafoetida
3 piments verts écrasés
le jus d'un citron
1 cuillerée à café de sel
ghi pour friture

Pour la sauce:

1/2 litre de yaourt
1 cuillerée à soupe de noix de coco fraîche râpée
2 cuillerées à soupe de coriandre fraîche, hachée
quelques pincées de piment rouge, en poudre
1/2 cuillerée à café de sel

Commencez par faire tremper le *dal* pendant plusieurs heures. Egouttez-le et passez-le à la moulinette électrique avec très peu d'eau pour en faire une purée épaisse et

homogène. Ajoutez les graines de cumin, le gingembre, l'*asafoetida*, le piment et le sel, et mélangez bien le tout.

Pensez alors à chauffer le *ghi*. Humectez votre main gauche et déposez-y environ 50 g du mélange ainsi obtenu; formez une boulette que vous aplatirez ensuite doucement, jusqu'à former une galette que vous percerez en son centre avec le petit doigt de votre main droite (préalablement humecté). Glissez cette galette dans le ghi avec grande précaution; cette opération requiert un peu de pratique, car le *dal* ne doit pas être trop détrempe. Utilisez donc le minimum d'eau lors du mélange. En Inde, les cuisiniers intercallent une feuille de banane, toujours humide, entre leur main et la pâte. Si l'ensemble de cette technique vous paraît trop difficile, vous pouvez à la rigueur procéder comme des beignets, c'est à dire en faisant glisser la pâte à la cuillère dans le *ghi* chaud. Faites cuire les *vadas* environ 6 ou 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils brunissent, puis égouttez-les. Le napage se fera en mélangeant intimement le yaourt et les autres ingrédients; il ne vous restera qu'à le verser sur les *vadas* une heure avant de passer à table.

Servez les *dahi vadas* recouverts de cette sauce et décorés d'une cuillerée de *chutney* de dattes et de tamarin.

Préparation et cuisson: 40 minutes + plusieurs heures de trempage.

Puri

(Gallettes de blé frites)

1/2 tasse de farine de blé entier
1/2 tasse de farine blanche
1 1/2 c. à thé de beurre
environ 1/2 tasse d'eau tiède
ghi pour grande friture ou huile végétale

Mélanger les farines de façon homogène et bien incorporer le beurre dans le mélange. Ajouter l'eau doucement et faire une pâte ni trop humide ni trop sèche. Bien la pétrir pour 5 minutes, couvrir et laisser reposer 15 minutes ou plus. Former des petites boulettes d'environ 1 pouce de diamètre et les rouler en galettes. Pour faciliter le roulement, on utilise ici un peu de ghi (pas de la farine). Chauffer le ghi pour grande friture sur un feu moyen-fort et y laisser tomber les puris (un ou deux à la fois). À l'aide d'une cuillère perforée en métal, on arrose le puri avec du ghi chaud.

A ce moment, le puri gonfle comme un ballon et devient doré. Si le puri ne gonfle pas tout de suite, c'est que le ghi n'est pas assez chaud. On le retourne de l'autre côté pour compléter la cuisson pendant 10 sec. Retirer et déposer sur un papier absorbant ou dans un égouttoir.

Préparation: 10 mn + 30 mn de repos

Confection et cuisson: 1 à 2 mn par *puri*

Un grand festin suite...

Tamatar chatni

Chutney à la tomate

1 kg de tomates
2 cuillerées à soupe de ghi
100 g de sucre roux
1 cuillerée à soupe de gingembre
2 ou 3 piments verts écrasés
5 clous de girofle
4 feuilles de laurier
1 bâton de cannelle
quelques pincées d'asafoetida
1/2 cuillerée à café de graines de funegrec
1 cuillerée à café de sel

Faites bouillir de l'eau et plongez-y les tomates pendant une minute, puis pelez-les et mettez-le de côté.

Dans un fond de ghi chaud, faites revenir à feu doux toutes les épices pendant une minute. Ajoutez les tomates, les autres épices et le sel, puis couvrez et laissez cuire (en remuant régulièrement) jusqu'à ce que les tomates se transforment en coulis. Si les tomates attachent au fond de la casserole, ajoutez une cuillerée à soupe d'eau, remuez et continuez la cuisson.

Incorporez alors le sucre et laissez épaissir à feu moyen pendant 15 minutes environ. Retirez les feuilles de laurier et le bâton de cannelle. Servi à température ambiante, ce chutney agrémente fort bien tous vos repas.

Préparation et cuisson: 30 à 40 mn.

Laddou

(Friandise au beurre et à la farine de pois chiches)

250 g de farine de pois chiches
125 g de beurre
200 g de sucre glace
25 g de noix de coco râpée
50 g de noix ou d'amandes non salés et hachés
1/2 cuillerée à café de muscade en poudre (ou 1 cuillerée à café de cannelle en poudre)

Dans une poêle où vous avez fait fondre le beurre, faites cuire doucement la farine de pois chiches pendant 15 à 20 minutes tout en remuant, jusqu'à ce que la pâte brunisse et embaume l'air. Ajoutez alors les noix, le coco râpé et l'amuscade en poudre; mélangez consciencieusement pendant quelques minutes, puis retirez du feu. Incorporez intimement le sucre glace à l'aide d'une fourchette et laissez un peu refroidir. Faites de votre pâte des boulettes d'environ 3 cm de diamètre ou, si vous préférez, étalez-les sur un plat et découpez-la en petits carrés ou losanges.

Le laddou est en général si apprécié qu'il s'avère sage d'en

prévoir une bonne quantité - un geste qui fera le régal de vos amis.

Préparation et cuisson: 30 mn.

Khîr

(Riz au lait sucré)

80 g de riz rond ou à grain court
4 litres de lait entier
300 g de sucre
50 g d'amandes effilées
4 feuilles de laurier
1/2 cuillerée à café de graines de cardamone fraîchement moulues.

Dans une casserole à fond épais, chauffez le lait pendant 20 minutes sur un feu vif, de telle sorte qu'il monte et frémissent constamment sans pour autant déborder. Lavez le riz à l'eau froide, égouttez-le et jetez-le en pluie dans le lait. Aromatisez avec la cardamone en poudre, les feuilles de laurier et les amandes.

Laissez cuire à feu moyen, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que le lait devienne onctueux et que le riz y reste comme en suspension, roulant doucement avec le bouillonnement du liquide. Ceci demande environ 30 minutes. Versez ensuite le sucre tout en remuant; cuisez encore quelques minutes, puis mettez au réfrigérateur. En général, le riz au lait ne devrait être que très modérément épais lorsqu'on le retire de la flamme, car il épaissira inévitablement en refroidissant.

Pour obtenir d'autres parfums traditionnels, vous pouvez remplacer la cardamone par quelques gouttes d'eau de rose ou quelques grosses pincées de safran en poudre.

Shrila Prabhupada disait qu'il n'est de véritable festin sans riz au lait. Servez le riz au lait à la fin du repas ou de la fête. Plus ce dessert sera servi froid, meilleur il sera.

Préparation et cuisson: 1 h environ.

Jira pani

(Boisson au cumin et au tamarin)

Cette boisson est servie comme rafraîchissement ou, lors des repas à base de riz, comme digestif.

50 g de pulpe de tamarin
1/2 litre d'eau
3 cuillerées à café de gingembre frais finement haché
2 cuillerées à thé de café de graines de cumin grillées et pilées
1/2 cuillerée à café de garam masala

Un grand festin suite...

3 cuillerées à café de sucre
1 pincée de sel
glace pilée
feuilles de menthe
rondelles de citron pour la garniture

Faire bouillir la pulpe de tamarin dans l'eau pendant 15 minutes. Ecrasez-la bien et débarrassez-la de ses fibres.

Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et mélangez bien. Après avoir laissé reposer un quart d'heure, filtrez le jus obtenu à travers un carré d'étamine ou une grande passoire. Laissez refroidir.

Au moment de servir, diluez ce jus dans un litre d'eau glacée environ. Ajoutez enfin la glace pilée et garnissez avec des feuilles de menthe et de fines rondelles de citron.

Préparation et cuisson: 30 mn.

Autres recettes

Gateau roulé à la pomme de terre

Ce qu'il vous faut:

Pour la pâte:

- 300 g de farine blanche
- 50 g de beurre
- 1 cuill. à thé de sel
- 1/2 cuill. à thé de curcuma
- 100 ml d'eau ou petit-lait

Pour la farce:

- 500 g de pomme de terre
- 1 piment fort
- 1 bouquet de persil (200 g)
- 1/2 cuill. à thé de curcuma
- 1/4 de cuill. à thé de poivre moulu
- 1 cuill. à thé de coriandre moulu
- 1 cuill. à soupe de sel
- 1/2 cuill. à thé de sucre
- 1/2 cuill. à thé de cumin moulu
- 1/2 cuill. à thé de paprika
- 1 cuill. à thé d'assafoetida
- 2 cuill. à thé de graine de sésame dorée
- 1 morceau de gingembre (200 g)
- 2 cuill. à soupe de farine de pois cassés.

Mélanger la farine avec le beurre et les épices, ajouter l'eau ou le petit-lait pour obtenir de la pâte à bien étaler. Mettre au frais.

A la farce:

Faire cuire les pommes de terre en pelure, éplucher et passer au presse-purée. Hacher et ajouter le persil, le piment, assaisonner avec les épices, puis mélanger avec la farine de pois cassés.

Si on utilise de la farine blanche à la farce, le résultat ne sera pas le même.

Étaler la pâte en forme de rectangle, verser la farce sur la pâte. Enrouler et couper avec un couteau aiguisé.

Faire frire doré dans l'huile ou ghi chaud et abondant.

Remarque: si la farce s'émiette, ajouter un peu de fécule.

Pâtes Alfredo

Temps de préparation : 5 min

Prêt en : 20 min

Portions : 6

Ce qu'il vous faut :

- 1 pot (250 g) de tartinade au fromage à la crème
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de fromage râpé 100 % parmesan sans présure animale
- une pincée de muscade
- sel et poivre au goût
- Pâtes
- Brocoli

Ce qu'il faut faire :

Chauffer 1 pot (250 g) de tartinade au fromage à la crème avec 1 tasse de lait et 1 tasse de fromage râpé 100 % parmesan.

Porter à ébullition. Assaisonner d'une pincée de muscade, et de sel et poivre au goût.

Verser sur les pâtes cuites chaudes et garnir de fromage râpé 100 % parmesan. (sans présure animale)
 Accompagner de brocoli vapeur.

Variante : Pour une sauce rosée éclair, ajoutez à la sauce 1 boîte (19 oz / 540 mL) de tomates étuvées.

Ragoût hongrois.

Temps de préparation: 30 minutes

Pour 4 à 6 personnes.

Ce qu'il vous faut:

- 4 grosses pommes de terre
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron rouge et un autre vert hachés grossièrement
- 250 ml de bouillon de légumes
- 440 g de tomates en boîtes hachées
- 2 cuil. à thé de graines de carvi
- 2 cuil. à thé de paprika
- 30 g de beurre
- Sel et poivre noir

Ce qu'il faut faire:

1. Peler et couper en gros morceaux les pommes de terre. Chauffer le beurre et l'huile dans une petite marmite et cuire les pommes de terre à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles débutent à dorer sur les bords.

2. Ajouter les poivrons et cuire encore pendant 5 minutes. Additionner les tomates avec leur jus, le bouillon de légumes, les graines de carvi et le paprika. Saler et poivrer et faire mijoter pendant 10 minutes à découvert, jusqu'à ce que les pommes de terres soient tendres.

3. Vous pouvez ajouter des croûtons de pain.

Trempelettes rapides aux fruits

Temps de préparation : 5 minutes

Prêts : en 5 minutes

Portions : 8

Ce qu'il vous faut :

- 1 paquet de (250 g) de fromage à la crème, ramolli
- 1 pot de (250 g) de votre yaourt favori

Ce qu'il faut faire :

Mélanger ensemble le paquet de fromage à la crème au pot de votre yaourt favori.

Servir avec des fruits frais tranchés pour tremper.

Près de 600 recettes

www.vedaveda.com

HARE KRISHNA



NE TUEZ PAS VOTRE MERE.



Selon les Vedas, la vache est comparable à une mère, et cela dans le sens le plus pur du terme, car en plus de nourrir son petit, elle nourrit l'humanité entière. Après avoir été sevré par sa mère naturelle, l'homme a recours à sa générosité pour s'alimenter de produits laitiers.

En effet, la vache nous donne suffisamment d'aliments riches en protéines dont le lait, le fromage, le beurre, le yaourt et leurs dérivés. Elle mange simplement de l'herbe, des pelures de légumes et des grains de seconde catégorie qu'elle convertit en un produit inestimable, propre à la consommation immédiate, le lait. Une vache donne en moyenne une pinte de lait pour une livre d'herbe. En Amérique, malgré les efforts visant à limiter la production des laitages, le représentant Sam Gibbons de Floride, a révélé récemment au Congrès que: "Le gouvernement américain est présentement obligé de stocker des montagnes de beurre, de fromage et de lait écrémé en poudre, soit quelques 440 millions de livres de beurre, 545 millions de livres de fromage et environ 765 millions de livres de lait en poudre. Et le nombre grossit chaque semaine..." La vache vivante est, il est évident, une source de

nourriture des plus valables pour l'humanité. De profiter de son lait pour ensuite lui trancher la gorge relève d'une grande cruauté, qu'en pensez-vous?

4 MILLIARDS DE MORTS INUTILES

En 93, on a abattu plus de 4 milliards d'animaux pour la consommation. De respecter la vie des vaches et aussi, des autres animaux rétablit l'équilibre de la nature et de la société. On parle de la faim dans le monde, de la violence, de la pollution de l'eau, des maladies modernes et du coût toujours plus élevé de la vie.

Saviez-vous qu'une diète basée sur les grains, les légumes, et les fèves peut maintenir 20 fois plus de personnes qu'une diète carnée. En effet, la moitié des terres des Etats-Unis sont utilisées pour nourrir les animaux destinés à l'abattage. Si par contre, seulement la moitié des terres arabes servaient à la production de nourriture végétarienne, la planète pourrait subvenir aux besoins d'une population mondiale de plus de 20 milliards de personnes. Il y a quelques années, la CIA publia un rapport prédisant que dans un futur prochain, la nourriture serait insuffisante pour la population de la terre "à moins que les pays

influents ne fassent une coupure drastique dans leur consommation d'animaux nourris aux grains." De la même façon, la quantité d'eau requise chaque jour pour nettoyer le sang répandu dans les abattoirs est assez surprenante. Par exemple, dans un grand abattoir de poules, on souille facilement 100 millions de gallons d'eau par jour! Cette même quantité fournirait une ville de 25,000 habitants.

A propos de protéines, saviez-vous que la viande a une teneur plus faible en protéines que le fromage, les lentilles, ou les fèves soya? Et en plus, il est prouvé médicalement que sa consommation donne lieu à toutes sortes de maladies telles que le cancer, l'artériosclérose, le cholestérol etc ... Saviez-vous que Gandhi, Tolstoï et plusieurs autres penseurs et humanistes étaient végétariens?

Ne dit-on pas que "la violence entraîne la violence? Déjà, l'avortement est considéré comme acceptable et même normal dans une société dite civilisée comme la nôtre. Des petits morts remplissent les poubelles des hôpitaux. Souvent même, ils ont atteints le 5e ou 6e mois de leur existence intra-utérine. Nous assistons donc à un rejet total de l'un des principes de base de la moralité humaine, et à l'acceptation d'une nouvelle idéologie où la vie de "l'autre" n'a qu'une valeur relative. N'oublions pas que Hitler a fait d'incroyables massacres, entraînant avec lui toute une nation, et cela pour des raisons économiques et sociales. La violence entraîne la violence et selon les Vedas, elle commence avec l'abattage des animaux innocents, et ce, pour le malheur de tous.

**Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare**

LA VACHE SACRÉE



Souvent, en occident, on parle de l'Inde comme le pays des vaches sacrées". Mais, lorsqu'on étudie la culture védique - culture traditionnelle de l'Inde- à travers les Ecritures telle la Bhagavad-gita, on comprend que cette désignation de "vaches sacrées" n'est pas réellement fondée. Ainsi, pour mieux comprendre cette attitude de grand respect face à cet animal, il faut le replacer dans son contexte exact, historique, économique et social.

La société védique, vieille de plus de 5 000 ans, ne plaçait pas l'essor économique au premier rang de ses préoccupations. Cependant, ses habitants n'étaient pas pauvres, bien au contraire! Les historiens savent qu'elle possédait alors de grandes richesses parmi lesquelles, de larges quantités d'or, des pierres précieuses, d'étoffes et des soies merveilleuses. Néanmoins, cette société veillait tout d'abord à assurer l'évolution spirituelle de ses habitants et, finalement, leur libération du cycle des morts et des renaissances. Ainsi, les besoins économiques de la population étaient comblés, sans effort inutile, par une économie simplifiée, orientée vers les richesses naturelles de la terre et les produits de la vache.

Elle savait déjà que le lait contient des éléments nutritifs qui permettent de développer des tissus cérébraux plus fins et de

comprendre le savoir spirituel, établissant ainsi la paix dans le corps et dans l'esprit. Elle utilisait la bouse de vache pour fertiliser naturellement la terre. La bouse de vache, une fois séchée, fournissait (encore aujourd'hui en Inde) un excellent combustible, simple et de meilleur rendement que le charbon. Les qualités médicinales et antiseptiques de la bouse et de l'urine de vache, maintenant confirmées par la science moderne, étaient déjà connues et pleinement utilisées.

Cette société antique connaissait également les qualités antiseptiques du lait. Les vaches se promenant dans leur enclos, mangent de l'herbe et autres plantes médicinales qui y poussent naturellement. Leur lait contient donc de nombreux remèdes naturels pour une large variété de maux. On attendait également que l'animal meurt pour utiliser son cuir. Celui-ci, en plus des multiples usages qu'on lui connaît, servait (encore aujourd'hui) à confectionner les instruments de musique pour la glorification du Seigneur Suprême Shri Krishna. Ainsi, ces multiples exemples pratiques et ils en existent beaucoup d'autres, permettent de comprendre la position naturellement privilégiée des vaches dans la société védique. Elles sont protégées et respectées, non pour des raisons de rituels religieux sectaires, mais parce qu'elles sont d'une grande utilité, assurant la santé, l'équilibre et la prospérité de la population entière.

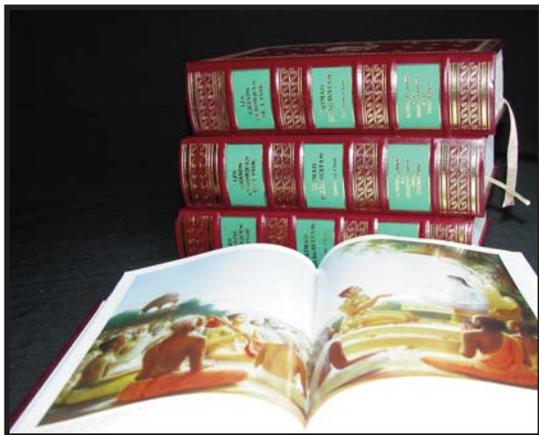
Au-delà des raisons utilitaires, on comprend mieux encore l'attitude de respect face à la vache lorsque l'on connaît les lois du karma qui sont exposées dans la philosophie védique telle que la Bhagavad-gita. Tout comme Newton a découvert les lois de la physique qui régissent la matière, selon lesquelles chaque action entraîne obligatoirement une réaction, les lois du karma sont des lois rigoureuses qui régissent chaque action des êtres vivants. Ainsi, disent les Vedas, un être humain qui tue un animal innocent aura à prendre naissance

dans l'espèce de l'animal qu'il a tué et devra être tué de la même façon. Ce n'est qu'une explication scientifique de ce passage de la Bible: "Vous récolterez ce que vous avez semé." De plus, la vache étant un animal très utile pour la société en général, les réactions seront plus sévères encore, non seulement pour celui qui l'aura abattue mais également pour celui qui en consomme la chair. Bien sûr, face au respect de la vie, les Ecritures védiques ne se limitent pas à la vache mais sont concernées également par tous les êtres vivants: végétaux, aquatiques, oiseaux, reptiles, mammifères et êtres humains.

Dans la Bhagavad-gita, les êtres vivants sont présentés par le Seigneur Krishna comme étant de même nature spirituelle et éternelle, différents des corps matériels qu'ils revêtent. Et Krishna Lui-même révèle qu'il Il est Dieu la Personne Suprême, le Père de tous les êtres vivants. (B.-g. XIV-4) Ainsi, tous les êtres vivants sont des parcelles spirituelles de Lui-même, Shri Krishna, qui en tant qu'Ame Suprême habite le coeur de chaque entité vivante et l'accompagne dans les différents corps qu'elle revêt par l'effet du karma.

A ce sujet, Shрила Prabhupada écrit dans le Shrimad- Bhagavatam: "Tout être vivant, quelle que soit sa forme, est un fils du Seigneur Suprême, ainsi le veut Sa loi et nul n'a le droit d'attenter à la vie d'un autre à moins que les lois naturelles ne l'ordonnent. Notons à cet effet que le tigre peut tuer un animal plus faible que lui pour assurer sa subsistance, mais que l'homme ne peut faire de même - la loi de Dieu permet qu'un être vivant subsiste en se nourrissant d'une autre espèce vivante. Ainsi, les végétariens doivent également tuer pour se nourrir. Mais chacun doit se nourrir exclusivement des espèces vivantes que lui attribuent les lois divines. L'homme, pour sa part, peut se nourrir de divers aliments végétaux, de fruits et céréales, ainsi que de produits laitiers. Tel est l'ordre établi par Dieu et il n'est nul besoin pour lui de se nourrir de chair animal, si ce n'est dans certains cas exceptionnels." Tiré du Srimad Bhagavatam.

Les 4 premiers Chants du Srimad Bhagavatam.

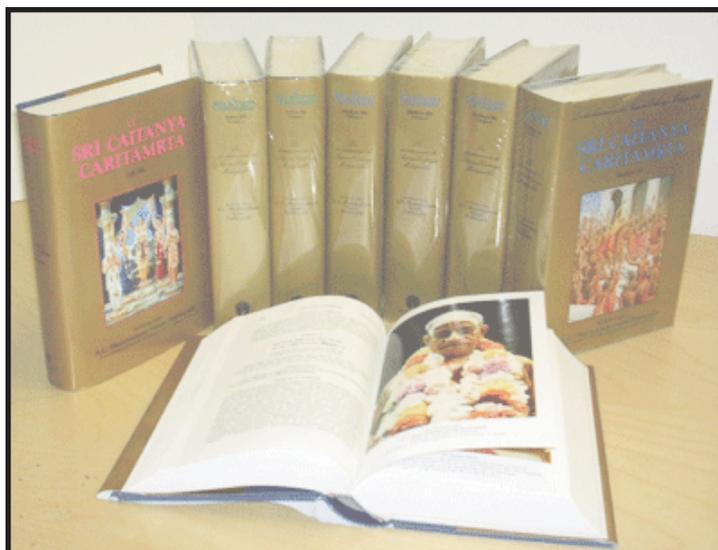


Ces 4 livres contenant près de 4500 pages avec 160 pages en couleurs de tableaux produits par différents membres du mouvement pour la Conscience de Krishna.

Le Srimad-Bhagavatam est considéré la crème des Vedas ou tout ce qui concerne l'aspect spirituel de la littérature védique. Ces livres contiennent le texte original en sanskrit, la translittération en caractères romains, la traduction mot à mot, la traduction littéraire et les explications élaborées par Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, fondateur du mouvement Hare Krishna.

Seulement 160\$ incluant la livraison au Québec.

Le Sri Chaitanya Caritamrita



Recevez dans votre boîte aux lettres ces huit incroyables volumes de grande qualité, de près ou plus de 900 pages chacun. Profitez de cette offre et découvrez les profondeurs de cette grande philosophie de la Conscience de Krishna.

Le Sri Chaitanya-caritamrita compte certes parmi les plus beaux chefs-d'oeuvre d'histoire et de philosophie qui aient vu le jour en ce monde. De plus, on reconnaît en cet Ecrit majeur la somme des enseignements de Sri Krishna Chaitanya, qui n'est autre que le Seigneur Suprême venu sur terre, en Inde, tel un avatara (descendu" du monde spirituel dans l'univers matériel) il y a plus de 500 ans. Sri Chaitanya agit comme la figure de

proue d'un très vaste mouvement, à la fois social et religieux, qui devait marquer bientôt le cours de la pensée spirituelle et philosophique de l'Inde, mais aussi tout le monde occidental.

Seulement 335\$ incluant la livraison au Québec.

Méthodes de paiement (par chèque ou carte de crédit (VISA seulement)

Les Ami(es) de Krishna, 3990 St-André #174, Montréal, Québec, H2L 3W1

Nom: _____ Courriel: _____

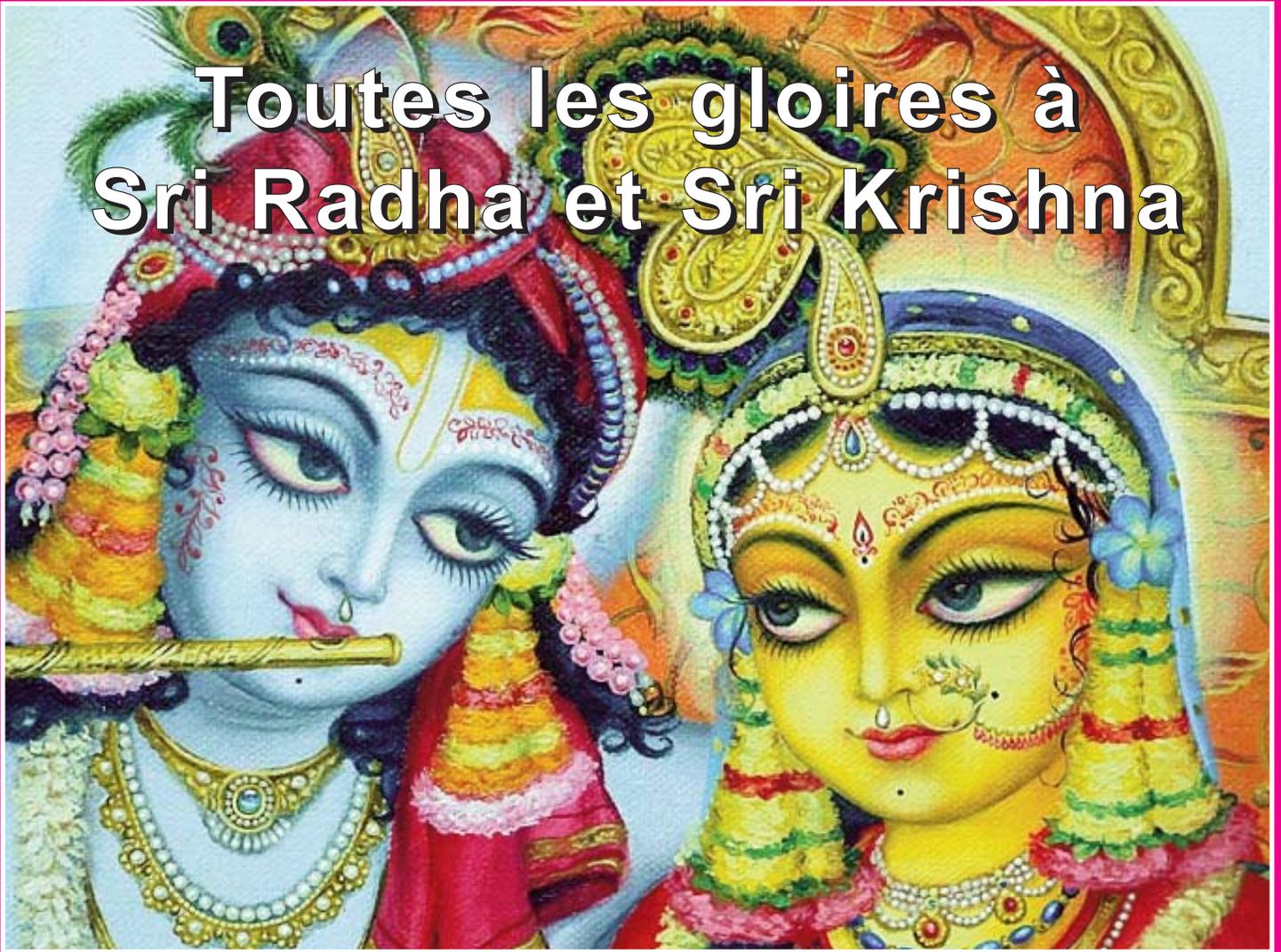
Adresse: _____ Apt.: _____ Tél.: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

VISA no.: _____ Exp.: _____ Signature: _____

Inscrire le nom des livres que vous voulez: _____

Toutes les gloires à Sri Radha et Sri Krishna



RÉCITEZ :

**HARE KRISHNA HARE KRISHNA
KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA
RAMA RAMA HARE HARE**

ET VOTRE VIE DEVIENDRA SUBLIME !