

La feuille de Bergamote



Février 2010

Editorial

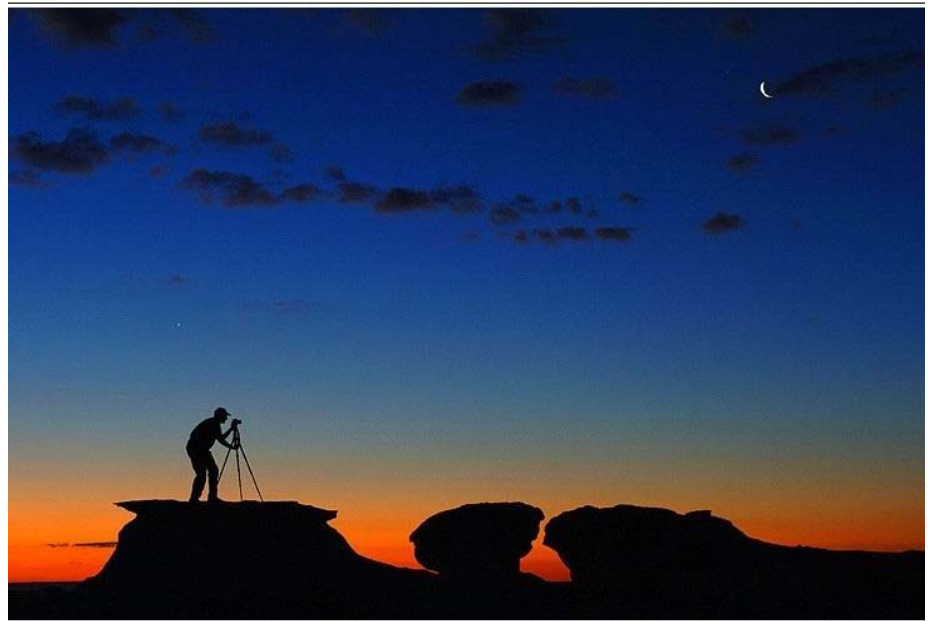
Ll était une fois un hiver tout blanc. Un hiver rien que tout naturel. Un hiver où, dans nos pays de montagnes, la neige tombe et tient au sol. En la regardant tomber, mon regard s'évadait. Comme il le fait devant un feu de cheminée. Ce chaud et ce froid vont si bien ensemble ! Cette accumulation de chutes de neige nous a rappelé que la nature nous impose des périodes de repos. Comme les ours et les marmottes, nous avons été contraints de ralentir notre rythme ; de repousser à plus tard ce que nous avions prévu. Salutaires intempéries ! Du coup, cette période d'hiver fut propice pour beaucoup à prendre du temps pour soi. Pour soi même. Pour soi m'aime.

Nous sommes à mi-chemin entre les grands froids et l'arrivée du printemps. Goûtons encore ce temps de retour intérieur. Et quitte à goûter à l'intérieur, goûtons à cette cuisine au thé. Sylvain Sendra vous accompagnera avec ses recettes. A la différence des ours et des marmottes qui ne consomment rien en cette période, je vous invite à des découvertes culinaires à partager. Les bienfaits du thé se conjuguent désormais dans la cuisine.

Observez. Goûtez. Ressentez. Prenez du temps. A ce sujet, relisez le texte « [86 400](#) ». Alimenter votre compte épargne-temps. Alimenter vos papilles de plats délicieux. Profitez de chaque instant. Le Bien-Etre (comme le bonheur) est une décision. Ecoutez. Ecoutez la nature qui sommeille. Ecoutez vous.

Toute l'équipe de La Bergamote se joint à moi pour vous redire sa joie, chaque jour renouvelée, de vous accompagner sur ce chemin d'équilibre.

Soyez heureux parce que vous avez décidé d'être heureux.



*C'est une triste chose
de songer
que la nature parle
et que le genre humain
n'écoute pas*

Victor HUGO

Spiritual Healing

DEUTER



Pour se ménager une pause de détente et effacer le stress accumulé. Cette musique diffuse une énergie apaisante et donne le sentiment d'une douce chaleur. Nous l'utilisons sans modération à La Bergamote [Commander](#) sur notre site internet

Après les Fêtes ...

Pour éliminer les excès des repas d'hiver et démarrer l'année 2010 avec vitalité, prenez tout de suite une bonne résolution : **buvez du thé !**

Et profitez de tous ses bienfaits : réchauffant, tonifiant, stimulant, antioxydant, détoxifiant, relaxant, ...

Le thé vous apporte force et sérénité.

Il est revenu !!!

Depuis le temps que vous nous le réclamiez, nous sommes heureux de vous annoncer que le thé « **Rose de Chine** » est à nouveau disponible à La Bergamote.

Ce thé est un de nos grands succès.

Comme pour tous les thés au jasmin, on mêle aux feuilles de thé des pétales de rose, qui, cette fois, n'ont pas besoin d'être retirés, ne donnant pas d'amertume en infusant.

Thé noir de Chine, Qimen, et pétales de rose.

La douche écossaise

« Rien ne fait autant de bien à la tête que l'eau froide » disait avec justesse Celse, le médecin du temps de l'empereur Auguste. Il avait bien raison et les Romains ne l'ont pas attendu pour inventer les thermes où le chaud et le froid, alternés en bain ou en douche, soignaient les articulations qui étaient l'objet d'inflammation. D'ailleurs, la Bergamote est construite à proximité immédiate des anciens thermes de Gap. L'histoire se renouvelle.

Etrangement, la douche perd ses vertus curatives au début du XXe siècle et l'on se met à redouter les effets du jet trop puissant ou d'un écart de température nuisible au corps. Au même moment, on fait entrer l'hydrothérapie nordique dans le dictionnaire. La première version du Larousse annonce que la « *douche écossaise* » commence par la douche froide et se poursuit par la chaude. Vingt ans plus tard, c'est l'inverse ! Et c'est entre les deux guerres que l'on va se familiariser avec les chauds et froids cette fois pour donner une valeur symbolique à cette pratique. Les adeptes des bains de chaleur avaient depuis longtemps adopté cette pratique pour leur séance de sauna. Nous vous l'apprenons à la Bergamote.

La cuisine au Thé

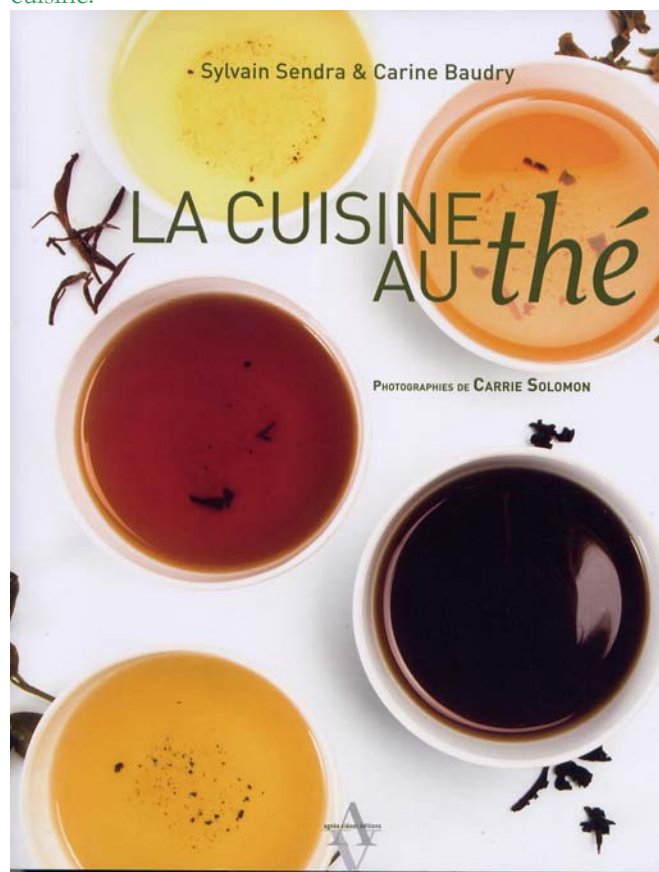
Un nouveau livre à se procurer d'urgence

Cela fait des siècles qu'en Chine on accompagne son thé d'« oeufs de cent ans », qu'au Tibet on l'apprécie avec du beurre de yak et qu'au Japon on utilise en pâtisserie les feuilles broyées de certains thés verts, et cela fait presque aussi longtemps qu'en Inde on multiplie les recettes de chaï, c'est-à-dire d'un mélange de thé, de lait et d'innombrables épices.

Ainsi le thé peut-il être aussi source de créativité.

Et c'est ici que la rencontre entre Sylvain Sendra, Carine Baudry et Le Palais des Thés prend tout son sens.

Vous l'avez compris *La Cuisine au Thé* est un livre de rencontre, rencontre entre un chef, une aromaticienne et des passionnés de thé, rencontre entre l'Orient qui cultive le *Camellia Sinensis* et l'Occident qui vient ici le célébrer à sa manière, rencontre entre tradition et créativité, rencontre tout simplement entre le thé et la cuisine.



Pour commander ce livre au prix de 29,9 € : Disponible à La Bergamote ou [commander](#) sur notre site