

🌞 Recette Mystique : La Tourte d'Abondance aux Épices Solaires 🌞

Une création symbolique pour nourrir l'âme autant que le corps

🌟 Intention :

Ce plat est conçu comme un rituel culinaire : chaque ingrédient est choisi pour sa symbolique de prospérité, de lumière et d'éveil intérieur. Prépare-le en conscience, en récitant ton intention d'abondance et de gratitude.

🛒 Ingrédients (pour 4 personnes – moins de 5€ selon les choix locaux) :

Pour la pâte magique :

- 250g de farine (ancrage, base)
- 1 œuf (renouveau, création)
- 5 c. à soupe d'huile (abondance, fluidité)
- 1 pincée de sel (protection)
- 10 cl d'eau tiède

Pour la garniture solaire :

- 2 carottes râpées (énergie, vision)
- 1 petite patate douce en dés (douceur, ancrage)
- 1 oignon émincé (protection, révélation)
- 1 boîte de pois chiches (prospérité, fertilité)
- 1 c. à café de curcuma (lumière)
- 1/2 c. à café de cannelle (attraction)
- Sel, poivre, un filet de miel (élévation)
- Facultatif : un peu de fromage râpé ou de crème végétale

🌀 Préparation rituelle :

1. Active ta lumière intérieure

Avant de commencer, respire profondément. Place les mains sur ton cœur et dis :

« J'infuse cette recette avec ma lumière, ma gratitude et mon intention d'abondance. »

2. Prépare la pâte

Dans un saladier, mélange la farine, le sel, l'œuf, l'huile et l'eau. Pétris en récitant mentalement :

« Je crée une base stable pour accueillir l'abondance dans ma vie. »

Laisse reposer sous un torchon.

3. Fais revenir les ingrédients de lumière

Dans une poêle chaude, fais revenir l'oignon, puis ajoute les carottes, patate douce, pois chiches.

Assaisonne avec curcuma, cannelle, sel et poivre. Termine par un filet de miel.

Laisse mijoter 10 min.

4. **Assemble et scelle tes vœux**

Étale la pâte. Garnis de ta préparation. Recouvre avec un cercle de pâte et scelle bien les bords.

Sur le dessus, grave un petit symbole (étoile, 8, ∞, cœur...).

Enfourne 30 min à 180°C (four préchauffé).

5. **Déguste en conscience**

Savoure ce plat chaud en récitant :

« Je me nourris de lumière, de foi et d'abondance. Je reçois avec gratitude tout ce qui m'est destiné. »

☀ Astuce magique :

Sers cette tourte avec une salade de roquette (force) et un filet de citron (clarté).

Tu peux aussi allumer une *musique vibratoire* douce pendant la cuisson.

🔗 Pour aller plus loin :

Découvre d'autres recettes et rituels d'abondance sur :

👉 <https://www.soifdevie.eu/l-abondance/rituels-et-symboles-d-abondance>

Tous droits réservés © 2025 Isabelle Cordy – MissMonnaie

