



# Parution

## *La Voie Lactée*

Hymne au lait : réflexions, poèmes, citations, recettes, histoires et textes de médecine ancienne

**Florence Pomana**

éditions ASSA

*Moi j'aime, j'adore le lait* dit Florence Pomana en préambule, et cette simple déclaration (d'amour) vaut tout, à l'heure où le lait est tant décrié dans les alimentations modernes. Pourtant, parce qu'il est lié à la plus tendre enfance de chacun, parce la symbolique qui lui associée est multiple, parce que les recettes sont gourmandes et les auteurs prolixes à son sujet, le lait de Florence méritait un livre.

Florence Pomana, elle fut professeur de français puis créatrice et chef du restaurant Po Mana jusqu'en 2004 à Paris, lauréate d'un Fooding en 2000. Elle est l'auteure de Cuisine ayurvédique (éd. Minerva). Inspirée par un long parcours dans la cuisine végétarienne indienne et l'Ayurveda d'abord, puis, à l'instigation de ses professeurs, dans la recherche de la magie et de la cohérence de nos traditions, elle propose dans *La Voie Lactée* de faire l'expérience du lait qu'elle connaît, qu'elle cuisine, qu'elle pratique, dans sa richesse virginale, sans fard ni chimie: l'alchimie du lait. Elle organise également des stages sur tous les aspects de l'Ayurveda : cuisine, cueillette, pratiques de santé, yoga, astrologie.

***L'eau c'est la vie, le lait c'est l'âme*** - proverbe touareg

### ***La Voie Lactée recèle...***

Des recettes à base de lait sous toutes ses formes : lait, crème, caillé, beurre, fromage frais, yaourt, pâte de lait, petit-lait... ainsi que leurs bienfaits,  
De magnifiques photos réalisées en Gruyère par Sophie Deiss pour des rêveries prolongeant la poésie du livre,

Des extraits de poèmes, de prières, de cantiques... de toutes origines

Des textes de médecines anciennes sur le lait, en annexe

Un glossaire ayurvédique, une mini-bibliographie, un détail du nécessaire pour travailler le lait,

Des commentaires détaillés pour chaque recette : Soufflé de lait à la crème, Beignets de pâte de lait au sirop ou gulab jamun, Fondant de lait au sésame, Petit-lait au gingembre, Bière de petit-lait, Le baiser de la lune ou riz au lait...

#### **Omelette de lait**

Quand ? Par une belle journée de février dans les Alpilles, quand le Mistral souffle à nouveau l'hiver et soulève les téméraires montés sur les crêtes ; dans l'ébullition de la grande ville sous le souffle de l'hiver, des soldes, de la tempête ; quand on est ébouriffé par la journée qui s'annonce trop pleine.

Ça fait quoi ? Ça empêche de déborder, ça ancre, ça aide à décider et à concevoir.

Ingrédients : 1l de lait cru, 1 tasse de petit-lait aigri restant d'une précédente préparation, curcuma pour la « couleur omelette », huile ou ghee, romarin en fleurs, feuille de laurier, quelques choux de Bruxelles coupés en quatre, ¼ de c. à café de fenugrec en poudre.

Préparation : page 82...

**Florence Pomana sera présente au salon *SuccessFood* à Paris le dimanche 9 mars, au salon *MedNat* à Lausanne le 27 mars, au salon du Livre de Genève le 30 avril.**

**Chacun peut la suivre sur son blog : <http://blog.leparadis7ici.org>**

**La Voie Lactée - 164 pages - Editions ASSA, - 25 CHF, disponible en librairie et sur le site des éditions ASSA [www.christianpiaget.ch](http://www.christianpiaget.ch)**