

CONSOMMATION

Cuisine

RECETTE

Crumble de légumes
du soleil

© J.-F. HAMON/FRANCINE

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson four : 25 min
Coût : environ 7 €

Pour le crumble

100 g d'amandes en poudre
250 g de ricotta
100 g de farine complète

Pour les légumes

2 tomates
1 poivron rouge
2 courgettes
2 aubergines
1 gousse d'ail
3 oignons
1 c. à soupe d'herbes de Provence
1 c. à soupe d'huile
poivre, sel

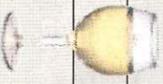
Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile les oignons coupés en rondelles jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez l'ail, les aubergines et les courgettes coupées en morceaux sans les épilucher. Ajoutez le poivron coupé en lanières. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Couvrez et faites mijoter 15 min. Préparez le crumble en mélangeant grossièrement la farine complète, la ricotta et les amandes en poudre. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Versez les légumes dans un plat huilé, ajoutez au-dessus les tomates coupées en rondelles et répartissez la pâte à crumble. Enfouissez au milieu du four et faites cuire 25 min jusqu'à coloration du crumble.

L'ASTUCE

La veille, vous pouvez faire précuire les légumes, préparer la pâte à crumble et réunir tous les ingrédients, juste avant d'enfourner. Si vous disposez de légumes nouveaux en saison, vous n'avez pas besoin de précuire les légumes.

LE VIN QUI CONVIENT

Bordeaux blanc
Un graves.



© HELENE BAMBERGER POUR FRANCE-SOIR

MON ASTROLOGUE ME FAIT DU BIEN

Psychologie L'astrologie se revendique de plus en plus comme une méthode de développement personnel. Il s'agit d'aller chez son astrologue comme chez un psy !

— MARIE-LAURE HARDY

► Une thérapie accélérée

L'astrologie se fonde sur votre thème astral, qu'il élabore en fonction des positions planétaires au moment de votre naissance. Il en tire des données précises sur votre caractère et votre histoire personnelle. « Voir le thème de quelqu'un, c'est apprendre à le connaître instantanément, comme si on avait vécu vingt ans avec lui. On comprend sa personnalité, ses aspirations profondes, ses modes de réaction... », explique l'astrologue Nitya Varma (*), qui a étomné plus d'un consultant par la finesse de ses remarques (*lire les témoignages*). Comme pour une psychothérapie, l'objectif est d'aller mieux, mais le chemin emprunté est nettement plus court.

► Des solutions concrètes

Si la psychothérapie s'appuie sur la parole, l'astrologie privilégie l'action. « Elle prend en compte vos traumatismes et vos faiblesses du passé, mais elle ne les analyse pas

indéfiniment, souligne Nitya Varma. Le consultant repart avec des solutions concrètes pour adapter son attitude aux situations qui lui posent problème. Je compare cela à une boîte à outils. » En analysant votre personnalité en profondeur, l'astrologue vous aide à identifier un malaise ou à comprendre pourquoi vous rencontrez toujours le même type de déboires sentimentaux ou professionnels, pour vous permettre d'y mettre un terme.

► Une prédiction temporelle

L'astrologue possède un atout majeur par rapport à n'importe quel thérapeute : il sait à quel moment les périodes de crise vont prendre fin. « Mon métier n'a rien à voir avec la voyance, insiste Nitya. Mais je peux déterminer si quelque un est dans une année favorable ou non et dater les changements fondamentaux de sa vie. » ●

(*) Auteur de *Tous nés sous une bonne étoile* (XO éditions).



L'astrologue Nitya Varma lors d'une consultation.

TÉMOIGNAGES

POLIE
Comédienne

"Une démarche proche du coaching"

« Je consulte Nitya chaque année, pour faire un bilan. La première fois, je voulais résoudre un problème précis : j'avais le trac en public. Elle a tout de suite identifié les causes de mon blocage et elle m'a donné des solutions concrètes. C'est séduisant d'être totalement compris par quelqu'un qui ne vous connaît pas. Nitya m'a aussi aidée à gérer mes relations avec ma fille, en m'expliquant son caractère en fonction de son thème astral. Parallèlement, j'ai entamé une psychanalyse. Ce sont deux méthodes complémentaires, mais très différentes. Quand vous allez voir un psy, c'est vous qui parlez. Mais quand je consulte Nitya, c'est quasiment toujours elle qui parle ! Sa démarche s'apparente plus à du coaching. »

ALEXANDRE
39 ans, chef d'une entreprise de 2.500 salariés

"Je ne prends plus de décision sans consulter"

« Je suis allé voir Nitya par curiosité, il y a huit mois, sans aucune conviction sur l'astrologie. Depuis, j'y suis retourné deux fois ! J'avais besoin de prendre du recul sur ma façon de gérer ma

carrière. J'ai été bluffé par la pertinence de ses propos sur ma personnalité et sa clairvoyance sur mon environnement professionnel. Elle m'a permis de modifier mon comportement lors des conflits ou des négociations importantes. Le retour sur investissement a été beaucoup plus rapide que si j'étais allé voir un psy ! Avec l'astrologie, on est tout de suite dans le concret et l'opérationnel. Désormais, je ne prends plus de décision stratégique sans consulter Nitya. »

STYVIE

50 ans, mère au foyer

"Mieux qu'un Prozac"
« J'ai fait appel à l'astrologie lors d'une période de doute et de remise en question. J'ai tout plaqué pour m'occuper de mes cinq enfants, mais à l'époque trois d'entre eux étaient en échec scolaire. Je ne voulais pas aller voir un psy, car j'ai été déçue par une expérience précédente. Les séances ne m'avaient apporté aucune solution, alors que Nitya m'a aidée à comprendre et à résoudre l'échec de mes enfants. Son discours est moins abstrait qu'un langage de psy. Sans parler du gain de temps : j'ai l'impression qu'elle a fait un scanner de mon for intérieur. Quand je sors d'une consultation, je suis sereine. C'est mieux qu'un Prozac ! »