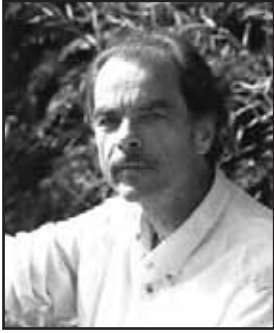


TRADITIONS INDIENNES

*YOGA, ÂYURVEDA, NATUROPATHIE INDIENNE,
ART CULINAIRE*

Collection « Santé Naturelle »
Collection dirigée par Jean-Luc Darrigol



L'AUTEUR :

Après des études parisiennes sur l'art et la peinture, **Patrick MANDALA** se tourne vers l'Inde où il vit depuis 1970. Avec son épouse, Catherine, il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages sur l'art et la peinture orientale, les plantes et la cuisine âyurvédique, le yoga, la spiritualité indienne et tibétaine.

Orientaliste, il étudie le sanskrit et le népâli, l'âyurvéda, la poésie, les miniatures indiennes et les thangka tibétains. Il a notamment traduit et commenté les grands textes sacrés de l'Inde, comme la Bhagavad-Gîtâ, le Yoga-Vâsishtha, la poésie mystique indienne, des biographies de maîtres indiens et tibétains, leurs enseignements, des romans et chroniques.

Par ses rencontres avec de grands maîtres comme le Dalâi-Lama, Kalou Rinpoché, Mâ Ânanda Moyî, des svâmî des Centres védantiques Râmakrishna, Patrick Mandala se positionne comme le témoin de l'Orient et de l'Occident.

Depuis 1985, il dirige un Centre d'Aide Sociale dans les montagnes de l'Inde du Sud.

ISSN : 0397-4197

ISBN : 2-7033-575-3

© Éditions Dangles – Saint-Jean-de-Braye (France) – 2004

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Patrick Mandala

Traditions Indiennes

*Yoga, Âyurveda, Naturopathie Indienne,
Art Culinaire*

Dangles
DEPUIS 1928
EDITIONS 

18, rue Lavoisier - BP 30 039
45 800 ST-JEAN-DE-BRAYE
www.editions-dangles.com

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

- Bhakti, l'Art Sacré des Miniatures Indiennes* (Éditions Mandala ; 1975)
- Guru-Kripâ : L'enseignement de Mâ Ānanda Moyâ, srî Râmakrishna et Svâmî Râmdâs.* (Éditions Dervy ; 1984)
- Sva-Dharma : Contes de sagesse du bouddhisme tibétain. Illustrations de Catherine Mandala.* (Éditions Chiron ; 1984)
- Lâlâ : Le Geste de Krishna. Roman initiatique.* (Éditions Dervy ; 1987)
- La Cuisine Végétarienne et Familiale de l'Inde*, en collaboration avec Catherine Mandala (Éditions Dervy ; 1988)
- Shakti : La Divine Énergie, vie de Sâradâ Devî, épouse de Srî Râmakrishna* (Dervy ; 1991)
- Le Joyau dans Le Lotus : Les chemins de la sagesse dans le bouddhisme tibétain* (Trédaniel ; 1995)
- La Voie du Cœur : Anthologie de poèmes mystiques de l'Inde* (Chiron ; 1996)
- La Cuisine Āyurvédique et Végétarienne de l'Inde*, en collaboration avec Catherine Mandala (Le Courrier du Livre ; 1996 et 2002)
- Le Symbolisme des Mandalas ou Le Voyage au Centre du Soi* (Trédaniel ; 1997)
- Le Yoga de la Bhagavad-Gîtâ ou Le Secret de l'Action* (Accarias-L'Originel ; 1998)
- Krishnamurti ou La Sagesse de la nature* (Trédaniel ; 2000)
- En Suivant le Cours du Torrent : Milarepa chante le bouddhisme* (Dervy ; 2000)
- Sarvam Annam : Tout est nourriture. Recettes de cuisine selon l'āyurveda et recettes de sagesse selon les maîtres indiens*, en collaboration avec Catherine Mandala (Dervy ; 2000)
- Le Yoga-Vāsishtha ou l'Expérience de la non-dualité* (Accarias-L'Originel ; 2001)
- Le Yoga des Plantes : guide ayurvédique des plantes d'Orient et d'Occident* (Le Courrier du Livre ; 2002)
- Bouddha : Entretiens avec le Dalai Lama, Kalou Rinpoché, Beru Khyentse Rinpoché, Lama Anagarika Govinda, Dudjom Rinpoché.* (Dervy ; 2003)
- Regards Croisés : Tibet-Occident, à travers l'art et la spiritualité* (Trédaniel ; 2003)
- L'arbre de vie : Les plantes indiennes āyurvédiques en art et spiritualité et selon les miniatures indiennes* (Librairie de Médecis ; 2002)
- Aux Sources de la Sagesse : Paroles des sages de la Grèce antique et de l'Inde* (Accarias-L'Originel ; 2003)
- La Voie de l'Éveil : l'Enseignement de Dudjom Rinpoché* (Accarias-L'Originel ; 2004)

À PARAÎTRE ET EN PRÉPARATION

Le Son du Silence : Présence de Srī Râmana Mahârshi (Accarias-L'Originel ; 2005)

La Montagne de Lumière : Srī Râmana Mahârshi raconte (Accarias-L'Originel ; 2005-2006)

Vie de Sri Ramana Maharshi d'après la plus ancienne biographie (Accarias-L'Originel ; 2006)

La Route des Épices : Les épices – Recettes de cuisine âyurvédique et végétarienne de l'Inde – Les maladies courantes et leurs traitements naturels selon le yoga, l'âyurveda, la naturopathie et la médecine populaire indienne (*loka svanasthya paramparas*).

La Route de la Soie : de la Grèce à l'Inde à travers la femme et la peinture orientaliste, la poésie mystique et l'art culinaire végétarien de Grèce, du Maroc, d'Égypte, du Liban et de l'Inde.

« Joy », *aux Sources de l'Amour : Mâ Ananda Moyz, satsang et paroles inédites.*

Satsang : Histoires spirituelles et paraboles racontées par Srī Râmakrishna

Bhakti : une suite de cinq livres sur les grands poètes mystiques indiens de la bhakti et non-dualité (Éditions Gallimard) :

- MIRA BAI, chants d'amour à Krishna (Gallimard, 2006)
- CHANDÎDÂS (1417-1477)
- VIDYÂPATI (1352-1448) : chants à Râdhâ-Krishna
- RÂMPRASÂD SEN (Bengale : 1718-1775) : chants à Kâlî
- LALLÂ (yogîni et poétesses du Cachemire, XIVE s.) : poèmes sur la non-dualité.

DÉDICACE

Ce livre est dédié aux pionniers français des années 1950–1970 du yoga, de la pensée, de la tradition indienne et hindoue et de sa culture. Tous et toutes furent des « déclencheurs d'éveil », comme disait Gabriel Monod-Herzen – autant de signes précurseurs qui précédèrent nos rencontres essentielles, autant de clés qui ouvrirent bien des portes, décidèrent de nos engagements.

Tous et toutes œuvrèrent à donner les réponses aux questions fondamentales que tous nous nous posâmes ou nous posons encore : **D'où venons-nous ? Que sommes-nous ? Où allons-nous ?** autant de questions sur la destinée de l'homme ; ce sont les trois questions fondamentales que pose ce livre. Ce sont celles que se posèrent Arjuna dans la *Gîtâ* et Gauguin dans son célèbre testament pictural peint en 1897 et qui le consumèrent.

À ces « aventuriers de la sagesse » et de l'Inde :

À Denise et Arnaud Desjardins, Jean et Josette Herbert, Lizelle Reymond, Madhuri, Eva Ruchpaul, Shri Mabesh et Monique Mabesh, Denise et André Van Lysebeth, Lanza del Vasto, Mircea Eliade, Jean-Louis Non, Alain Danielou, Henri Le Saux (Svâmi Abhishiktânanda).

Aux sanskritistes et indianistes :

Charlotte Vaudeville, Michèle Lupsa, Louis Renou, Pierre-Sylvain et Jean Filliozat, Jean Varenne, François Gros.

Leurs œuvres, leurs traductions, leurs photographies et leurs films, leurs transmissions d'enseignements pour certains, ont inspiré toute une génération (qui est la mienne) de lecteurs, de chercheurs et d'auteurs.

Puisse ce livre œuvrer dans la même direction.

Puisse-t-il, lui aussi, donner une clé, qui, un jour, ouvrira une porte, et, ce jour-là, puissiez-vous dire :

« *Le yoga... pour le rejoindre, il n'y a que les murs à traverser.* »

*Je peux vous montrer la Voie,
Mais pour la suivre et parvenir à son terme,
Vos efforts, votre diligence et votre dévotion
sont nécessaires.*

*Je ne peux pas vous transporter au but ;
Je peux seulement vous enseigner le chemin qui y mène.*

Le Bouddha





Femme au Sârî – (Madras) E. Boubat, 1971

De vous à moi

Nombre de ces « recettes » ayant rapport tant à la santé du corps que de l'esprit, à l'art culinaire qu'à la naturopathie ayurvédique, au yoga qu'à l'âyurveda, nous furent révélées en Inde, au fil des années et le plus souvent par des femmes – du Cachemire à Ooty, de Jaissalmer à l'Assam.

Elles font toutes partie de la vie indienne, sont issues de son riche héritage.

Ces « révélations » se firent le plus souvent après des mois et parfois des années.

Pourquoi ?

Oui, pourquoi ? Peut-être pour voir si nous étions aptes et prêts à les recevoir, ou parce qu'il devait en être ainsi tout simplement.

Certaines furent bien des « secrets » révélés, d'autres confirmèrent ce que nous savions déjà ou pressentions. Et naturellement, à ces « grandes inconnues », nous ne pouvions que rendre hommage et, à travers elles, à l'Inde en donnant à ce livre son titre véritable de « Secrets de femmes » en accord avec celui des « Trois Joyaux » et de la tradition indienne.

Oui... on peut le voir aussi comme un titre désuet, qui fera peut-être sourire (et c'est tant mieux), tout en prêtant à confusion. L'Inde est une terre secrète – même si elle semble vous avoir tout révélé et tout donné au bout de trois mois, trois ou trente ans, disons que, comme avec un maître, un enseignement, **P'on reçoit à la mesure de ce que**

P'on a donné. De cela, il n'y a pas l'ombre d'un doute.

Tout est enseignement. Tout est déclencheur d'éveil, de jour en jour, là, ici et maintenant. Si l'Inde est secrète, elle est femme aussi, divine énergie, shakti, de là ce titre qui veut dire bien plus qu'il n'y paraît dans son « émerveillante banalité » pour reprendre le terme si beau de Krishnamurti. Et puis la force et la beauté de la femme, ne résident-elles pas aussi en son mystère, en son « secret » ?

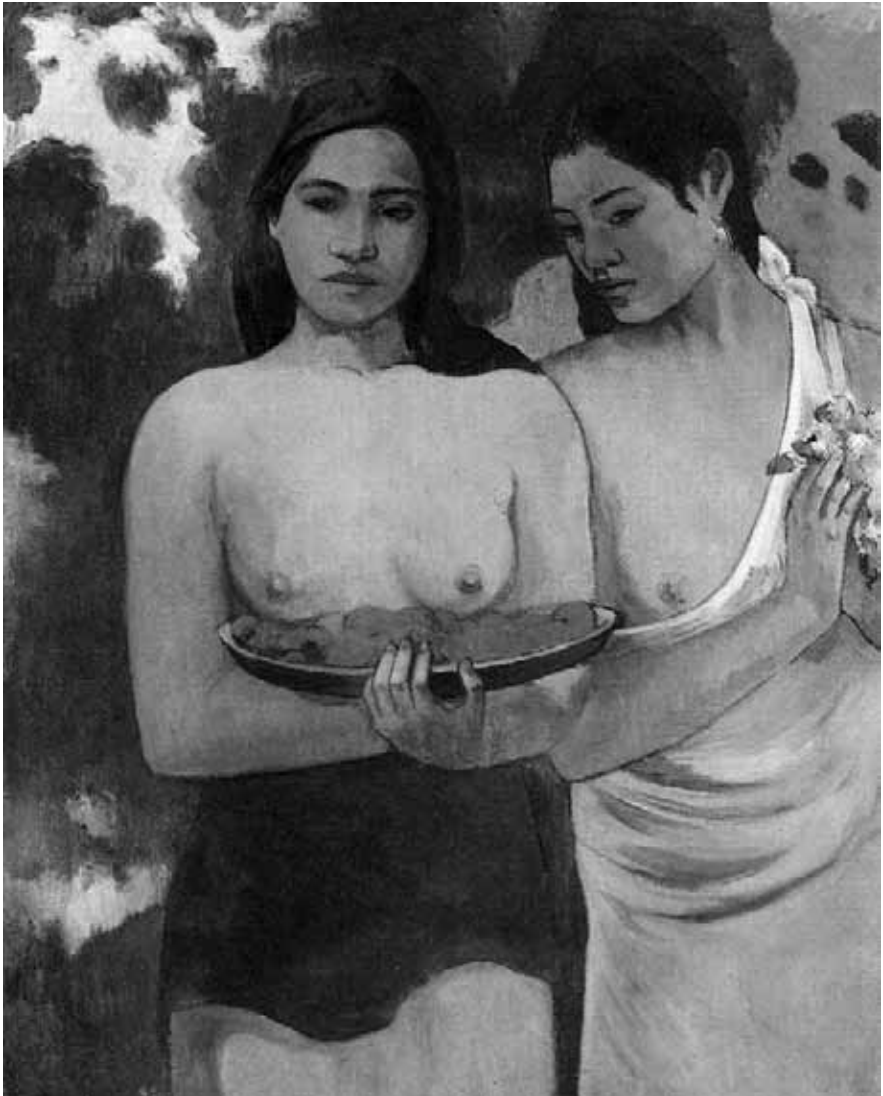
Puisse ce livre en témoigner et lui rendre hommage.

La beauté est là où vous n'êtes pas.

J. KRISHNAMURTI



Yoga



Les Seins aux Fleurs Rouges, Paul Gauguin – 1899. Huile sur toile.
The Metropolitan Museum of Art, New York. Donation William
Church Osborn

Avant-Propos

NATUROPATHIE INDIENNE, CHIKSHĀ PRAKRITI

LA NOTION INDIENNE ET HOLISTIQUE DE LA SANTÉ :

L'Inde, comme le Tibet, nous apprend que la santé du corps et de l'esprit passe avant tout par une juste connaissance de son propre corps et de soi-même. Le mot juste sanskrit *âyurveda* ne signifie-t-il pas « Science de la vie » ? Tout est dit.

Dans toute société traditionnelle – indienne, tibétaine, chinoise, amérindienne ou africaine – la médecine, l'art de guérir comme de prévenir, n'est jamais séparé de la vie intérieure, du spirituel : de la réalité de l'être. Aussi la santé du corps et de l'esprit passe logiquement par des habitudes justes au quotidien : une hygiène de vie – non pas faite de contraintes, d'interdits multiples, mais bien par la joie et la plénitude – ce que nous verrons en 1^{re} et 2^e partie.

Les Peaux-Rouges Lakota donnent le nom de « Wapiya » à leur médecine, qui signifie « le retour à l'ordre juste ». On retrouve chez les Indiens (hindous, jains) cette notion védique sacrée avec le *dharmā*, et chez les Tibétains avec le *nang-pas*, « qui est dans l'ordre » — la voie du Bouddha, du Parfait. Le non-respect de cet Ordre cosmique et divin amène le déséquilibre, la souffrance – pour le vérifier, il n'y a qu'à regarder autour de nous.

Chez les Indiens, comme chez les Tibétains ou les Amérindiens, le

patient est replacé dans un contexte holistique : cosmique et divin. De là l'importance donnée aux plantes, aux minéraux, à la nature et à une profonde connaissance de la nature humaine – tant au plan grossier que subtil, au relatif qu'à l'absolu. Pour eux, la « santé » c'est avant tout être en harmonie et équilibre, en « correspondance » avec le monde et le cosmos ; les aspects physiques, émotionnels, intellectuels et spirituels sont en harmonie et parfaitement intégrés à l'Ordre cosmique : au *dharma*. C'est cela être en yoga, ou pratiquer le yoga.

Tout est interdépendant, connecté avec toutes choses. Quand cette simple vérité n'est pas respectée, il s'en suit l'*adharma*, le non-ordre, la confusion, le *chhi-pa*, « ce qui est en dehors de l'Ordre », et donc un déséquilibre aux niveaux physique, mental, intellectuel et spirituel. C'est ne plus être en harmonie avec soi-même et les « autres » et le monde. Là encore, c'est facilement vérifiable. Il n'y a qu'à regarder autour de soi. Le karma tient aussi une place importante. Il est certain que telle action, à tel niveau produira un effet à plus ou moins long terme - tant envers nous-même qu'envers la société (et inversement) — là encore, c'est facilement vérifiable.



Sans adhérer à des pratiques yogiques extrêmes et ésotériques – le plus souvent incompatibles avec la vie moderne et active, et pour une personne souhaitant, malgré tout, maintenir un « ego sain et en bonne santé » – disons que l'on peut, sans aller aux extrêmes (à moins de faire une retraite ascétique), pratiquer une certaine hygiène de vie compatible avec la vie moderne, mais qui replacera l'individu dans sa véritable dimension : une dimension holistique qui s'appuie ici sur la connaissance de la nature, sur l'ancienne tradition de la naturopathie indienne et aussi sur le yoga et l'âyurveda.

PRÉSENTATION DU LIVRE

Le terme moderne de « naturopathie » se dit *chikshâ-prakriti*¹ dans l'ancien concept sanskrit et védique : tout le livre tournera autour de ce terme *chikshâ*, la connaissance et *prakriti*, la Nature. L'Inde védique associe cette connaissance holistique à celle du yoga. C'est la connaissance de la Nature et donc de nous-même. La première partie, « Où nous situons-nous ? » et « En étendant notre conscience », proposera quelques thèmes de réflexion, d'introspection et de méditation, de « bon sens » commun, pourrions-nous dire, et, tout au long du livre, d'autres thèmes axés sur le « Vivre délibérément » de Svâmi Prajnânpad qui fut le guide spirituel de Denise et Arnaud Desjardins seront abordés.

« Étendre sa conscience » est agréable à entendre, une promesse flatteuse pour... l'ego – si notre adhésion n'est qu'intellectuelle, ne remettant fondamentalement rien en question. La promesse de non-dualité passe **d'abord** par la non-dépendance, et tout d'abord par une juste connaissance et re-connaissance du corps et des mécanismes du mental, des dualités, des identifications. La voie amène peu à peu à se désengager de toutes ces pesantes identifications – à tous les niveaux, même spirituel. C'est l'aspect peut-être plus « philosophique » du livre, de son éthique dans le sens socratique du terme.

Pour cela, la science millénaire du yoga et de la naturopathie indienne replace naturellement l'être au sein de la nature et de son environnement, de lui-même. C'est le Retour aux Sources.

La deuxième partie, « Qui sommes-nous ? » : *para-shikshâ*, la

Note 1 : Selon le contexte, le sens du mot varie : prakriti, c'est la forme naturelle et primitive, l'état originel et naturel : la cause, « la Force silencieuse qui fait se mouvoir les mondes ». C'est aussi la nature, la constitution individuelle. C'est la matière originelle opposée à l'esprit du purusha, la Nature (divinisée) et ses implications dans les guna, mâyâ, shakti, lilâ (qualités de la Nature, illusion, énergie, création conçue en tant que « jeu » divin).

Connaissance suprême, traitera de la constitution individuelle et des règles générales de vie – du lever au coucher, d'exercices (*kriyās*) divers comme *āsana* (postures), *prānāyāma* (exercices de respiration), d'autres thèmes de réflexion, de méditation, etc., et aussi en rapport avec notre constitution (*prakṛiti*), nos *gunas* et nos *doshas* de *vāta*, *pitta* et *kapha*. Ce chapitre présentera aussi la naturopathie indienne et des recettes végétariennes et âyurvédiques de l'Inde par mon épouse Catherine Mandala, immergée, elle aussi, dans la vie indienne depuis trois décennies.

Ce livre est le premier d'une trilogie.



REMARQUE : Quand on lit nombre d'ouvrages sur les pratiques à suivre pour « avoir » ou pour « développer » ceci ou cela, le mot « règle » revient souvent. Il peut être mal perçu dans notre société moderne occidentale, pour laquelle le sens du *dharma*, de l'ordre, ne signifie pas grand-chose, sinon une idée de « contrainte », de « non-liberté » individuelle. Tout concourt à renforcer l'ego, et bien peu à son effacement. Aussi la « règle » va en quelque sorte à contre-courant.

Dans leur sens oriental, donc traditionnel des mots, dans leur acceptation, « l'ordre » et la « règle » débouchent sur la notion sacrée de *svadharma*, de devoir personnel à suivre, de droiture – règles préconisées entre autres par Socrate, Epictète, Marc-Aurèle, Epicure. La « règle », la conduite ou l'éthique d'une vie juste et délibérée, débouchent sur le *rita*, l'Ordre divin, cosmique et universel, sur la plénitude entre « moi » et le monde. Le non-respect de cet ordre débouche sur le chaos et la souffrance. Là aussi, nous pouvons tous et toutes le vérifier par nous-mêmes, là, ici et maintenant, « here and now » pour reprendre l'injonction, le mantra des maîtres contemporains.

En sanskrit, « discipline » se traduit par *shila*, la conduite appropriée et juste – la réponse à la situation présente. Le Bouddha a établi, lui

aussi, des *vinaya*, des règles de conduite à respecter. Littéralement, *vinaya* signifie apprivoiser – notons qu’un des sens du mot yoga est « mettre sous le joug ». En règle générale, on peut dire que *vinaya* correspond à toute discipline pratiquée pour « s’apprivoiser », se connaître soi-même – la contrainte se transforme en occasion de progresser : c’est un des buts de ce livre.

Si certains sont mal à l’aise avec ce mot, employons son esprit de fond : « opportunité ». La vie nous donne sans cesse la possibilité de nous élever, de nous mettre à son diapason et de vibrer avec sa Note tonique – n’est-ce pas alors la plus belle des opportunités pour progresser, tout en mettant en pratique ce que nous avons reçu ? Mais pour cela, il nous faut aussi développer de justes motivations comme dit le Dalai-Lama, c’est-à-dire **commencer à nous poser des questions vitales et fondamentales sur la manière dont nous menons notre existence** : en accord ou en désaccord avec la notion d’Ordre, de *dharmā* ? Les réponses justes viendront d’elles-mêmes et tout changement profond viendra de nous, sans contrainte – « tout comme la brise *malayalam* courbe les bambous sans les briser... »

Pour terminer, disons que les « aides », les suggestions, les maîtres et les livres, si vrais, si beaux soient-ils, ne sont que « le doigt pointant vers la lune ». Aussi regardons la lune, non le doigt, sinon tant pis pour nous !

TABLE DES MATIÈRES

De vous à moi	9
Avant-Propos	13
La Notion indienne et holistique de la santé	13
Présentation du Livre	15
Introduction	21
Santé du corps et de l'esprit : du matériel au spirituel	21
Vivre délibérément selon Svâmî Prajnânpad.....	26
Pratiques quotidiennes : La voie du juste milieu	28
Règles... Rituels... ou « Le Parcours du Combattant ».....	32

PREMIÈRE PARTIE

Où nous situons-nous?	37
Étendre sa Conscience : Tout est Changement	39
Regardez l'Océan et non la Vague	43
Manifestation de l'Absolu	49
Vivre délibérément	55
L'Émerveillante Banalité du Quotidien	57

DEUXIÈME PARTIE

Qui sommes-nous?	61
Vivre délibérément	63
Le Corps et la Posture de Yoga.....	65

LE RETOUR AUX SOURCES

Yoga et Âsana en rapport avec notre Nature	73
Les liens subtils entre une posture de yoga (<i>âsana</i>) et notre constitution (<i>dosha</i>)	77
Caractéristiques et Points Faibles de chacune des Trois Natures (<i>dosha</i>)	81
Les Postures	82
Pânâyâma, exercices de respiration et de contrôle du souffle	87
Intelligence du Corps	
Intelligence du Coeur	127
Vivre délibérément	131
Guna et Dosha : Quelles sont ces « Forces » et « Énergies » qui nous constituent ?	132
« Dis-moi qui tu es et ce que tu aimes, et tu connaîtras ton dosha »	137
Vivre délibérément	143
Nous sommes ce que nous mangeons (<i>Savam annam</i>)	145
Nature des aliments	146
Propriété des aliments	153
L'état d'esprit vis-à-vis de la nourriture	155
« Les frères ennemis » ou les combinaisons alimentaires (<i>samyoga</i>)	156
La voie du milieu (<i>rashi ou madhya</i>)	161
L'on est ce que l'on mange	162

TABLE DES MATIÈRES	243
L'heure des repas (<i>kâla</i>)	163
Règles diététiques (<i>upayoga samstha</i>)	165
Vivre délibérément	167
Hygiène alimentaire	
dans la naturopathie indienne	169
Les principes majeurs de la naturopathie indienne (<i>sbikshâ prakriti</i>)	173
Énergie des Plantes : le Sang Vert	177
Les Aliments de santé : quels sont-ils ?	177
Les autres obstacles à la santé	180
L'action d'une alimentation saine et végétarienne	181
Du Matériel au Spirituel	185
Le spirituel	185
La nourriture d'âshram selon Svâmî Satyânanda.....	188
Le Matériel	192

TROISIÈME PARTIE

Recettes de cuisine âyurvédique et végétarienne de l'Inde	195
Crédit Photographique et Source des Illustrations	231
Bibliographie	233
Remerciements	239
Table des Matières	241

Index des Recettes de Cuisine 246

INDEX DES RECETTES DE CUISINE

Kitcheri	197
Boisson au Citron Vert	198
Curry de Tomates à la Noix de Coco et épices Sattviques	198
Petit Riz Byriani de Fête	199
Dhâl de Lentilles Blondes au Yaourt	200
Rasam du Sud ou consommé d'épices et tamarin	201
Payasam du Sud	202
Mâsalâ Chaï, Thé aux Épices	204
Pommes de Terre aux Épices du Sud (<i>ooty</i>)	205
Purée Légère d'Aubergines (<i>nord</i>)	206
Riz Doux et Sattvique du Bengale	206
Raita au Yaourt et Poivron Vert (<i>Mahârshtra</i>)	207
Chutney de Mangues du Sud (<i>Ooty</i>)	208
Sweet Māngo ou Crème de Mangue au Yaourt et Muscade (<i>Ooty</i>)	209
Riz Basmati Sucré au Safran et Cardamome (<i>Nord</i>)	210
Gulkand Parsi à la Rose et au Citron Vert (<i>Mahashtra</i>)	211

MENU DE FÊTE

Salade Parsi aux Tomates, Gingembre et Tamarin (<i>Maharashtra</i>)	212
Grand Curry Aviyal de Légumes du Kerala	212
Riz au Sésame et au Ghî (<i>Ooty</i>)	213
« Chât » de Salade de Fruits et Yaourt (<i>Bombay</i>)	214

REPAS SIMPLE ET D'ÂSHRAM

Dhâl de Soja à la Noix de Coco et au Cumin (<i>Sud - Ooty</i>)	215
Riz du Kerala à la Noix de Coco et Feuilles de Curry	216
Payâsam : Riz Sucré à la Cardamome	217

RECETTES SIMPLES ET ÉLABORÉES

Salade de Concombres à la Coriandre et aux Graines de Moutarde	217
Pommes de Terre à la Poudre de Mangue et au Curcuma	218
Aubergines Farcies au Tamarin et aux Épices (<i>Sud</i>)	219
Compote de Mangues au Miel et à la Cardamome (<i>Nord</i>)	220
Shrikhanda : Crème de Yaourt au Safran et à la Cardamome (<i>Nord - Népal</i>)	222
Sweet Lassi	223

LE THÉ

Kawa : la Thé Cachemirien	225
Thé Glacé à la Menthe Fraîche	226
Thé à la Cardamome (<i>Nord de l'Inde</i>)	226
Thé au Gingembre	227