

AFRIQUE DU SUD ZEN À LA FERME

SANCTUAIRE RAFFINÉ NICHÉ À L'EST
DU CAP, STERREKOPJE FARM A
POUR VOCATION DE RÉGÉNÉRER LE CORPS,
LA TERRE ET L'ÂME. ESCALE MAGIQUE !

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE / PHOTOS GAËLLE LE BOULICAUT

À environ une heure de la ville du Cap et à quelques minutes du village de Franschhoek, le domaine propose des expériences de bien-être holistiques, tout en raffinement.



Nicole Boekhoorn (ci-contre, à cheval) et son épouse, Fleur Huijskens, ont investi une ancienne ferme datant du XVII^e siècle de la région du Cap, en Afrique du Sud, la transformant en un sublime havre de paix. Avec seulement onze chambres, le projet des deux Néerlandaises est d'offrir des séjours uniques, taillés sur mesure pour répondre aux aspirations de leurs hôtes. À la clé : un profond recentrage sur soi-même et une reconnexion durable à la nature.



« **PENDANT DES ANNÉES, J'AI PARCOURU LE MONDE** à la recherche d'un endroit où je pourrais construire quelque chose d'extraordinaire, non seulement pour moi, mais aussi pour les autres. Un lieu enraciné, un lieu avec une âme, où les gens pourraient se reposer, se régénérer, se reconnecter à la nature. Sterrekopje est cet endroit. Je l'ai su, senti immédiatement. Ce n'était pas juste un endroit sublime, c'est comme si nous étions liés, destinés l'un à l'autre. » Cette profession de foi de Nicole Boekhoorn signe le début d'une histoire singulière, un projet hors norme, unique en son genre, mené avec sa compagne, Fleur Huijskens. Il aura fallu sept ans de travaux à ces deux Néerlandaises pour faire de cette ancienne ferme sud-africaine datant de 1694 bien plus qu'un énième resort de luxe nature, mais un véritable oasis « *from soil to soul* » (de la terre à l'âme).

ÉCRIN AUTHENTIQUE

À environ 1 h 30 à l'est du Cap, à l'écart des autocars à touristes, lovée en pleine nature dans le secret de ses 50 hectares d'oliviers, de fleurs sauvages, de vergers, de vignes, de potagers, de jardin de simples, de lac,

Sterrekopje Farm offre une vue à 360° sur les montagnes environnantes. « On a presque l'impression d'être bercé dans une sorte de ventre, surtout à la tombée de la nuit quand les montagnes s'embrasent de rose », confie Fleur Huijskens. Un microcosme magique et thérapeutique en soi, dont le nom dit déjà le mystérieux pouvoir : en afrikaans, « *sterrekopje* » signifie « l'étoile scintillant au-dessus de la petite montagne ». Une étoile qui, aujourd'hui, attire les voyageurs en quête de repos réparateur.

CHARME ET SAGESSE

Se poser, redonner du « *piano* » au tempo, c'est le premier mantra de cette « *farm-therapy* ». Rien d'ésotérique, mais un réapprentissage des choses simples, du lâcher-prise. Sanctuaires de sérénité, seules onze suites-cottages ont pris place dans les bâtiments de ferme restaurés. Cheminées réconfortantes, lits à baldaquin, baignoires profondes, meubles chinés, peintures murales colorées sur fond vieux rose, lin brut et coton égyptien : chacune a son décor. « C'est un peu comme visiter la maison d'une grand-tante excentrique », sourit Nicole Boekhoorn. Et chacune a sa terrasse, certaines avec baignoire ! ➤



Tarte à la ricotta et aux prunes

POUR 4 PERSONNES \ Très facile. **PRÉPARATION** : 35 minutes.

CUISSON : environ 25 minutes. **MARINADE** : 20 minutes.

• 4 feuilles de pâte filo • 150 g de ricotta • ½ bulbe de fenouil • 10 prunes coupées en deux et dénoyautées • le jus de 1 citron • 2 cuillerées à soupe de beurre fondu • 2 brins de thym frais • 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées légèrement grillées • huile d'olive • fleur de sel.

TRANCHER le fenouil en deux, retirer le cœur dur, détailler le reste en fines lanières. Les mélanger avec 2 cuillerées à soupe d'huile et le jus de citron. Laisser mariner 20 minutes au frais. **PRÉCHAUFFER** le four à 180 °C. Disposer les feuilles de filo dans un moule carré afin de former le fond de tarte. Replier les bords vers l'intérieur et badigeonner de beurre. Enfourner 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisser refroidir et réserver. **DISPOSER** les prunes, côté chair vers le haut, sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de thym et de fleur de sel et faire rôtir 10 minutes au four. **BADIGEONNER** le fond de tarte avec la ricotta, répartir par-dessus les amandes effilées, puis disposer les prunes rôties et décorer de lanières de fenouil.



Salade de chou kale, sauce au tahini

POUR 4 PERSONNES \ Très facile.
PRÉPARATION : 20 minutes. **CUISSON** : 45 minutes.

- 1 botte de chou kale • 4 carottes nouvelles
- 1 grenade • 100 g de pignons de pin
- 100 g de tahini • 8 cl d'eau • 2 cl de jus de citron
- 1 gousse d'ail • huile d'olive • fleur de sel.

LAVÉ les feuilles de chou kale et retirer les nervures centrales. Les sécher, les déchirer, puis les mélanger à la main avec de l'huile d'olive dans un saladier et réserver. **RINCER** les carottes, les couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, puis les disposer sur une plaque à four couverte de papier cuisson. **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel et enfourner 45 minutes à 180 °C. Réserver. **PELER** et presser la gousse d'ail dans un bol. Ajouter le tahini, l'eau, le jus de citron et 1 pincée de fleur de sel, mélanger au fouet. **RÉPARTIR** les feuilles de kale dans le plat de service, ajouter les carottes rôties, les graines de la grenade et les pignons. **ASSAISONNER** de sauce au tahini et servir.



Cœur battant de la maison, la cuisine avec son four à pain est ouverte à tous. Dans le même esprit, les hôtes sont invités à participer à la cueillette de plantes sauvages, de fruits et de légumes pour apprendre à confectionner des confitures ou des jus délicieux.



Pain aux graines

POUR 6 PERSONNES \ Très facile.

PRÉPARATION : 15 minutes.

REPOS : 1 heure. **CUISSON** : 1 h 05.

- 125 g de graines de tournesol • 50 g de graines de citrouille • 80 g d'amandes effilées • 160 g de flocons d'avoine • 100 g de graines de lin
- 25 g de graines de chia • 25 g de psyllium
- 1 abricot sec • 12 g de sel • 40 g de miel
- 50 cl d'huile d'olive • 50 cl d'eau.

FAIRE GRILLER légèrement au four à 160 °C les graines de tournesol et de citrouille, ainsi que les amandes effilées, pendant 5 minutes. **LES LAISSER REFROIDIR** un peu, puis les mélanger dans un saladier avec les flocons d'avoine, les graines de lin et de chia, le psyllium, l'abricot sec coupé en morceaux et le sel.

FOUETTER, dans un bol, le miel, l'huile d'olive et l'eau, puis verser sur le mélange aux graines et bien amalgamer à l'aide du fouet. **LAISSER REPOSER** la préparation 1 heure au frais. En remplir un moule à cake tapissé de papier sulfurisé, puis enfourner 1 heure à 180 °C. **DÉMOULER** et laisser refroidir avant de déguster.



PHOTOS GAËLLE LE BOULICAUT





Les chambres, appelées "sanctuaires", méritent bien leur dénomination : véritables oasis de paix, certaines poussent le raffinement jusqu'à proposer une baignoire extérieure invitant à la sérénité. La décoration s'inspire des nombreux voyages effectués par les fondatrices.

➤ LA NATURE POUR BANQUET

La cuisine et son four à pain sont le cœur battant de la maison. Entièrement alimentés par les produits de la ferme, les repas s'y improvisent au gré des saisons et des paniers qui arrivent directement des potagers et des vergers en biodynamie, avec leurs moissons d'herbes aromatiques et médicinales, une soixantaine, qui s'épanouissent ici et là... Sans oublier le poulailler, grand comme une cathédrale ! Surtout, tout est fait pour répondre aux envies et besoins de chacun. Ainsi, pour qui le veut, il est possible de mettre la main à la pâte, de préparer un plat, de faire du pain... « Nous souhaitons une connexion forte entre la main qui fait pousser, la main qui cuisine et celle qui déguste. Tout est lié. Nous nourrissons la terre et, en retour, elle nous nourrit. Chacun est invité à vivre au rythme de la ferme, à butiner et à cueillir, à s'émerveiller de la prodigalité de notre mère-nature et à s'en délecter », détaille Fleur Huijskens. Et Edwin, le chef cuisinier, d'ajouter : « Ce que la ferme nous donne est déjà parfait. Il suffit de révéler les bienfaits et la beauté de ses produits, de les cuisiner avec amour

et respect. » Le spa et ses rituels font aussi partie du voyage. Tout commence par un grand gommage au hammam : exfoliation cutanée et libératrice de toxines, mais aussi abandon métaphorique de l'ancien pour laisser place au renouveau. S'ensuit tout un panel de pratiques holistiques : massages avec huiles et baumes préparés à partir de plantes locales, stimulation des méridiens, réflexologie, yoga, qi gong, travail sur le souffle, reiki, bain sonore tribal pour harmoniser ses chakras, hypnothérapie, cérémonie du feu au clair de lune... Là encore, nul n'est obligé à quoi que ce soit, l'idée est de se reconnecter à soi et aux éléments. Ateliers de peinture, de dessin et de poterie font aussi partie de cette « holi-thérapie ». Reste qu'on peut tout simplement préférer s'immerger dans l'une des sources du domaine, se laisser aller à rêver dans le « jardin des chakras » ou se faire bercer par le va-et-vient d'une balançoire dans les arbres... De la ferme à la table, du spa à la yourte de yoga, fenêtre contemplative sur la beauté du monde, Sterrekopje régénère l'idée de tourisme durable, éco et ego-engagé. Un lieu à part, loin de la furie de monde. ●

PHOTOS GAËLLE LE BOULICAUT



Tarte verte aux légumes

POUR 6 PERSONNES \ Très facile. **PRÉPARATION** : 30 minutes. **CUISSON** : environ 35 minutes.

• 1 pâte feuilletée • 1 botte d'asperges vertes • 150 g de petits pois frais • 1 courgette • 180 g de ricotta • 1 brin de menthe • les zestes de ½ citron • 1 pincée de piment • 1 chèvre frais • fleurs de capucine • huile d'olive • sel • poivre.

ÉCOSSER les petits pois en réservant les gousses. Émincer la courgette en fines lanières à l'aide d'un couteau économe. Porter 2 litres d'eau à ébullition dans une casserole, y plonger les asperges 2 minutes, les retirer à l'écumoire, les rafraîchir sous l'eau froide, réserver. PLONGER 5 minutes les petits pois et leurs gousses dans la casserole. Égoutter, passer sous l'eau froide, réserver. MÉLANGER, dans un bol, la ricotta, les feuilles de menthe hachées, les zestes de citron et le piment. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 °C. DÉCOUPER un rectangle dans la pâte feuilletée, le placer sur une plaque à four couverte de papier cuisson et enfourner 10 minutes. Retirer du four, appuyer légèrement sur l'intérieur de la pâte et remplir de la préparation à la ricotta. ENFOURNER à nouveau 10 minutes. Sortir du four et garnir avec les asperges coupées en deux dans la longueur, les petits pois avec leurs gousses et les courgettes. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer. PARSEMER de chèvre frais émietté et de fleurs de capucine.



Entourée de domaines vinicoles parmi les plus prestigieux de la région, la propriété s'étend sur 50 hectares, offrant aux heureux voyageurs la douceur de ses jardins généreux, des eaux miroitantes et... un immense poulailler !

CARNET DE ROUTE

Organiser son voyage. La meilleure période pour se rendre dans la région du Cap est durant l'été astral, de décembre à mars. Le vol entre Paris et Le Cap dure au minimum 14 heures, mais peut atteindre plus de 20 heures selon les escales. Des liaisons ont lieu quotidiennement. Sterrekopje Farm, à environ une heure de route de l'aéroport, propose un service de transfert. **Opter pour une formule complète.** Spécialiste des voyages sur mesure en Afrique du Sud, Club Faune Voyages propose des expériences inédites pour découvrir autrement cette destination. Comme le « Safari Spa & Bush » de 9 jours, départ et arrivée Paris, incluant les vols internationaux Air France, les vols intérieurs et transferts, 3 nuits à la Sterrekopje Farm pour un séjour détente et découverte de la région du Cap, puis 3 nuits au Singita Sweni Lodge sur les rives de la rivière Sweni dans le parc Kruger pour une immersion en brousse version luxe (renseignements sur club-faune.com).

Flâner à Franschhoek. Ce ravissant village, dont le nom signifie le « coin des Français », se situe à 3 km de la ferme. On y trouve de nombreuses galeries d'art, boutiques, terrasses et restaurants. Le samedi, de 9 heures à 15 heures, le marché des produits locaux et artisanaux est incontournable. **Embarquer dans le Franschhoek Wine Tram.** Une véritable institution ! À bord de ce tram bucolique, à impérial et à l'air libre, on sillonne le triangle d'or des vignobles à travers des paysages à couper le souffle. Huit lignes différentes permettent de faire escale dans les domaines de son choix, où déguster le meilleur des vins sud-africains et prendre table. **Réserver une partie de golf.** Pour les accros, le domaine Val de Vie, à 30 minutes de route de Sterrekopje Farm, possède l'un des trois plus spectaculaires parcours d'Afrique du Sud.

Sterrekopje Farm, Excelsior Road, Franschhoek, 7690, Cap-Occidental, Afrique du Sud. sterrekopje.com

PHOTOS GAËLLE LE BOULICAUT



Fluffy pancakes aux fruits frais

POUR ENVIRON 10 PANCAKES \ Très facile. **PRÉPARATION** : 10 minutes.

REPOS : 20 à 30 minutes. **CUISSON** : environ 10 minutes.

• 230 g de farine • 3 cuillerées à soupe de sucre • 2 cuillerées à café de levure chimique • 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude • ½ cuillerée à café de sel • 50 cl de lait • 2 œufs • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive + pour la cuisson • 500 g de fruits frais • 15 g de chocolat noir • 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable.

MÉLANGER, dans un saladier, la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate et le sel. Batre le lait, les œufs et l'huile d'olive dans un bol. **INCORPORER** peu à peu ce mélange au mélange précédent à l'aide d'un fouet. Laisser reposer la pâte au frais pendant 20 à 30 minutes. **RINCER** les fruits, râper finement le chocolat, réserver. **FAIRE CHAUFFER** un peu d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Y verser des petites louches de pâte pour former des petites crêpes. Cuire 2 à 3 minutes sur chaque face. Continuer jusqu'à épuisement de la pâte. **SERVIR** les pancakes bien chauds, garnis de fruits frais, de chocolat râpé et d'un filet de sirop d'érable.