

MENUS AYURVEDIQUES

Plat + dessert

TARIF :

21€

Prevenir si allergies, ou
souhait particulier si le
menu ne convenait pas.

Si vous souhaitez apporter votre repas : prévenir au moins
3 jours avant la formation

LUNDI



A

Méli-mélo de pois chiches aux légumes et curcuma

carotte, patate douce, oignon, pomme de terre et poireau.

Très nourrissant, c'est une excellente recette pour le fort appétit de Pitta et le besoin de douceur de Kapha, tout en respectant Agni.



B

Riz au lait d'avoine et au safran

Comment allier gourmandise et santé digestive ? Grâce aux sucres lents et complets qui sont parfaitement sains et grâce aux épices qui favorisent la digestion.

MARDI



C

Couscous végétal

pois chiche, poireau, carotte, céleri branche

La douceur de la semoule complète et la sécheresse des pois chiches s'équilibrent dans un jus de légumes cuits et épicés : le couscous est une leçon d'Ayurveda à lui tout seul !



D

Brownie vegan au chocolat cru sans gluten et aux noix

La saveur sucrée est apaisante. On culpabilise beaucoup avec le sucre et le chocolat mais il faut toujours se rappeler qu'aucun excès n'est bon ni dans un sens, ni dans l'autre. Cette recette est très saine et elle offre du réconfort

MERCREDI



E

Kitchari aux lentilles corail et épinard

Riz, Lentilles corail, épinards, épices.

Classique de la cuisine ayurvédique, extrêmement nourrissant et digeste à la fois. On peut utiliser ce plat en monodiète pour soulager le système digestif lors d'une détox ou en intersaison



F

Porridge à la pomme caramélisée

Une pure gourmandise pleine de douceur et de réconfort et pourtant très saine et nourrissante.