

# MENU AYURVEDIQUE

## Plat + dessert

TARIF

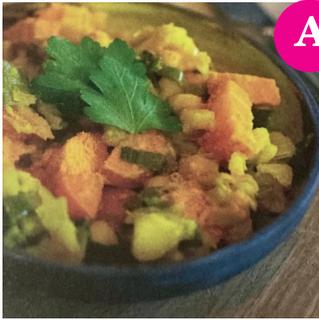
17€

(sans facture)

21,00€

(avec facture)

### PLAT : LUNDI (formation Shiro)



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.*

### PLAT : MARDI (formation Visage)



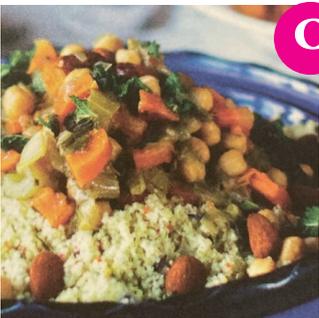
B

#### Kitchari aux lentilles corail et épinard

Riz, Lentilles corail, épinards, épices.

*Classique de la cuisine ayurvedique, 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*

### PLAT : MERCREDI (formation Corps)



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 épices : le couscous est une leçon d'Ayurveda à lui tout seul !*

### DESSERT : D : lundi, E : mardi, F : mercredi



D

Riz au lait d'avoine et au safran



E

Brownie vegan au chocolat cru sans gluten et aux noix



F

Porridge à la pomme caramélisée