

MENUS AYURVEDIQUES

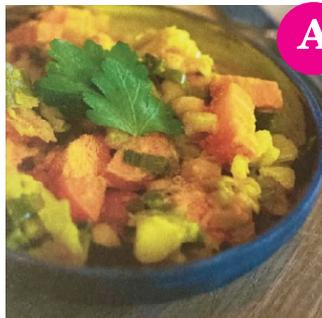
Plat + dessert

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.

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

JEUDI (formation Kansa J1)



G

Mijoté de betteraves à la crème de coco

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

Les betteraves sont très utilisées en Ayurveda. C'est un légume racine qui nous ramène à la terre et à l'ancrage. Elles sont sucrées et donc nourrissantes et renforçantes, sans faire grossir pour autant. C'est également un aliment très efficace contre la constipation.



H

Crème de cacao et de cardamome aux graines de Chia

La cardamome est considérée comme la reine des épices, elle donne la joie, apaise l'esprit et stimule le cœur. C'est l'épice sattvique par excellence car elle aide à l'ouverture des chakras. Elle est un excellent régénérant pour le métabolisme. Elle calme le rhume et favorise le nettoyage des poumons par l'expectoration.

Les graines de chia sont riches en oméga-3 et en tryptophane, un acide aminé capable de produire la sérotonine (bonne humeur) et la mélatonine (sommeil).

VENDREDI (formation Kansa J2)



I

Dahl de lentilles corail aux brocolis détox

Le brocoli est un super aliment, riche en fibres et en antioxydant, il est également anti-cancérigène et riche en vitamine C. Mais ce qui en fait l'allié détox c'est qu'il facilite l'élimination des toxines, c'est un excellent dépuratif et il a des vertus digestives et laxatives



J

Muffins végan à la banane

Sans œuf et sans gluten, ce dessert fruité et épicé finira votre repas de façon légère et gourmande