

Atelier Cuisine Ayurvédique

Le 23 et 24 Mars 2019

Nombre de place limité à 8 personnes



Les préparations ayurvédiques de bases :

Le Vaghar (mélanges d'épices pour la cuisson)

Le Ghee (beurre clarifié pour la cuisson)

Les Churnam (mélange d'épices adapté à la nature doshique des aliments)

Pickles d'Ananas pour stimuler le feu digestif

Recettes de printemps :

Curry Coco avec légumes, dal et riz

Raïta de betteraves et Menu Printemps

(Cueillette de plantes sauvages et préparation d'une recette aux herbes si la météo le permet).

*L'atelier Cuisine a lieu au 5 rue James Cane à Tours de 9h à 16h
avec votre botaniste et chef ayurvédique, Marika Suarès.
Dégustation des plats dans la convivialité*

Nom et prénom

Mail et portable :..... :.....

*Pour valider votre inscription, nous vous remercions de joindre un chèque de 160 € à l'ordre de Gayaveda Studies au 4,
impasse Balzac 37700 Saint Pierre des Corps.*

Date

Signature