



Les ateliers de diététique ayurvédique 9H30-12H30

Tarif : 50 €

19 OCTOBRE 2024	Atelier de base en lien avec la saison automne : Explications sur le feu digestif, et préparation en lien avec la saison automne et les épices de saison : -soupe de butternut, fenouil, oignons, gingembre et ail- ; porridge de datte, noix et quinoa ; ghee -beurre clarifié- ; boisson chaï et churna vata-mélange d'épices-). NB : apporter 250 gr de beurre doux
30 NOVEMBRE 2024	Atelier en lien avec la saison automne et les fêtes de fin d'année : Explications sur le feu digestif, et pratique (apéro digestif ; Dhal de patates douces et lentilles corail, ghee ; lait d'or ; crème chocolat aux 5 épices). NB : apporter 250 gr de beurre doux
18 JANVIER 2025	Atelier de base en lien avec la saison hiver : Explications sur le feu digestif, et préparation en lien avec la saison hiver et les épices de saison (churna kapha -mélange d'épices- ; Kitcharee -base de riz et haricots mung, épices et légumes- ; ghee -beurre clarifié-, chutney d'hiver et Sheera aux pommes). NB : apporter 250 gr de beurre doux
22 MARS 2025	Atelier en lien avec le printemps : Explications sur le feu digestif, et préparation en lien avec le printemps et les épices de saison ; soupe purifiante de haricots mungos ; ghee -beurre clarifié-, lait d'amandes ; chutney et chaï -boisson à base d'épices-). NB : apporter 250 gr de beurre doux

24 MAI 2025	Atelier en lien avec la saison été : Explications sur le feu digestif, et préparation en lien avec la saison été et les épices associés ; churna pitta - mélange d'épices-, le dhal de betteraves ; ghee -beurre clarifié-, lait d'amandes et infusion détox et chaï -boisson à base d'épices-). NB : apporter 250 gr de beurre doux

NB : pour tous ces ateliers, vous aurez une part de beurre clarifié (ghee), ainsi qu'une part de chaque plat préparé. Le cours ainsi que les recettes vous seront transmis.

Sur demande, un atelier de base peut être organisé pour 4 personnes