

# ATELIER Cuisine Ayurvédique

30 Avril-01 Mai 2022 (horaires : de 9H à 15h)



**Les journées seront l'occasion de découvrir l'esprit de la cuisine Ayurvédique dans un cadre convivial, incluant la mise en situation préparatoire et bien sûr la dégustation**

*Nous aborderons concrètement la découverte des formulations, leur cohérence à travers l'usage des épices mais aussi la méthodologie préparatoire favorisant la digestibilité optimale et la nutrition correcte des tissus.*

**Une grande partie de cette approche de la cuisine Ayurvédique est avant tout médicinale. Nous verrons en quoi la manière de cuisiner est favorable à une meilleure santé.**

Afin de parfaire le concept de feu digestif (Agni), nous verrons comment préparer le beurre clarifié médicinal (tikta ghrita) favorable à une meilleure métabolisation des aliments, mais aussi l'huile médicinale pour les massages (udvartana tailam), à base de plantes locales (eucalyptus, romarin, lavande, sauge, ...)

**Pour cet atelier, les préparations que vous pourrez apprendre afin de faire saliver les papilles de vos invités seront les suivants : légumes biryani (riz aux légumes), pullao tandoori (basmati aux épices), dhal fry (soupe de légumineuses), chapatis (galette indienne), curry divers (préparations de légumes épicés), paneer (fromage Ayurvédique) tchaï ayurvédique (thé au épices digestives), ... et autres préparations médicinales (tikta ghritam, huile de massage médicinale).**

*Nous verrons les différentes méthodes de préparations et leur cohérence.*

## Concrètement comment ça se passe ?

### Prévoir :

*D'emporter un tablier de cuisine, d'être habillé confortablement, des chaussons, des bocaux ou Tupperware, de quoi écrire.*

*Il n'est pas nécessaire d'emporter du matériel de cuisine : ustensiles, outils de préparation, planches à découper, ... sont sur place.*

### Bon à savoir :

*Ce genre d'atelier est surtout destiné à réaliser que cette manière de cuisiner est avant tout conviviale, agréable, et repose sur des fonctions ancestrales qu'il est nécessaire de redécouvrir ; le plaisir d'associer les épices pour parfumer les plats naturellement (plutôt qu'en utilisant un cube d'exhausteur de goût !), la joie d'associer certains légumes et céréales en vue d'une optimisation diététique et enfin rendre nourrissant et digeste nos aliments.*

### JE M'INSCRIS

NOM : .....  
TEL : .....  
MAIL : .....

### MA PARTICIPATION (avance demandée)

72 € la journée ou 68 € la journée pour les abonnés annuels aux cours

JE VIENS : le 30 ----- le 01 -----

