



MODULE CUISINE

Yoga & Ayurveda Health
AYURVÉDIQUE

(3 weekends ou 6 jours)

Yoga & Ayurveda Health

CUISINE AYURVEDIQUE

Accessible à tous

Fait partie des modules obligatoires pour toutes les formations de Consultant

Durée : 3 week-ends pouvant être suivis séparément ou dans le désordre ou 6 jours en résidence

Modalités : Ce module est organisé en présentiel chaque année en France et en Belgique.

Pour des raisons évidentes, ce module ne peut pas être suivi à distance.

Matériel nécessaire : le nécessaire pour prendre des notes et ranger les feuilles de cours, 1 bon couteau de cuisine, 1 torchon, éventuellement 1 planche à découper

Contenu :

Ce module de CUISINE AYURVÉDIQUE est ouvert à tous, débutant ou non. Il convient aux personnes souhaitant exercer professionnellement ou à titre privé ou familial.

Cette cuisine est bien appréciée par les non-végétariens et les enfants.

Il ne s'agit pas ici d'étudier théoriquement les Doshas (qui sont abordés dans le module COACHING / DOSHAS & REMEDES), bien que la cuisine, les plats et les recettes tiennent comptes des spécificités personnelles et des équilibres ayurvédiques.

Dans ce cours pratique de cuisine ayurvédique vous apprenez à :

- Préparer des plats simples et savoureux, équilibrés selon les principes de base de l'Ayurveda. Ensemble, on prépare et déguste des repas lacto-végétariens et bios
- Travailler avec des formules culinaires faciles à reproduire et qui permettent de créer vos plats personnels en fonction des goûts, des saisons... Au total, vous verrez plus de 40 recettes différentes issues de la cuisine indienne traditionnelle !
- Utiliser les épices comme de vraies aides culinaires. Les repas sont épicés, comme le veut la cuisine indienne traditionnelle, mais pas forcément piquants !
- Comprendre l'équilibre des protéines, des vitamines, des acides gras, du cholestérol en détail.

Cette cuisine végétarienne offre une excellente façon de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé et de conserver forme et bien-être.

CUISINE I : Cuisine végétarienne

- Les formules ayurvédiques de base et comment les utiliser
- Les effets des aliments (chauffant, refroidissant, séchant, lubrifiant)
- Les bonnes et mauvaises combinaisons alimentaires (Samyoga)
- Les vitamines + focus sur la B12
- La digestibilité des aliments
- Introduction sur les grandes catégories d'aliments et leurs impacts

CUISINE II : Épices & Recettes

- Préparation de tisanes personnalisées
- Le « plat unique » : étude et préparation
- Apprentissage et préparation de chutney, pickles et massalas
- Les acides gras et le cholestérol
- L'utilisation des huiles végétales
- Les grandes boissons ayurvédiques
- Les effets des épices (chauffant, refroidissant, séchant, lubrifiant + effets thérapeutiques)
- La notion de prana dans l'alimentation

CUISINE III : Recettes gourmandes

- Préparation de sauces & desserts ayurvédiques
- Révision des recettes de votre choix
- Venez avec vos questions !

Suite à ce module :

Après un peu de pratique et d'expérience, vous pourrez préparer des repas végétariens ayurvédiques pour vous-même, votre famille et vos amis, ainsi que conseiller vos clients sur les bonnes pratiques alimentaires.