



ATELIER CUISINE AYURVEDA - Niv.1

Objectifs :

- connaître sa constitution de naissance (Vata, Pitta, Kapha),
- comprendre comment équilibrer ses repas grâce à la cuisine ayurvédique,
- préparer trois recettes.

Durée : 3 heures

- 1 heure d'apport théorique avec les supports pédagogiques,
- 2 heures de pratique de cuisine avec fiches recettes.

Lieu :

- L'atelier se déroule en duo dans le foodtruck à Etel (Morbihan).

Programme :

1- Les principes de base de l'ayurvéda

- Les 5 éléments
- Les 3 constitutions (dosha)
- Questionnaire « Etes-vous Vata, Pitta ou Kapha ? »

2- La diététique ayurvédique

- Les 6 saveurs (rasam)
- Les 3 qualités des aliments (gunas)
- Le feu digestif (agni)
- Les 10 règles d'or

4- Recettes ayurvédiques

- Liste des aliments par constitution.
- Les 10 épices indispensables de votre cuisine
- Réalisation de 3 recettes tridoshiques (vous repartez avec vos plats).