

E-BOOK PLAISIR DE CUISINER - RECETTES DE BASE

Ghee

Sauce au ghee citronné

Apéro à croquer au gingembre

Kitchari

Synergie d'épices CCF

Tisane CCF

Graines de fenouil confites

Halva aux Betteraves

Yaourt Battu Digestif – Lassi

Lait d'Ojas



ma petite cuisine saine

ATELIER FILMES

1. L'ÉTÉ EN CUISINE

Tisane CCF façon été

Synergie d'épices été

Graines croquantes aux épices

'Parmesan' de graines

Chutney coriandre fraîche-noix de coco

Sauce verte jardinière

Courgettes en trois façons

Lait de coco maison

Lait coco-concombre

2. LES ÉPICES POUR L'ÉTÉ

Synergie d'épices Pitta/Été

Astuces d'usage pour une synergie d'épices

Chips de Coco Épicés

Sel pour l'Été

Sel à la Rose

Tisane CCF et variations pour l'été

Graines de Fenouil Confit à croquer

3. AUTOMNE

Kitchari - plat de guérison ayurvédique

4. OJAS, VOTRE ÉNERGIE DURABLE

Miel Tonique

Nectar d'Ojas

Tisane de Patate Douce

Tisane CCF, version renforcement d'Ojas

Lait d'Ojas

Haricots Azuki, sauce crémeuse poireaux-gingembre

Astuce-recette pour une digestion optimale

Liste d'aliments riches en Ojas

5. AYUR-RÉVEILLON – FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Chutney aux Canneberges
Choux de Bruxelles qui plaisent
Pommes Bijoux
Chocolat Chaud Médicinal
Apéro à croquer au gingembre
Tonique digestif au citron
Épices en graines à croquer
Tisane "Chasse les Stagnations"
Trikatu
Astuces de digestion

6. AU COEUR DE L'HIVER

Soupe aux Haricots Mungo germés (ou Dal détox)
 Technique : le vaghar
 Les vertus du haricot mungo
 Sagesse ayurvédique : les épices et la digestion
Pâte de Curcuma
Lait d'Or
Mélange d'épices pour l'Hiver
Tisane de Clous de Girofle
Tisane Antigrippe

7. RITUELS DU MATIN 1 & PETIT DÉJEUNERS PRANIQUES

Petit déjeuner doré
Poire rôtie aux épices
Un bon chai
Un vrai lait d'amande
Lait d'Ojas
Smoothie Vert et Sain
 Sagesse ayurvédique : les smoothies

8. RITUELS DU MATIN 2 & PETIT DÉJEUNERS PRANIQUES

Poha - Flocons de Riz à l'Indienne
Ogi - Gruau Africain au Millet
Graines croquantes
Pamplemousse de Printemps
Lait végétal express au Souchet

9. ACCUEILLONS LE PRINTEMPS & RECETTES DÉTOX

Salade-apéro de Betterave
"La Reine Magenta" : Tisane et Smoothie Betterave - Tulsi
Le Bouillon de Bieler
Jus de Haricots Mungo
Trikatu – une synergie de trois piquants

