



INDEX
ATELIERS YOGA-AYURVÉDA-CUISINE
2020-2022
avec Michele Schulz

E-BOOKS

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

E-BOOK LA CURE AYURVEDIQUE MAISON DE TROIS JOURS

protocole, conseils et recettes :
kitchari
soupe détox aux haricots mungo germés
tisane au gingembre
tisane agni
tisane CCF
croque apéro au gingembre
bouillon de haricots mungo

ATELIER FILMÉS : YOGA, AYURVEDA ET CUISINE

ATELIER GRATUIT : GHEE – LE BEURRE CLARIFIÉ AYURVEDIQUE

lien : [vidéo : recette filmée](#)

1. YOGA POUR LES CINQ VAYUS – juin 2020

pas de cuisine pour cet atelier

YOGA - postures et pratiques pour les 5 énergies ou mouvements praniques (*vayus* ou énergie subtile), correspondant au dosha VATA. Une excellente introduction aux subtilités de l' AyurYoga et une bonne fondation pour la pratique de yoga selon l' ayurvéda.

2. L'ÉTÉ EN CUISINE – juin 2020

pas de yoga pour cet atelier

RECETTES faciles à réaliser, qui pacifient le dosha PITTA et qui aident à garder la fraîcheur en saison chaude :

Tisane CCF façon été
Synergie d'épices été
Graines croquantes aux épices
'Parmesan' de graines oléagineuses
Chutney coriandre fraîche-noix de coco
Sauce verte jardinière
Courgettes en trois façons
Lait de coco maison
Lait coco-concombre

3. YOGA POUR L'ÉTÉ – juin 2020

YOGA - postures et pratiques qui évoquent la légèreté, l'expansion et l'ouverture, calment le feu, gardent la fraîcheur et pacifient le dosha PITTA

RECETTES - le ghee

4. YOGA POUR PITTA / LES TEMPS CHAUDS & ÉPICES POUR COLORER VOTRE ÉTÉ – juillet 2020

YOGA - postures et pratiques qui évoquent la légèreté, l'expansion et l'ouverture, calment le feu, gardent la fraîcheur et pacifient le dosha PITTA

RECETTES - recettes qui utilisent des épices qui équilibrent les qualités naturelles de l'été et qui promeuvent le calme mental (sattva)

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

5. YOGA POUR VATA & LE KITCHARI – octobre 2020

YOGA - postures et pratiques pour le dosha VATA qui encouragent ancrage, stabilité, enracinement, et calme

RECETTES - Le kitchari (plat de guérison ayurvédique)

6. OJAS, VOTRE ÉNERGIE DURABLE – novembre 2020

YOGA - postures et pratiques qui augmentent, renforcent et soutiennent l'énergie essentielle, *ojas*, responsable pour la vigueur, l'immunité et la protection contre les maladies.

RECETTES qui renforcent les réserves vitales, augmentent l'immunité et nourrissent les tissus profonds. Excellentes pour les couples souhaitant concevoir un enfant, après un accouchement ou pour des personnes qui se remettent d'une maladie.

Miel Tonique
Nectar d'Ojas
Tisane de Patate Douce
Tisane CCF, version renforcement-Ojas
Lait d'Ojas
Haricots Azuki, sauce crémeuse poireaux-gingembre
Astuce-recette pour une digestion optimale
Liste d'aliments riches en Ojas

7. AYUR-RÉVEILLON/FÊTES DE FIN D'ANNÉE – déc 2020

YOGA - postures et pratiques fluides et douces pour soutenir la digestion, l'immunité et les reins ; thèmes autour de la joie, la légèreté et l'équilibre pour passer des fêtes en toute sérénité.

RECETTES de fête sattviques (harmonieuses et faciles à digérer) qui sortent de l'ordinaire, qui donnent du pep aux repas, tout en nourrissant les cinq sens en vitalité.

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

8. AU COEUR DE L'HIVER – janvier 2021

YOGA - postures et pratiques pour l'après-fêtes, ayant un effet de détox léger et qui contrecarrent l'humidité, la lourdeur et le froid de l'hiver tout en renforçant le système immunitaire.

RECETTES pour une détox douce post-fêtes, pour renforcer l'immunité et le métabolisme tout au long 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

9. RITUELS DU MATIN 1, YOGA & PETIT DÉJEUNERS PRANIQUES – fév 2021

YOGA - postures, pratiques et rituels corporels pour nettoyer et nourrir les sens afin d'assurer une journée positive

RECETTES pour des petits déjeuners chauds qui sortent de l'ordinaire, riches en vitalité et qui tiennent au corps.

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

10. RITUELS DU MATIN 2, YOGA & PETIT DÉJEUNERS PRANIQUES – mars 2021

YOGA - pratiques et rituels ayurvédiques pour réveiller le corps et les sens ; pratique de yoga fluide et douce pour bien démarrer la journée calme, clair et centré.

RECETTES pour des petits déjeuner de saison, colorés et créatifs, pour démarrer la journée en vitalité.

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

11. ACCUEILLONS LE PRINTEMPS & RECETTES DÉTOX – avril 2021

YOGA - postures et pratiques pour prendre soin du foie, de la vésicule biliaire et du système lymphatique

RECETTES et conseils détox pour le printemps

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

12. APPRIVOISEZ AGNI - VOTRE FEU DIGESTIF – mai 2021

YOGA - postures et pratiques qui soutiennent les fondations de notre santé en renforçant le système digestif

RECETTES qui stimulent la digestion avec des ingrédients propices pour la saison

Pois chiches rôtis
Quinotto de printemps
4 façons d'aimer le fenugrec
Sel de printemps
Chai printanier
Le gingembre dans tous ses états – *recettes pour intégrer le gingembre dans votre journée*
Tisane agni

13. BONJOUR L'ÉTÉ – juin 2021

YOGA - postures et pratiques fluides qui créent une sensation d'espace pour fêter l'arrivée de cette saison joyeuse

RECETTES simples à réaliser avec des ingrédients rafraichissants de saison

 Pudding onctueux à la Noix de Coco
 Sauce apaisante au Yaourt et aux Herbes du potager
 Chutney frais Coriandre-Coco
 Lait de Concombre

14. YOGA EN VADROUILLE & PIQUE-NIQUES AYURVEDIQUES – juillet-août 2021

YOGA - postures et pratiques "transportables" pour garder la fraîcheur et l'ouverture d'esprit en été

RECETTES à emporter en pique-nique

 Riz de pique-nique au citron
 Pâté végétal aux saveurs orientales
 Carottes râpées à la marocaine
 Ma salade estivale préférée
 Mousse au chocolat surprenante

15. YOGA TIBETAIN D'AUTO-GUERISON & CUISINE APAISANTE D'AUTOMNE – octobre 2021

YOGA - mouvement méditatif et pratique de respiration selon la tradition de guérison holistique tibétaine qui affinent la connexion aux énergies subtiles.

RECETTES apaisantes de saison qui harmonisent le dosha Vata et qui renforcent le feu digestif.

 Râpé de Pomme au Miel
 Vitali-thé
 Synergie d'epices Vata / automne
 [conseils & astuces](#) :
 Idées d'usage pour la synergie d'épices
 Pourquoi utiliser un mélange d'épices
 Sauce Satay
 Riz Vert
 Conseils de saison - nutrition et en art de vivre

16. RESTORATIVE YOGA ANTI-STRESS/BURNOUT ET CUISINE AYURVEDIQUE RÉCONFORTANTE – novembre 2021

YOGA - postures qui régénèrent, ressourcent, ancrent ; qui apaisent le stress et qui soulagent le burnout.

RECETTES de saison, réconfortantes pour le dosha Vata et qui augmentent OJAS - l'énergie essentielle.

Lait de sésame noir
Bananes caramélisées au ghee
Crumble aux poires-figues-épices
Tiges-branches-feuilles
Dal aux patates douces-gingembre
Synergie Sans Souci

[conseils & astuces :](#)

Idées d'usage pour la synergie d'épices
Pourquoi utiliser un mélange d'épices
Liste d'aliments riches en Ojas

17. RESTORATIVE YOGA 2 ET DOUCEURS DE FIN D'ANNÉE – décembre 2021

YOGA - postures qui régénèrent, ressourcent, et ancrent ; qui apaisent le stress, assistent à la digestion, qui travaillent sur le foie/la vésicule biliaire et le colon.

RECETTES pour des desserts/friandises de fêtes qui sortent de l'ordinaire, faits avec des ingrédients non-raffinés, sans gluten, sans lactose et pauvres en sucre naturel ajouté.

Chocolats maison
Halva au sésame
Perles de Noël
Chutney Mangue-Coco
Ciel Mon Foie -boisson tonique post-fêtes
Tisane Digestive d'Hiver
Smoothie épicé de Potimarron
Synergies Petit Déj et d'Épices Douces + Idées d'usage
Délice spontané - Dattes farcies
Astuces pour (mieux) gérer les envies de sucre

18. ÉPICEZ VOTRE QUOTIDIEN I - JANVIER 2022

RECETTES accompagnées d'ASTUCES pour l'usage d'épices en tant qu'ANTIDOTES pour des aliments problématiques, les MEILLEURES EPICES à privilégier en hiver.

2 Tisanes digestives
Immu-miel
Marinade pour le tempeh ou le tofu
Niter kibeh – le ghee éthiopien
Soupe onctueuse chou-fleur – patates douces aux...épices

+

La cardamome, le curcuma et le gingembre : Conseils et 20 Recettes thérapeutiques

19. ÉPICEZ VOTRE QUOTIDIEN II & LE RIZ DANS TOUS SES ÉTATS - FEVRIER 2022

Nourriture de base pour la moitié de la planète, le riz trouve sa place dans nos assiettes de façon pratique, économique et digeste. L'atelier propose un partage de recettes gourmandes et thérapeutiques, avec un alliage du riz aux épices et aromates variées, pour stimuler la créativité et pour (re-)découvrir la polyvalence de cette céréale. Le résultat promet d'être délicieux et harmonieux pour la digestion. Dans la plupart de ces recettes, *le riz peut être remplacé par presque n'importe quelle céréale.*

Côté EPICES, nous explorerons trois épices phares qui agissent sur la digestion, soignent les maux de tous les jours et amènent des saveurs joyeuses à la cuisine quotidienne.

Le Riz

Votre Riz Quotidien - recette de base dans un esprit ayurvédique

Riz Coco-Sésame

Riz Festif

Immu-riz

Riz au Yaourt

Lait de riz maison & Lait de riz simplissime

Riz du petit déjeuner et ses confettis

20. EN CUISINE AU PRINTEMPS - AVRIL 2022

Comment cuisiner dans un esprit ayurvédique entre deux saisons ? Lorsqu'une saison n'est pas tout à fait finie et celle qui suit n'est pas tout à fait installée, notre digestion et notre appétit peuvent s'avérer aléatoires. À ces moments, il est particulièrement important de prendre soin de ce qu'on mange en privilégiant des aliments qui soutiennent la digestion pendant la phase de transition. Inclus dans l'atelier sont des méthodes de cuisson et de préparation spécifiques pour la saison, des recettes qui sollicitent les fruits et les légumes du moment et des astuces pour renforcer la digestion tout au long du printemps. Idées pour comment prendre soin du foie dans la perspective d'approvoiser cet organe vedette du printemps.

Kitchari digestif de printemps aux écorces d'orange

Astuces pour la germination des légumineuses

Millotto Safrané aux Asperges et Petits Pois

Tisane d'Artichaut au Laurier

Minestrone de Printemps

Pickle de Citron

Salade de Pissenlit à la sauce crémeuse

Fruit à ma façon

Pachaka Churna & Eau d'Omam

Cholagogues

Les Légumineuses : fiche technique et digestive

Les 6 Saveurs et le printemps

21. MASTERCLASS - LA MAGIE DE LA DIGESTION : LE SECRET DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES SELON L'AYURVEDA - MAI 2022

Masterclass sur l'art ayurvédique d'associer les aliments pour une digestion impeccable et sans nuisances. Théorie, astuces, conseils et recettes à base d'épices pour porter votre digestion à un niveau supérieur.

Tisane Digestive pour le Printemps

Le Gingembre dans tous ses états

Fiches techniques :

1. Les catégories de fruits
2. Les légumes pauvres en amidons/féculents
3. Les Légumineuses

Michele Schulz

tel. 06 02 23 63 42

micheleschulz@gmail.com

www.mapetitecuisinesaine.com

e-boutique

produits ayurvédiques : ghee et synergies d'épices
consultations en nutrition ayurvédique via Skype ou Zoom