



Prashād

OFFRANDES GUSTATIVES

Colorées, vivantes & Conscientes

esprit.prashad@gmail.com



”

Prashād

Nourriture cuisinée en conscience
avec coeur & joie, offerte en offrande,
qui apporte la grâce divine, la purification,
la paix et la joie aux humains qui la
consomment.

”

Esprit Prashad propose un menu
coloré et savoureux
sans gluten, sans produits laitiers
& sans sucres raffinés.

S'approchant de l'alimentation
anti-inflammatoire, tantôt
d'inspiration ayurvédique,
tantôt en fraîcheur et couleurs avec
supersaliments intégrés ici et là au gré
des saveurs, des saisons et textures.

Un plaisir de nourrir votre corps en
passant par votre coeur!

Marie-Christine & Patricia



Repas d'inspiration

INSPIRATIONS MENU

- CARI DE LÉGUMES
- HOT CHICKEN VÉGÉ DÉCONSTRUIT
- SAUTÉ ASIATIQUE
- ROULEAUX PRINTEMPS FRAIS MAISON, ACCOMPAGNEMENTS ET SAUCES
- DHAL ET RIZ
- SAMOSAS & PAKORAS FESTIFS AVEC SAUCES
- FRICASSÉES LÉGUMES
- ASSIETTE MÉDITERRANÉENNE
- STATION DE POKÉ BOWL
- STATION DE TACO BOWL

SALADES:

- QUINOA BETTERAVES
- LÉGUMINEUSES PIMPÉE
- POUSSÉS VIVANTES & TOUT CE QUI EST CROQUANT
- LÉGUMES RACINES, ROQUETTE, CARI & SIROP ÉRABLE
- SALADE ASIATIQUE MANGUES, CAROTTES, CONCOMBRES
- SALADE LENTILLES PIMPÉE

TOUTES VINAIGRETTES, SAUCES & HUMMUS FAITS MAISON AVEC COEUR ET SAVEURS!

SELON LES PRINCIPES DE L'AYURVEDA, LE REPAS DU SOIR EST L'OCCASION DE CALMER ET SOUTENIR VOTRE BEAU SYSTÈME DIGESTIF ET AUSSI FAVORISER L'ACCUEIL DES ÉMOTIONS DE LA JOURNÉE. VOICI UNE LISTE DES POTAGES QUI SERONT PROPOSÉS EN REPAS PRINCIPAL AU SOUPER.

- CAROTTES, GINGEMBRE ET MIEL
- CRÈME BETTERAVES ET ÉPICES
- LENTILLES CORAIL & COCO
- VELOUTÉ DE MAÏS BIO
- PARMENTIER ET POIRE
- MUNG BEAN SOUP
- CHOUX-FLEUR & CASHEWS
- BUTTERNUT ÉPICÉE
- MINESTRONE CLASSIQUE PIMPÉE
- BOUILLON THAÏ, NOUILLES ET LÉGUMES CROQUANTS
- CHOUX-FLEUR, CAROTTES, COURGE, CANNELLE & MUSCADE