



ESPRIT

Prashad

OFFRANDES GUSTATIVES

Colorées, vivantes & Conscientes

esprit.prashad@gmail.com

”

Prashād

Nourriture cuisinée en conscience avec cœur & 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 cœur!

Marie-Christine & Patricia

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
• POUSSES 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