



Le concept Peas&Love : la cuisine ayurvivante

Peas & Love propose une alimentation saine, gourmande et savoureuse basée sur le concept d'alimentation « ayurvivante » qui s'inspire d'une part de la cuisine vivante ou ressourçante – une cuisine destinée à promouvoir la santé, la forme et l'équilibre et d'autre part de l'ayurvéda, science ancestrale indienne et qui permet d'adapter l'approche à chaque type de personne. L'ayurvéda définit en effet 3 types principaux (des doshas : vata, pitta, kapha) et propose d'adapter l'assiette de chacun en fonction de son dosha. Les repas sont végétariens (protéines de la mer et de la terre sur demande), sans gluten (ou presque), bio (quand c'est possible) et de saison. Les légumes proviennent d'un maraîcher bio de mon village et sont livrés en cageots consignés. Ce qui permet de cuisiner pour un grand nombre.. quasi sans déchet !



Un visage derrière le concept : Ingrid Beauve

Le concept Peas & Love a germé il y a environ une dizaine d'année dans la tête, ou peut-être dans les intestins d'Ingrid Beauve, qui à l'époque décide qu'elle est fatiguée d'être fatiguée et change radicalement son alimentation. Les résultats sont spectaculaires. La santé, l'énergie, la joie de vivre reprennent le dessus. Depuis lors, elle n'a cessé de lire et de compléter ses connaissances et acquis dans ce domaine, s'inspirant de « maitres » en la matière tels que Martine Fallon, Pol Grégoire, Taty Lauwers ou encore Deepak Chopra en ce qui concerne l'ayurvéda.

Plus d'infos : www.page22.be

L'évènement à nourrir avec amour et quelques petits pois :

Samedi 13/9

- petit déjeuner
- repas de midi
- repas du soir
- 2 pauses café

Dimanche 14/9

- petit déjeuner
- repas de midi
- 2 pauses café

Et repas du **vendredi 12/9 soir**

Proposition de menus : (en images ci-dessous)

	Vendredi 13/9/2019	Samedi 14/9/2019	Dimanche 15/9/2019
PETIT DEJ		café, thé, tisane Pain, beurre fromage chèvre confitures bio granola maison et lait végété	café, thé, tisane Pain, beurre fromage chèvre confitures bio granola maison et lait végété
PAUSE MATIN		fruits secs, fruits frais café, thé, tisane	fruits secs, fruits frais café, thé, tisane
LUNCH		crème tomates d'été buddha bowl/buffet végété* (coulis végétal, salade, tofu, crudités, riz sauvage...) (pas de dessert)	dhal lentilles corail germées salade verte sauce crue coriandre (pas de dessert)
PAUSE PM		Carrot cake maison thé/tisane	Banana bread (cake) thé/tisane
SOUPER	Soupe détox ail courgettes buddha bowl/buffet végété* (coulis végétal, salade, tofu, crudités, quinoa...) crumble rhubarbe	curry légumes riz basmati sauce crue salade colorée (pas de dessert)	

* assortiment selon mon inspiration, mes découvertes, l'arrivage chez mon maraîcher bio...

Note :

- Boissons/vin disponible à part (voir proposition Frédéric Hambye)
- Frais de transports compris dans le prix
- Formule buffet (pas de service à table) et karma yoga pour débarrasser.

Vendredi soir : soupe détox ail courgettes & buddha bowl (buffet végété)



Samedi midi : crème de tomates d'été et buddha bowl (buffet végé)



Samedi soir : curry végétarien & salade colorée



Dimanche midi : dhal de lentilles & sauce crue

