

LA CUISINE AYURVEDIQUE



Pour les Chefs de cuisine, les Professionnels de l'Hôtellerie- Restauration, les Etablissements de bien-être et les Centres de Thalassothérapie, découvrez les principes d'une nouvelle expérience culinaire, la cuisine ayurvédique pour optimiser le bien-être de vos clients et répondre à leurs besoins nutritifs spécifiques.



OBJECTIFS GENERAUX

- Offrir à vos clients, une nouvelle expérience culinaire, la cuisine ayurvédique
- Répondre aux besoins diététiques des personnes végétariennes, flexitariennes, végétans ou intolérantes au gluten
- Acquérir des techniques culinaires françaises en cuisine ayurvédique
- Proposer à vos clients des menus selon les principes de la cuisine ayurvédique
- Comprendre les mauvaises combinaisons d'aliments
- Maîtriser l'action des 6 saveurs sur le corps
- Créer de nouvelles recettes ayurvédiques



DATES DUREE ET COUTS PAR PERSONNE

- Date à définir
- Durée 3 jours - 24h
- Tarifs 1250 € HT

MODALITES PEDAGOGIQUES

Vidéos pré-enregistrées sur les principes de la cuisine ayurvédique

13 recettes

3 jours, 24h

Cours en présentiel

Attestation de suivi de formation professionnelle

Certificat QUALIOP1





CONTENU DE LA FORMATION

VIDEOS PRE-ENREGISTREES SUR LES PRINCIPES DE LA CUISINE AYURVEDIQUE (disponibles à vie)

- Les différents profils doshiques
- La digestion
- L'assimilation et la nutrition des tissus corporels
- Les causes à l'origine de la formation des toxines
- L'acte de manger
- Les mauvaises associations d'aliments et les conséquences sur la santé
- Conseils généraux pour réguler le feu digestif et éliminer les toxines
- Les 6 saveurs
 - Généralités
 - Propriétés
 - Action des saveurs sur le feu digestif
 - Action des saveurs sur le mental et les émotions
 - Action des saveurs sur la nutrition des tissus corporels
 - Action des saveurs les doshas
 - Les groupes d'aliments selon leur saveur dominante
 - Equilibre des saveurs pour un menu ayurvédique équilibré
- Influence des saisons sur la digestion et les doshas
- Les aliments qui renforcent les organes affaiblis par la saison
- Les remèdes culinaires pour booster le feu digestif
- L'importance des modes de cuisson selon les saisons et la nature doshique
- Les légumes et fruits de saison
 - Listes des légumes et fruits d'automne, d'hiver, de printemps et d'été
 - Assurer leur digestibilité
 - Révéler leur saveur et leurs propriétés nutritives par des techniques culinaires adaptées (type de cuisson, association d'épices, association d'aliments, découpe, dressage et présentation).



COURS DE CUISINE AYURVEDIQUE EN PRESENTIEL

La théorie - Les principes de la cuisine ayurvédique

- Théorie sur les doshas, le feu digestif et la nutrition des tissus corporels
- L'influence des saisons sur les organes et les doshas
- Les 6 saveurs et leur action sur le feu digestif, sur les doshas et les tissus
- Adapter les modes de cuisson, associer les épices et les aromates
- Respecter l'ordre de consommation des aliments pour faciliter l'assimilation
- Créer un menu ayurvédique pour chaque saison
- Adapter des méthodes de cuisson au profil doshique

La pratique – Cuisiner selon les spécificités de la cuisine ayurvédique

- Techniques de préparation et textures modifiées adaptées à différents produits quel que soit la saison
- 13 recettes au total dont :
 - 5 Entrées adaptées à chaque profil doshique, à tous types de constitution et à une saison
 - 5 Plats selon les doshas et la saison, avec méthode de cuisson, association d'aliments et d'épices afin d'assurer l'équilibre nutritionnel, l'assimilation et la digestibilité
 - 3 Desserts selon les doshas
- Boissons, Eau infusée végétale et tisanes pour stimuler les organes affaiblis par la saison et améliorer la digestion

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche théorique pour susciter l'adhésion des participants
- Etudes de cas pour être capable de créer de nouvelles recettes selon les principes de la cuisine ayurvédique
- Séquence de démonstration et explications techniques transmises par le chef formateur
- Mise en application par les participants
- Conseils pour mise en application de menus ayurvédiques sur le site des stagiaires.

PUBLIC CONCERNE

- Chef de cuisine
- Professionnels de l'Hôtellerie- Restauration
- Etablissements de bien-être et Centre de Thalassothérapie proposant des séjours de remise en forme spécialisé ou non en Ayurveda.
- Professionnels de l'Ayurveda



ORGANISATION DE LA FORMATION

Effectif maximum : 10 personnes.

Lieu de formation : à définir

Horaires : de 9h à 17h

Une tenue professionnelle est obligatoire : veste, pantalon de cuisine et chaussures de sécurité.

Les tabliers et torchons seront mis à votre disposition.

Les déjeuners sont inclus et pris en commun sur place.

Appareil photo autorisé.

APPRÉCIATION DE RÉSULTAT

Un certificat de réalisation de l'action de formation est remis à chaque participant à l'issue de la formation.

SUPPORT DE COURS

Les supports de cours sont remis à chaque participant en vidéo en amont de la formation et sous format digital au moment de la formation.

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

La formation est assurée par un Chef invité, expert du domaine enseigné et une professionnelle formatrice en Ayurveda.

DIDAXIS FORMATION – GAYAVEDA ACADEMY

SIRET : 792 779 456 00047

N° d'OF (NDA) : 11755912675

Adresse siège : 99 boulevard de la Reine, 78000 VERSAILLES

Gayaveda1@gmail.com www.formationayurveda.fr

Tél. 06. 11.44.17.36