

EBOOK

MENU DE NOËL

SAISON 2023



Cet ebook vous est offert par

le Centre Ahimsa



SOMMAIRE

Menu de Noël

AYURVÉDIQUE & VÉGÉTARIEN

Imaginé par le Centre Ahimsa

L'AYURVÉDA MÊME À
NOËL p.2

ENTRÉE

Le feuilleté croustillant au seitan et
shiitaké p.3 à 4
Carpaccio de betterave à l'avocat p.5 à 6

PLAT

Thali de Noël aux saveurs épicées et
raffinées p.7 à 14

DESSERT

Buche de Noël aux fruits secs et
cardamome p.15 à 17

NOS CONSEILS
APRÈS LES FÊTES p.18



L'AYURVÉDA MÊME À NOËL

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle indienne ancestrale qui nous guide dans notre style de vie si nous l'adoptons. À Noël, cette pratique, qui se reflète également dans la manière de cuisiner et de manger, est souvent mise de côté, pour laisser place aux plats traditionnels occidentaux.

Pour ce Noël 2023, le Centre Ahimsa a choisi de se challenger et d'offrir un livret de recettes comprenant un menu totalement revisité.

Une invitation à réinventer vos plats traditionnels de Noël pour y apporter une touche originale, festive, végétarienne, et bien sûr, ayurvédique !



ENTRÉE

LE FEUILLETÉ CROUSTILLANT AU SEITAN ET SHIITAKÉ

Le feuilleté croustillant au seitan et shiitaké apportera une touche chaude et forestière à votre entrée. Pour une entrée plus complète, le carpaccio de betterave à l'avocat sera à servi également.

Ingrédients

(bio de préférence)

- 250 g (1 barquette) de **shiitakés**
- 5 **échalotes** moyennes
- 1 paquet de **seitan**
- 2 **pâtes feuilletées**
- 1 **jaune d'oeuf**
- 1 càc **d'épices tridoshiques du Centre Ahimsa*** ou, à défaut, de curry doux
- Une càs de **ghee** ou, à défaut, d'huile d'olive
- **Sel** et **poivre** selon votre goût



10 minutes de préparation



30 minutes de cuisson



8 feuilletés

LA RECETTE

1 Coupez finement l'**échalote**, le **seitan** et les **shiitakés**.

Dans une **poêle** chaude avec une noix de **ghee**, ajoutez les **échalotes**, puis le **seitan**, et enfin, les **shiitakés**. Faire cuire 5 minutes.

3 Disposez vos **pâtes feuilletées** sur votre plaque de four, puis coupez-les en **quatre parties**.

Ajoutez vos **épices**, **sel** et **poivre** à votre garniture, mélangez, puis arrêtez la cuisson.

5 Disposez 1 à 2 càs de **garniture** dans chaque portion de pâte feuilletée et **refermez** selon votre préférence (*en triangle ou en carré*).

Ensuite, badigeonnez-les de **jaunes d'œufs** avant de les enfourner à **180°C pendant 30 minutes**.



ENTRÉE

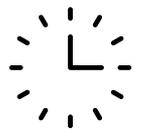
CARPACCIO DE BETTERAVE À L'AVOCAT

Découvrez notre carpaccio de betterave à l'avocat, une alliance délicate de saveurs et de couleurs qui marie la douceur sucrée de la betterave à la texture veloutée de l'avocat. Pour une expérience plus complète, accompagnez-le du feuilleté croustillant au seitan et shiitaké.

Ingrédients

(bio de préférence)

- 1 à 2 paquets de **betterave**
- 1 **gros avocat**
- 1 **citron**
- 1 **herbe fraîche** au choix (basilic, coriandre, persil...)
- 4 càs d'**huile d'olive**
- Un filet d'**huile d'olive**
- **Sel** et **poivre** selon votre goût



10 minutes de préparation



Pas de cuisson



1 carpaccio par betterave (5 pers).

LA RECETTE

1

Couper finement les betteraves avec une **mandoline** ou un **épluche-tout**.

Disposez-les de manière homogène dans vos belles **assiettes**. Puis, Réservez.

2

3

Mixer **l'avocat** avec 4 càs **d'huile d'olive**, 1 càs de **jus de citron frais**, le **sel** et le **poivre**. Le but est d'obtenir une **sauce crémeuse**.

Ajoutez à vos assiettes de betterave une portion de **sauce pour décorer** et **agrémenter le carpaccio**.

4

5

Pour terminer en beauté, ajouter une **herbe fraîche entière** ou finement ciselée à vos assiettes.



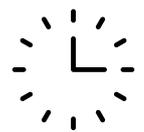
PLAT

THALI DE NOËL AUX SAVEURS ÉPICÉES ET RAFFINÉES

Émerveillez vos convives avec un plat indien aux saveurs épicées, raffinées, et surtout très colorées ! Le thali, festif et très apprécié, est un plat indien équilibré qui saura surprendre agréablement vos invités à Noël ! Découvrez la recette végétarienne revisitée par le Centre Ahimsa.

Ingrédients : pour les lentilles (bio de préférence)

- 30 g de **lentilles noires** par personne (150 g pour 5 personnes).
- Une noix de **ghee** ou, à défaut, d'huile d'olive
- 1 pincée de **graine de cumin***
- 1 pincée d'**ajwain***
- 1 pincée de **graines de moutarde jaune***
- **Sel** et **poivre** selon votre goût



1h de
préparation
pour 6 mets



20 min de
cuisson par
plat chaud.



Pour 5 pers.



LA RECETTE

Les lentilles au ghee

1

Faites tremper vos **lentilles** dans un grand volume d'eau la veille ou, à défaut, 30 minutes avant votre préparation.

2

Dans une **casserole**, faites chauffer à feu moyen une noix de **ghee**, puis une fois fondu, faites revenir le **cumin**, l'**ajwain** et les **graines de moutarde**, **sel** et **poivre**.

3

Après 1 minute, **ajoutez vos lentilles**, remuez pendant 1 minute, puis **ajoutez de l'eau** jusqu'à 1 cm au-dessus du niveau de vos lentilles.

×

Couvrez directement et laissez **cuire pendant 10 à 20 min** (*selon le temps de trempage*)

4

5

Une fois prêtes, **réservez** vos lentilles pour le dressage.

LA RECETTE

Légumes de saison

Ingrédients : (bio de préférence)

- 1 **potimarron**
- 5 **pommes de terres**
- 1 pot de **tomates séchés**
- 1 **herbe fraîche** au choix
(*basilic, coriandre, persil...*)
- Une noix de **ghee** ou,
à défaut, d'huile d'olive
- 1 càc de **curcuma en
poudre***
- 1 pincée de **gingembre en poudre***
- **Sel** et **poivre** selon votre goût



*Disponible à la boutique du Centre Ahimsa

1

Pelez et coupez en cubes vos **pommes de terres** et votre **potimarron**.

Dans une **casserole**, faites cuire à la vapeur vos **pommes de terres** et votre **potimarron** en morceaux jusqu'à ce que les aliments soient tendres (*environ 10 à 20 minutes*).

2

3

Entre-temps, hachez finement vos **tomates séchées** et vos **herbes fraîches**.

Une fois les légumes cuits et égouttés dans un saladier, ajoutez le **ghee**, vos **tomates séchées**, **épices**, **sel** et **poivre**, ainsi que vos **herbes hachées**. Mélangez et réservez.

4

LA RECETTE

Paneer Tikha

Ingrédients : (bio de préférence)

Pour préparer son propre paneer

- 2L de **lait demi-écrémé**
- 1 **citron**

Pour la recette

- 2 portions de **paneer** (frais ou déjà préparé)
- 2 **yaourts nature**
- Une noix de **ghee** ou, à défaut, d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de **sambar***
- **Sel** et **poivre** selon votre goût



*Disponible à la boutique du Centre Ahimsa

1

Pour préparer son propre paneer : Faites chauffer dans une casserole votre **lait** et mélangez de temps en temps jusqu'au début d'ébullition, puis éteignez votre feu et ajoutez votre **jus de citron**.

Mélangez doucement et **observez le lait se cailler** (après 1 à 2 min). Une fois l'obtention de lait caillé, passez votre préparation à l'**égouttoir** et pressez le tout (à l'aide d'un tasse) directement dans votre égouttoir, pour obtenir **une pâte uniforme**.

2

3

Laissez reposer votre **paneer** ainsi pendant une vingtaine de minutes, le temps qu'il se forme et qu'il **refroidisse**. Puis, démoulez dans une assiette et coupez-le en **rectangle ou carré**.

Pour la recette : Dans une poêle, ajoutez votre noix de ghee et faites cuire vos **paneer** jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Réservez. Préparez votre sauce, en ajoutant dans un bol tous les ingrédients cités pour la recette et mélangez. Ajoutez cette **sauce** au **paneer**, mélangez et réservez.

4

LA RECETTE

Raita betterave à la Tarka de pistache

Ingrédients : (bio de préférence)

- 250gr de **betteraves**
- 1 noix de **gingembre frais**
- 2 **yaourts nature**
- 50gr de **pistaches**
- Une noix de **ghee** ou, à défaut, d'huile d'olive
- 1 pincée de **graine de cumin***
- 1 pincée d'**ajwain***
- 1 pincée d'**asa-foetida***
- **Sel** et **poivre** selon votre goût

*Disponible à la boutique du Centre Ahimsa



1

Coupez en cubes vos **betteraves** et ajoutez-les dans un saladier.

Dans une poêle, préparé votre **tarka** : faites fondre le **ghee** et saisissez rapidement (à *feu moyen*) vos **épices**, puis ajoutez en dernier vos **pistaches** préalablement concassées grossièrement.

2

3

Entre-temps, mélangez vos 2 **yaourts nature** avec vos **betteraves**.

Ajoutez à votre préparation les **épices**, le **gingembre frais coupé finement** et les **pistaches** chaudes, **salez** et **poivrez**, mélangez, et réservez.

4

LA RECETTE

Chutney de Mangue

Ingrédients : (bio de préférence)



- 2 **mangues**
- 2 poignées de **feuilles de menthe fraîche**
- 2 càs de **jus de citron frais**
- 1 à 2 pincées de **piment d'espelette** en poudre
- **Sel** selon votre goût
- 1 petite noix de **gingembre frais**

1

Coupez en cubes vos **mangues** et ajoutez-les dans un saladier.

Hachez très finement vos **feuilles de menthe fraîche**, votre **gingembre frais**, puis ajoutez-les à la préparation.

2

3

Puis, ajoutez votre **jus de citron** à la préparation et le **piment d'espelette**.

Salez selon vos goûts, **mélangez** la préparation et **réservez**.

4

LA RECETTE

Le Riz à l'Indienne

Ingrédients : (bio de préférence)

- 30 à 50 g de **riz basmati** par personne
- 1 pincée de **curcuma en poudre***
- 1 poignée de **raisins secs**
- **Sel** et poivre selon votre goût
- 1 filet d'**huile d'olive**

**Disponible à la boutique du Centre Ahimsa*



1

Laver votre **riz** jusqu'à obtention d'une eau translucide, puis laissez tremper 1h à 2h.

Rincez une dernière fois votre **riz** puis ajoutez le dans une casserole avec vos **raisins secs**.

2

3

Ajoutez votre **eau froide** jusqu'à 1 cm au-dessus du niveau de votre **riz**. Ajoutez un filet d'huile d'olive, votre **curcuma, sel et poivre**.

Couvrez votre préparation et portez à **ébullition pendant 2 minutes**, puis laissez cuire **10 à 15 minutes à feu doux**, sans jamais retirer votre couvercle. Une fois prêt, **réservez**.

4

THALI DE NOËL AUX SAVEURS ÉPICÉES ET RAFFINÉES

Disposez chacun de vos mets dans des petits récipients, le tout dans une grande assiette, et servez ainsi à vos convives !





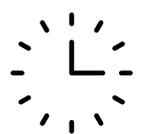
DESSERT

BUCHE DE NOËL AUX FRUITS SECS ET CARDAMOME

Revisitez votre bûche de Noël pour laisser place à une bûche plus saine, savoureuse et originale, avec un mélange de textures et de goûts ! Cette recette a été imaginée par le Centre Ahimsa afin de vous proposer un dessert healthy et festif !

Ingrédients *(bio de préférence)*

- 1 tasse de **farine de blé entier**
- 1/2 tasse de **sucre de coco**
- 1/2 tasse de **compote de pommes non sucrée**
- 1/4 tasse de **ghee**
- 1/2 tasse de **lait d'amande**
- 1 càc de **cardamome en poudre**
- 1 càc de **bicarbonate de soude** *(ou levure chimique)*
- 1 càs de **vinaigre de cidre de pomme**
- **Mélange de fruits secs** *(amandes, noix, pistaches, dattes)*
hachés finement
- 2 tasse de **yaourt grec non sucré**
- 2 cuillères à soupe de **miel** *(ou sirop d'érable)*



15 minutes de
préparation



20 minutes
de cuisson



+ de 5 parts

LA RECETTE

1 Préchauffez le **four à 180°C**, puis Dans un bol, mélangez la **farine**, le **sucre de coco** et la **cardamome en poudre**.

Dans une casserole, faites fondre le **ghee** et ajoutez la **compote de pommes**. Laissez mijoter quelques minutes.

3 Ajoutez le mélange de **ghee** et **compote** à la préparation sèche. Mélangez bien.

Dans une petite tasse, mélangez le **bicarbonate de soude** avec le vinaigre de **cidre de pomme**. Ajoutez ce mélange à la pâte.

5 Incorporez le **lait d'amande** à la pâte jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Versez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez uniformément. **Cuisez** au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.

LA RECETTE

7 Étalez uniformément le **yaourt grec** sur le gâteau cuit. Puis, répartissez les **fruits secs hachés** sur le yaourt grec.

Enroulez délicatement le **gâteau** en utilisant le papier sulfurisé comme aide.

8

9 Une fois roulés, étalez votre deuxième portion de **yaourt grec** à l'aide d'une cuillère à soupe pour donner un effet de **bûche**.

Décorez à votre guise votre bûche en disposant quelques **fruits secs**.

10

11 Placez la bûche au réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elle prenne bien. Avant de servir, arrosez de **miel ou de sirop d'érable**





NOS CONSEILS APRÈS LES FÊTES !

Après une période où l'on a souvent trop mangé, il est recommandé d'entamer une cure détox de 1 à 3 jours, et pour les plus courageux, jusqu'à 7 jours.

Au Centre Ahimsa, nous vous guidons et vous proposons des produits ainsi que des compléments alimentaires sains et efficaces. Notre coffret détox de 3 à 7 jours, disponible en boutique et en ligne, pour revitaliser votre organisme, a été conçu avec le Dr Prathima Nagesh.

En Ayurvéda, il est également conseillé d'ajouter à votre détox des massages tels que l'Abhyanga, reconnu pour ses propriétés détoxifiantes.



MERCI !

VOUS PARTAGEZ L'UNE DE NOS RECETTES
SUR LES RÉSEAUX ? TAGUEZ VOS
MERVEILLES !
#CuisineAvecAhimsa

✱ 25 RUE DE PARIS, VERRIÈRES-LE-BUISSON, 91370

01. 78. 85. 39. 16
contact@ahimsa.fr



Centre Ahimsa



@centre_ahimsa



@centre_ahimsa

