



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

*Cuisine Végétarienne Ayurvédique
pour votre Santé !*



LA CARTE

Sur notre buffet, selon les saisons, vous êtes susceptibles de retrouver :

— Les Entrées —



Samosas, beignet végétarien



Ingrédients : pommes de terre, légumes et épices

Allergènes : huile de tournesol pour friture, gluten

Bénéfices : la saveur sucrée des légumes-racines apaise vata et pitta tout en nourrissant le corps et en améliorant la satiété. Les légumes-feuilles qui sont astringents et amers aident le Pitta à se nettoyer et à équilibrer le kapha.



Rolls, beignet de légumes panés



Ingrédients : légumes, chapelure et épices

Allergènes : huile de tournesol pour friture, gluten

Bénéfices : la quantité de vitamine A, de vitamine B6 et de vitamine C dans un rouleau de légumes est extrêmement élevée. Il est également riche en fibres et bénéfique pour pitta.



Vadai, beignet de lentilles



Ingrédients : lentilles

Allergènes : huile de tournesol pour friture, gluten

Bénéfices : les lentilles sont riches en fibres, et protéines. Elles diminuent l'absorption du cholestérol et du sucre.



Raita, yaourt végétal aux légumes et épices



Ingrédients : yaourt, carottes, concombre, tomate, citron et épices

Allergènes : lactose

Bénéfices : les bactéries bénéfiques dans le caillé aident au nettoyage du système digestif. Il améliore la fonction de notre intestin et est excellent pour apaiser les maux d'estomac. Renforce, fait un bon apéritif, nourrit et calme Vata.



Bajji Aubergines, beignet d'aubergines



Ingrédients : farine de pois chiche, ail, gingembre, aubergines et épices

Allergènes : aubergine

Bénéfices : les aubergines sont riches en antioxydants remplis de vitamine A qui aide au développement cellulaire et cette combinaison avec les pois chiches aide à la digestion et maintient les niveaux de sucre dans le sang.



Bajji Oignons, beignet d'oignons



Ingrédients : farine de pois chiche, ail, gingembre, oignons et épices

Allergènes : intolérance à l'allium

Bénéfices : les épices activent le métabolisme et contiennent de l'acide folique, des fibres et des vitamines B qui soutiennent le système immunitaire et aident le corps à produire de nouvelles cellules saines.



Masala Vadai, beignet de lentilles et épices



Ingrédients : pois chiches, coriandre, oignon, cumin, piment vert

Allergènes : pois chiches

Bénéfices : riche en vitamines du complexe B, qui sont essentielles pour que Pitta maintienne un dosage sain de glucose et vous garde énergisé. Les lentilles réduisent Pitta, les épices activent le métabolisme.



Vegetable Cake, gâteau aux légumes



Ingrédients : lentilles, oignons, ail et épices dont cumin

Allergènes : tomate

Bénéfices : le cumin réduit Vatta et Pitta, l'ail réduit Vatta, les lentilles équilibrent Pitta. Permet de réduire le cholestérol, prévenir le diabète et prévenir le cancer du côlon. Les fibres aident votre corps à déplacer les déchets dans le système digestif et évitent également la constipation.



Les Naans

Naan Nature



Ingrédients : farine, yaourt, ghee

Allergènes : gluten, lactose

Bénéfices : le naan renforce le corps tout en fournissant certaines vitamines et minéraux nécessaires, en particulier les vitamines B1 et B3.

Naan À L'Ail



Ingrédients : ail frais

Allergènes : gluten, lactose

Bénéfices : l'ail apporte des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Naan Au Fromage



Ingrédients : fromage

Allergènes : lactose, gluten

Bénéfices : réduire la consommation pour pitta car difficulté à digérer le fromage.

Naan Aux Olives



Ingrédients : olives vertes ou noires

Allergènes : gluten, lactose

Bénéfices : les olives noires renforcent le système immunitaire, et sont riches en vitamine E.

Naan Kashmir

(K) (P) (V)

Ingrédients : noix de coco, raisin, noix de cajou, amandes

Allergènes : lactose, gluten, coco, raisin, cajou, amandes

Bénéfices : la coco réduit kapha, et les noix réduisent kapha et pitta. Les fruits secs sont déconseillés pour vata. La noix de coco contient du fer, magnésium et potassium. Les noix sont riches en magnésium, acides gras polyinsaturés et oméga 9.

Naan Masala, épices fraîches

(K) (P) (V)

Ingrédients : épices

Allergènes : gluten, lactose, poivron rouge, curcuma

Bénéfices : le naan renforce le corps et améliore les ojas tout en fournissant certaines vitamines et minéraux nécessaires, en particulier les vitamines B1 et B3.

Naan Aux Légumes

(K) (P) (V)

Ingrédients : légumes

Allergènes : gluten

Bénéfices : le naan renforce le corps et améliore les ojas tout en fournissant certaines vitamines et minéraux nécessaires, en particulier les vitamines B1 et B3.

Naan Masala, épices fraîches

(K) (P) (V)

Ingrédients : épices

Allergènes : gluten, lactose, poivron rouge, curcuma

Bénéfices : le naan renforce le corps et améliore les ojas tout en fournissant certaines vitamines et minéraux nécessaires, en particulier les vitamines B1 et B3.

Les Soupes



Soupe Dall Pallack, soupe aux lentilles et aux épinards

(K) (P) (V)

Allergènes : épinards

Bénéfices : les épinards sont très riches en fibres et en protéines. Ils favorisent le transit intestinal. Les lentilles sont riches en fibres, et protéines, elles diminuent l'absorption du cholestérol et du sucre.

Soupe de Légumes

(K) () (V)

Allergènes : intolérance à l'allium

Bénéfices : les carottes sont riches en fibres et vitamine A. les aubergines sont riches en fibres, stimulent le transit intestinal, et préviennent certaines pathologies. Le chou blanc contient de la bêta-carotène et des fibres. La courgette contient du magnésium, potassium, fer et fibres, ce qui est bon pour les os et les dents. L'oignon est riche en minéraux et diminue le stress.

Soupe de Patate Douce

() (P) (V)

Allergènes : intolérance à l'allium, pois chiches

Bénéfices : les vitamines du complexe B pyridine (B6), thiamine, niacine, acide pantothénique et folate sont toutes abondantes dans les patates douces, ce qui favorise la fonction cardiaque et musculaire.

Soupe Ayurvédique

(K) (P) (V)

Allergènes : intolérance à l'allium, pois chiches

Bénéfices : améliore la force de digestion. Utile dans la gastrite, contre les ballonnements, le rhume et la toux.

Soupe Dall



Ingrédients : lentilles

Allergènes :

Bénéfices : les soupes sont les entrées qui vous donnent une sensation chaude et apaisante pour le corps, ce sont des apports fibreux qui facilite la digestion après les repas.

Soupe Courge



Allergènes :

Bénéfices : les soupes sont les entrées qui vous donnent une sensation chaude et apaisante pour le corps. Fibreuses, elles facilitent la digestion après les repas. Les courges sont riches en bêta-carotène, ils aident également au métabolisme des graisses et améliorent l'immunité

Soupe Pois Chiches



Allergènes :

Bénéfices : les soupes sont les entrées qui vous donnent une sensation chaude et apaisante pour le corps. Fibreuses, elles facilitent la digestion après les repas. Elles sont chargées de folate, de fer, de fibres et de vitamine B qui aident à stimuler l'immunité et peut également être une source de protéines.

Soupe Pois Chiches - Courge



Allergènes :

Bénéfices : les soupes sont les entrées qui vous donnent une sensation chaude et apaisante pour le corps. Fibreuse, elles facilitent la digestion après les repas. Les courge sont riches en bêta-carotène, elles aident également dans le métabolisme des graisses et améliorent l'immunité en complément avec les pois chiches, qui apportent une source de protéines.

Soupe Rasam, soupe aux épices



Allergènes :

Bénéfices : les soupes sont les entrées qui vous donnent une sensation chaude et apaisante pour le corps, ce sont fibreux, ce qui facilite la digestion après les repas. Le rasam contient du tamarin qui aide à lutter contre les problèmes de constipation et le poivre noir aide à la création d'acide qui améliore la digestion.

Les Thalīs à composer



Biryani Champignon

(K) (P) (V)

Ingrédients : riz, champignons, pommes de terre

Allergènes : champignons

Bénéfices : de nombreux antioxydants, le sélénium, la vitamine D et les caractéristiques thérapeutiques se trouvent dans les champignons, ce qui peut aider à réduire le cholestérol, en particulier chez les adultes obèses.



Biryani Végétarien, plat complet

(K) () ()

Ingrédients : riz, légumes et épices, sauce biryani

Allergènes : pois

Bénéfices : les légumes sont riches en vitamines C, B et en folate, tandis que les pois chiches, les graines ou les légumineuses fournissent des protéines. Le riz fournit de l'énergie à partir des glucides et des légumes.



Byriani Légumes

(K) () ()

Ingrédients : riz, légumes et épices, sauce biryani

Allergènes : pois

Bénéfices : le riz réduit Vata et Pitta, harmonise et tonifie, les légumes réduisent Vata et Pitta. Le biryani végétal contient une faible quantité de graisses saturées, de cholestérol et de sodium. C'est donc une alimentation saine. C'est une bonne source de fibres alimentaires et de manganèse.



Byriani Petits Pois Cajou Masala

(K) (P) (V)

Ingrédients : riz, petits pois, noix de cajou et épices

Allergènes : piment rouge, curcuma, cardamome, cannelle, lactose (yaourt), cajou

Bénéfices : le curcuma est un antioxydant, antiseptique et anti-inflammatoire. La cardamome est un anti-inflammatoire et lutte aussi contre les aigreurs d'estomac et remontées acides.



Aubergines masala

(K) (P) ()

Ingrédients : aubergines et épices

Allergènes : aubergines

Bénéfices : l'aubergine réduit Pitta, le cumin réduit Vata et Pitta, riches en nombreux nutriments riches en antioxydants. Ils aident à réduire la glycémie.



Chana masala, pois chiches sauce masala

(K) () ()

Ingrédients : pois chiche et épices

Allergènes : pois chiches

Bénéfices : les épices activent le métabolisme, les pois chiches réduisent Pitta. Chargés de folate, de fer, de fibres et de vitamine B, ils aident à stimuler l'immunité et à équilibrer les harmonies Kapha.



Chou-fleur masala, chou-fleur sauce masala

() (P) ()

Ingrédients : chou-fleur, sauce masala et épices

Bénéfices : le chou-fleur est riche en antioxydants et rempli de vitamine A. Cela aide à améliorer l'immunité et à maintenir l'équilibre harmoniel.



Dall, lentilles jaunes

(K) (P) (V)

Ingrédients : lentilles, ail, oignons, cumin

Allergènes : lentilles

Bénéfices : le potassium, le folate et le fer des lentilles ont tous une multitude d'avantages. Le potassium diminue la pression artérielle et contrecarre les effets négatifs du sel. Les lentilles profitent à tous les doshas.



Dall curry, lentilles aux épices

() (P) ()

Ingrédients : lentilles et épices

Allergènes : lentilles

Bénéfices : le potassium, le folate et le fer des lentilles ont tous une multitude d'avantages. Le potassium diminue la pression artérielle et contrecarre les effets négatifs du sel. Les lentilles profitent à tous les doshas.



Dall patak

(K) (P) (V)

Ingrédients : lentilles, épinards et épices

Allergènes :

Bénéfices : le potassium, le folate et le fer des lentilles ont tous une multitude d'avantages. Le potassium diminue la pression artérielle et contrecarre les effets négatifs du sel. Les lentilles profitent à tous les doshas. les lentilles réduisent Pitta, les épinards équilibrent les doshas

Fenouil masala

(K) (P) (V)

Ingrédients : fenouil et épices

Bénéfices : le fenouil est riche en folate et montre un bon effet anti-inflammatoire, il aide également à améliorer le teint de la peau et le fenouil masala est une combinaison qui aide à la gestion du poids.

Fenouil pomme de terre masala

(K) (P) (V)

Ingrédients : fenouil, pommes de terre et épices

Bénéfices : les vitamines du complexe B pyridine (B6), thiamine, niacine, acide pantothénique et folate sont toutes abondantes dans les pommes de terre ce qui favorise la fonction cardiaque et musculaire.

Kophi masala, champignon sauce masala

(K) (P) (V)

Ingrédients : champignons et épices

Bénéfices : les champignons réduisent Pitta, les épices activent le métabolisme

Légumes Du Moment

(K) (P) (V)

Ingrédients : légumes sélectionnés

Bénéfices : les légumes sont riches en fibres, stimulent le transit intestinal, et préviennent certaines pathologies.



Mangu masala et Quinoa

(K) (P) (V)

Ingrédients : quinoa, mangue fraîche et épices

Allergènes : quinoa

Bénéfices : la mangue réduit Vata et Pitta. Le quinoa tonifie, harmonise et réduit Vata et Pitta. Bonne source d'un certain nombre de nutriments importants, y compris le folate, le magnésium, le zinc et le fer. Il est également riche en fibres et en protéines.



Pallack masala, épinards sauce masala

(K) (P) (V)

Ingrédients : épinards et épices

Bénéfices : en outre, les épinards contiennent du phosphore, des fibres, de la vitamine K et de la thiamine.



Quinoa Dall, quinoa cuisiné aux lentilles

(K) (P) (V)

Ingrédients : quinoa et lentilles

Allergènes : quinoa

Bénéfices : le quinoa tonifie, harmonise et réduit Vata et Pitta. C'est une bonne source de plusieurs nutriments essentiels, tels que le folate, le magnésium, le zinc et le fer. Il contient également beaucoup de protéines et de fibres et aide à la glycémie et au taux de cholestérol.



Quinoa légumes, quinoa cuisiné aux légumes

(K) (P) (V)

Ingrédients : quinoa et légumes

Bénéfices : le quinoa tonifie, harmonise et réduit Vata et Pitta. Les légumes réduisent Vata et Pitta.



Les Riz

Riz Basmati

(K) (P) (V)

Bénéfices : bonne source d'énergie

Riz Pillow, riz pilaf

(K) (P) ()

Allergènes : safran

Bénéfices : le safran a un rôle important dans la sphère gastro intestinale et le système immunitaire. Les carottes sont riches en fibres et vitamine A. Les petits pois sont riches en potassium et phosphore. Bon pour le transit intestinal.

Riz Pony, riz complet

(K) (P) (V)

Bénéfices : le riz pony est très riche en fibres.

Riz Safran

(K) (P) (V)

Allergènes : safran

Bénéfices : épice incontournable, elle joue un rôle important dans la sphère gastro-intestinale et le système immunitaire.

Riz À L'Œuf

(K) (P) (V)

Allergènes : œuf

Bénéfices : les œufs sont riches en protéines, vitamines B12, A, D, E, K et B9.

Riz Champignon

Allergènes : champignons



Bénéfices : les champignons sont riches en Vitamine D, B5, B3, ils renforcent l'immunité et les os. Aussi, le riz est source d'énergie.

Riz Citron

Allergènes : agrume



Bénéfices : bon pour Vata, le citron est un anti-oxydant, riche en vitamine C, en fibres et favorise le transit intestinal.

Riz Légumes

Allergènes : pois



Bénéfices : les carottes sont riches en fibres et vitamine A. Les petits pois sont riches en potassium et phosphore. Ces derniers participent dans le bon fonctionnement du transit intestinal.

Riz Mix Fruits, riz sucré

Allergènes : tomate



Bénéfices : la mangue possède des propriétés antidiabétiques, anti-oxydantes, antivirales, cardiotoniques, hypotensives, anti-inflammatoires.

Riz Pallack



Bénéfices : le riz réduit Vata et Pitta harmonise et allège Vata. En outre, les épinards contiennent du phosphore, des fibres, de la vitamine K et de la thiamine. Dans ce légume, les protéines et les glucides représentent la majorité des calories et combattent le déséquilibre entre Pitta et Vata. Les épinards sont très riches en fer et fibres, facilitant le transit intestinal. Ils sont aussi riches en bétaine, pour le bon fonctionnement du foie.

Les Sauces



Sauce épicée

(K) (P) (V)

Ingrédients : Piment rouge et épices ayurvédiques

Sauce verte

(K) (P) (V)

Ingrédients : Menthe fraîche, coriandre, oignon, ail et épices ayurvédiques

Bénéfices : améliore la force de digestion. Utile dans la gastrite, les ballonnements, le rhume et la toux

Sauce rouge

(K) (P) (V)

Ingrédients : Tomate, poivron rouge, coriandre, oignon, ail et épices ayurvédiques

Bénéfices : améliore la force de digestion. Utile dans la gastrite, les ballonnements, le rhume et la toux

Vuragai

(K) (P) (V)

Ingrédients : Mélange de légumes, citron, piment rouge et épices ayurvédiques

Bénéfices : améliore la force de digestion. Utile dans la gastrite, les ballonnements, le rhume et la toux

Sauce Tamarin

(K) (P) (V)

Ingrédients : Tamarin, citron, dattes, édulcorant, cumin et épices ayurvédiques

Allergènes : intolérance au allium

Bénéfices : améliore la force de digestion. Utile dans la gastrite, les ballonnements, le rhume et la toux

Sauce Mangu

(K) (P) (V)

Ingrédients : Mangu, édulcorant et épices ayurvédiques

— Les Desserts —



Barath kotta, panna cotta - entremêt indien



Ingrédients : ananas, mangue, fruits de la passion

Allergènes : lactose

Bénéfices : l'ananas facilite la digestion grâce à la cellulose qu'il contient. La mangue est un antioxydant, le fruit de la passion est riche en flavonoïdes, en vitamines B et C.



Gâteau au chocolat,



Ingrédients :

Allergènes : œuf, lactose, gluten

Bénéfices : le chocolat est très riche en magnésium.



Gulab Jamun, boule de pâte au lait



Ingrédients : boule au lait, sirop de sucre à la cardamome

Allergènes : lactose, huile de tournesol, gluten

Bénéfices : les jamuns sont la collation santé idéale car ils sont minimes en calories. De plus, ils favorisent des selles saines et facilitent la digestion. Le jus de jamun contient des composés phytochimiques bioactifs qui réduisent le risque de cancer et de maladie du foie.



Halva, dessert à la semoule



Ingrédients : semoule, lait de coco, noix de cajou, raisins secs

Allergènes : raisins secs, gluten, coco, noix

Bénéfices : l'association de ces aliments apportent des fibres, des vitamines telles que B,C, du magnésium, du calcium ainsi que des propriétés anti-oxydantes.



Kulfi, glace indienne



Ingrédients : mangue, coco, épices

Allergènes : coco, lactose

Bénéfices : les glaces indiennes sont rafraîchissantes. Ainsi, la noix de coco et la mangue sont riches en micronutriments.



Payasam ananas, entremêt perles du japon à l'ananas



Ingrédients : tapioca, pomme, noix de cajou, amande, ananas

Allergènes : lactose

Bénéfices : le potassium, un minéral vital qui remplace les électrolytes et maintient la transmission en douceur de l'influx nerveux et des contractions musculaires, y est abondant. En outre, il soutient des niveaux normaux de pression artérielle, prévenant l'hypertension.



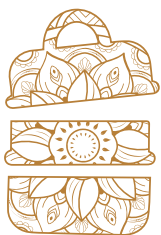
Salade de fruits,



Ingrédients : orange, mangue, ananas, pomme, grenade

Allergènes : pomme

Bénéfices : la vitamine C est abondante. Faible en calories, en sel, et bénéfique pour tous les doshas car les fruits sont riches en nutriments clés, y compris le potassium, les fibres alimentaires et le folate.



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

Salle à manger végétarienne ayurvédique.

*La «Cuisine Santé» du Cep qui apporte équilibre
et plaisir gustatif en une seule et même bouchée !*

*Restauration sur Place ou à emporter.
Salon de thé - Boutique*

Ouvert du lundi au dimanche.



Suivez-nous sur instagram : @lunchboxcep



CLUB
Saint-Félix
CAVEAUX DE DÉGUSTATION



SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

*Hôtel Le Cep***** & Spa Holistique Marie de Bourgogne*

23-33 rue Maufoux, 21200 BEAUNE

Tel. 03 80 22 35 48 - namaste@lunchbox-cep.com

www.lunchbox-cep.com