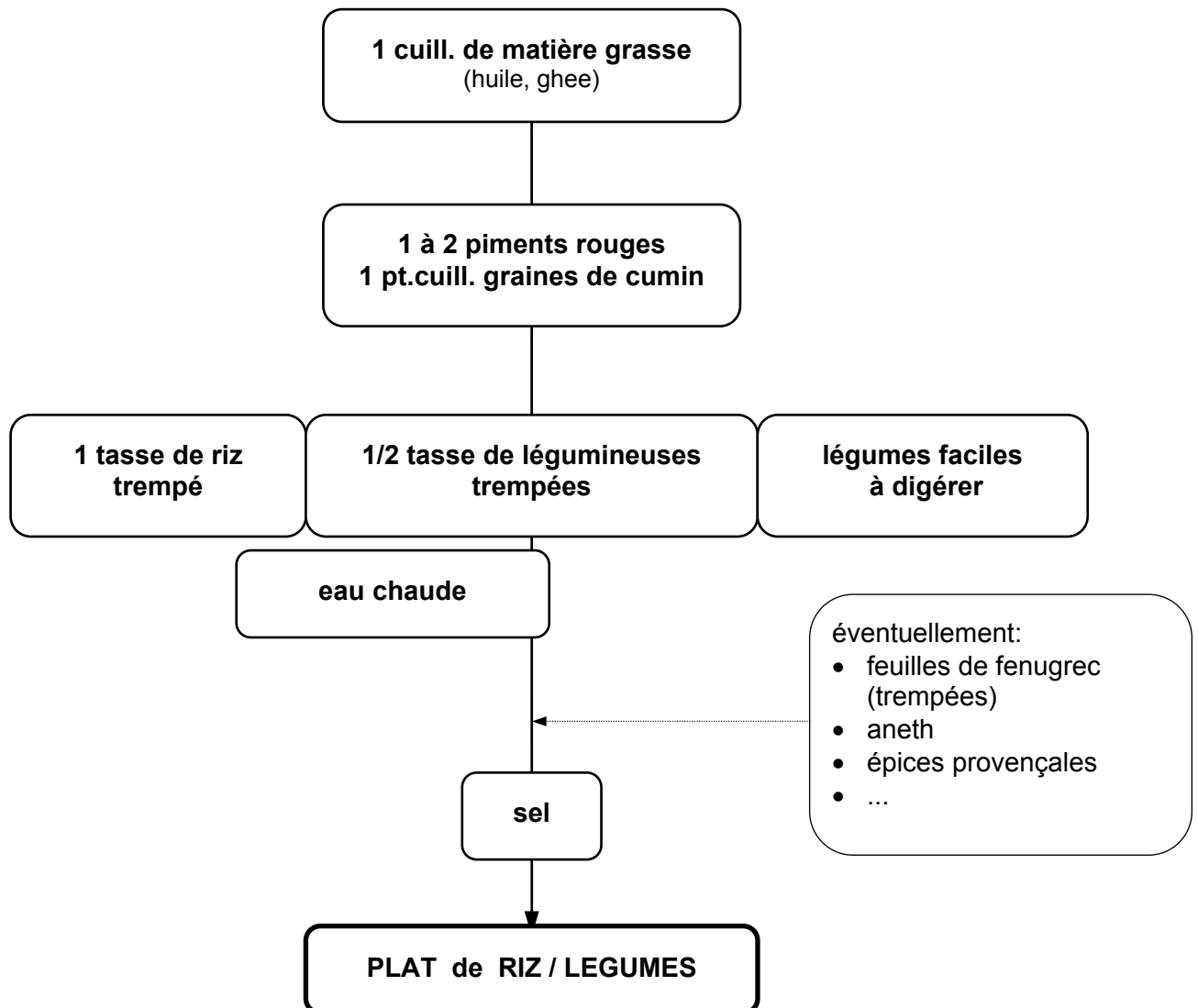




**Formules de base pour la
cuisine Ayurvédique**

FORMULE 1
(4 personnes)



une alternative pour le riz : bouillir le riz trempé avec
1 clou de girofle & 2 pt.cuill. de noix de coco rapée (par personne)