

# CUISINE VÉGÉTARIENNE

## démonstration et dégustation

### automne 2017

Dimanche, 24 sept

14h à 15h30

Végane

Végétaliens ou végétariens ?  
Alternatives aux produits laitiers  
Dégustation de laits et fromages végétaux  
à base de céréales, légumineuses ou noix

Samedi 28 oct

13h à 14h30

Menu

Potage courges Butternut  
« Vrai » burger sans viande avec  
frites maison de patates douces  
et sauce surprise !  
Gâteau blanc au tapioca  
avec coulis de framboises

Samedi 14 oct

13h à 14h30

Menu

3 salades-repas protéinées facile:  
salade de courgettes  
salade d'endives  
salade de brocolis  
Tartelettes nutella-santé

Vendredi 17 nov

19h30 à 21h

Menu

Potage aux patates douces  
et à la coriandre  
Ragoût de boulettes au tofu,  
avec légumes colorés et sauce  
Gâteau aux fruits  
+ surprises !

*La Science de la Spiritualité* est un organisme spirituel mondialement reconnu  
qui se consacre à l'épanouissement de notre être par la méditation  
sous la direction de Sant Rajinder Singh Ji Maharaj.

**Centre de méditation de Mascouche**

2255 Ste-Marie, Mascouche

450-417-0701 1-877-417-0701

