

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

