



HUET PASCAL ESPACES VERTS

ENTRETIEN PARCS ET JARDINS

26150 AIX-en-DIOIS
Tél. 06 08 23 41 82

PLANTATIONS, TAILLE D'ORNEMENT, PELOUSE,
DEBROUSSAILLAGE, RAMASSAGE FEUILLES...

LES MEILLEURES RECETTES VÉGÉTARIENNES DE PRASADA

L'équipe du Prasada, hôtel-restaurant végétarien de Bellegarde vient, à l'occasion de ses 25 ans, de sortir un livre présentant ses «meilleures recettes».



Marijke Lederer et Ditte Mannal, les deux auteures du livre

Cet ouvrage, «les meilleures recettes végétariennes de Prasada», est le fruit d'une aventure passionnée et passionnante commencée il y a plus de 25 ans à Bellegarde-en-Diois, avec la création d'un hôtel-restaurant «Le Gîte», devenu par la suite Prasada et proposant à ses hôtes une nourriture exclusivement végétarienne.

Pari un peu fou, l'aventure du Prasada (qui veut dire en sanskrit : offrande, paix et joie) semblait au début, comme l'expliquent ses fondateurs, une entreprise totalement utopiste et elle s'est révélée comme un engagement plein d'espoir pour l'avenir.

L'an dernier l'hôtel-restaurant a obtenu sa deuxième étoile. Au printemps, le Prasada prendra une nouvelle dimension avec l'ouverture d'une structure pouvant accueillir des groupes pour des séminaires ou stages de ressourcement, bien-être. Notre objectif est d'attirer une nouvelle clientèle, tout en continuant dans la voie choisie depuis 25 ans.

200 recettes saines et simples

L'équipe de Prasada vous offre donc aujourd'hui ses 200 meilleures recettes, fidèles à leur devise : saines, simples et savoureuses pour le plus grand bonheur de notre santé et de nos papilles.

La cuisine met l'accent sur l'équilibre nutritionnel, la qualité des ingrédients (biologiques et naturels), l'alternative à la viande grâce aux protéines végétales (ceci afin d'éviter toute carence) et la recherche d'aliments nova-

teurs comme les algues, le seitan ou les graines germées.

Oubliez vos préjugés, partez sans plus attendre à la découverte de cette «nouvelle table»... et laissez-vous séduire.

"C'est un livre sans prétention" nous indique Marijke Lederer, l'une des deux auteures de ce livre, avec toute la modestie qui la caractérise.

Depuis plusieurs années, le Prasada organisait des cours de cuisine végétarienne.

«Avec ce livre nous avons voulu rassembler nos meilleures recettes, celles longuement testées et éprouvées» explique Ditte Mannal l'autre auteure du livre, ajoutant «Cet ouvrage, c'est un peu comme une page qui se tourne, maintenant nous avons choisi d'arrêter les cours ; au tour des autres de le faire».

Ce livre est aussi une façon de marquer le vingt-cinquième anniversaire du Prasada et de dire : «Nous sommes toujours là».

Les meilleures recettes végétariennes de Prasada - Edition Les 3 Spirales. En vente 23 euros dans le réseau des librairies, également biocoop.

Hôtel-restaurant Le Prasada, le village, 26470 Bellegarde.

Attention, fermeture annuelle du 3 janvier au 25 mars.

Le livre sera présenté à Die prochainement dans le cadre de la semaine de l'écologie.