



ATELIERS DE CUISINE

100% végétale, complète & bio

Lors de chaque atelier, nous préparons plusieurs recettes ensemble (en fonction de notre rapidité d'exécution!) et les dégustons ensuite tous ensemble. Les recettes sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'inspiration du moment! Toutes les infos pratiques en page 2.

MARS 2018

Samedi 17 mars (11h – 13h30) : Pâtisserie 100% végétale & bio

Apprenez à faire de la pâtisserie saine & gourmande sans œuf, sans crème, sans lait et sans beurre !

Au menu :

- Cookies new-yorkais 100% végétaux
- Cake fondant à l'orange et aux pois chiches
- Fondant au chocolat et aux haricots azukis
- Pain d'épices aux carottes râpées
- Financiers aux amandes, vanille et pois chiche

AVRIL 2018

Samedi 21 avril (10h-13h30) : Préparons des burgers 100 % végétaux !

Apprenez à faire des steaks 100 % végétaux pour vos burgers maison !

Nous préparerons 2 types de steaks différents :

- steak pois chiche, quinoa et patate douce
- steak haricot noir, millet et betterave

Nous réaliserons aussi des garnitures pour les burgers : houmous de pois chiches & oignons caramélisés.

Nous réaliserons également des frites de patates douces au four.

Nous dégusterons l'ensemble avec du pain à burger au levain et une belle salade aux agrumes.

MAI 2018

Samedi 5 mai (10h-13h30) : Cuisinons les légumineuses

Vous souhaitez manger moins de viande mais ne savez pas très bien par quoi la remplacer?

Au menu :

- Parmentier de pommes de terre à la bolognaise de lentilles beluga
- Galettes avoine, pois cassés, carottes et cumin
- Dahl de lentilles corail

Et quelques douceurs:

- Financiers amandes et lentilles blondes
- Cake orange, noisette et pois chiches

Samedi 12 mai (10h-13h30) : Recettes d'inspiration libanaise

Vous souhaitez découvrir des recettes végétales riches en saveur et particulièrement originales ?
Participez à un atelier de cuisine sur le thème du Liban !

Au menu :

- Falafels au four & petite sauce à la menthe
- Fatayers ou chaussons aux épinards, citron et pignons de pin
- Taboulé libanais

Et quelques douceurs :

- Atayefs ou crêpes libanaises au levain naturel, farce aux noix
- Gâteau libanais au curcuma

Si aucune de ces dates ne vous convenait en janvier ou février, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail (seiva.randos@gmail.com) pour organiser un atelier à un autre moment.

INFOS PRATIQUES

- Lieu : siège de l'asso SEÎVA (maison jaune et verte), 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes

- Participation demandée de 25€/pers. pour le cours de cuisine et l'achat des denrées alimentaires biologiques.

Merci de valider votre inscription en versant un acompte de 10€ par paypal (préciser votre nom, e-mail et la date de l'atelier) : <https://www.paypal.me/seiva/10>

Le solde sera à payer sur place (15€).

En dessous de 6 participants, nous nous réservons la possibilité de reporter l'atelier.

Pour toute question, envoyez-nous un e-mail à : seiva.randos@gmail.com

A bientôt pour se régaler ensemble!:)

Marie