



ATELIERS DE CUISINE

100% végétale, complète & bio

Nouveau format pour la rentrée 2018 : des ateliers un peu moins longs pour vous permettre de choisir votre créneau préféré le samedi - matin ou après-midi-.

4 nouveaux thèmes : « Cuisinons indien ! », « Apéro 100 % végétal », « Menu zéro déchet » et « Repas de fête 100 % végétal ».

Toutes les infos pratiques en page 3.

OCTOBRE 2018

Samedi 6 octobre (10h-12h30) : Cuisinons indien ! – NOUVEAU -

Objectif : préparer un menu complet indien haut en couleurs (et en goûts!)

Au menu :

Baingan Bharta ou aubergines en purée à l'indienne

- Dosas ou crêpes fermentées de riz et de lentilles
- Dahl de lentilles corail au coco & riz complet
- Verrines crémeuses à la noix de coco et à l'ananas

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 6 octobre (14h30-17h) : Mezzés libanais

Objectif : apprendre à cuisiner de délicieux petits mezzés libanais !

Au menu :

- Falafels au four & petite sauce
- Fatayers ou chaussons aux épinards, citron et pignons de pin
- Namoura : gâteau à la semoule, à la fleur d'oranger et aux amandes

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

Samedi 13 octobre (10h-12h30) : Mezzés libanais

Objectif : apprendre à cuisiner de délicieux petits mezzés libanais !

Au menu :

- Falafels au four & petite sauce
- Fatayers ou chaussons aux épinards, citron et pignons de pin
- Namoura : gâteau à la semoule, à la fleur d'ornager et aux amandes

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 13 octobre (14h30-17h) : Apéro 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : préparer un apéro léger et gourmand qui surprendra vos amis !

Au menu :

- Muffins aux algues
- Tartinades variées : petits pois-menthe, crème de betteraves au cumin & patates douces-lentilles corail
- Crackers aux flocons d'avoine et aux graines ou blinis de sarrasin au levain naturel

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires (et faire goûter à vos amis ou à votre famille le soir même pour l'apéro!).

NOVEMBRE 2018

Samedi 24 novembre (10h-12h30) : Cuisinons les légumineuses !

Objectif : apprendre à cuisiner les légumineuses de manière originale, en salé et en sucré.

Au menu :

- Galettes avoine, pois cassés, carottes et cumin
- Parmentier de patates douces à la bolognaise de lentilles, salade aux agrumes & vinaigrette au gingembre
- Cake orange, noisette et pois chiches

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 24 novembre (14h30-17h) : Apéro 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : préparer un apéro léger et gourmand qui surprendra vos amis !

Au menu :

- Muffins aux algues
- Tartinades variées : petits pois-menthe, crème de betteraves au cumin & patates douces-lentilles corail
- Crackers aux flocons d'avoine et aux graines ou blinis de sarrasin au levain naturel

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires (et faire goûter à vos amis ou à votre famille le soir même pour l'apéro!).

DECEMBRE 2018

Samedi 1^{er} décembre (10h-12h30) : Repas de fête 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : régaler votre entourage avec un repas hyper gourmand et 100 % végétal

Au menu :

- Pickles de crudités marinés au balsamique
- Potimarron farci au millet, châtaignes et noix & petite salade aux agrumes
- Crumble poire, chocolat et noisettes torréfiées

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 1^{er} décembre (14h30-17h) : Pâtisserie saine et gourmande

Objectif : se régaler de pâtisseries végétalisées qui raviront les gourmands (et conviendront aux intolérants).

Au menu :

- Cookies new-yorkais moelleux dedans, croustillants dehors
- Cake ultra-gourmand bananes, dattes et noix
- Muffins légers au citron et au pavot
- Brownie décadent aux pois chiches

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

Samedi 8 décembre : (10h-12h30) : Cuisinons les légumineuses – NOUVELLES RECETTES

Objectif : cuisiner les protéines végétales!

Au menu :

- Galettes végétales quinoa, maïs & haricots azukis
 - Mafé cacahuète & patates douces OU Dahl de lentilles corail & potimarron
 - Brownie décadent aux pois chiches
- Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 8 décembre (14h30-17h) : Repas de fête 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : régaler votre entourage avec un repas hyper gourmand et 100 % végétal

Au menu :

- Pickles de crudités marinés au balsamique
- Potimarron farci au millet, châtaignes et noix & petite salade aux agrumes
- Crumble poire, chocolat et noisettes torréfiées

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

INFOS PRATIQUES

Les recettes sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'inspiration du moment (et des approvisionnements en légumes de saison...).

Participation demandée de 28€/pers – inclus dans le coût de l'atelier : repas sur place le midi ou doggy bag l'après-midi.

La participation à l'atelier est à régler sur place (chèque ou espèces) ou en ligne (dans ce cas, merci d'imprimer et d'apporter votre confirmation d'inscription).

Merci de ne pas vous désinscrire plus de 3 jours à l'avance car nous faisons les courses en amont.

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

A noter : des ateliers personnalisés sont possibles à partir de 6 personnes. Proposez à vos amis !

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

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

A bientôt !

Marie