



## **ATELIERS DE CUISINE**

100% végétale, complète & bio

**En janvier, Seïva organisera certains de ses ateliers au Ver Luisant, un chouette petit resto, situé à Indre (44610). Notez bien le lieu de RDV de votre atelier de cuisine !**

---

### **Samedi 19 janvier (10h-12h30) : Cuisine un menu végé-audacieux !**

Au menu :

- Potage anisé à la pomme
- Lasagnes crémeuses aux brocolis et à la ricotta de lupins
- Barres sablées à la pistache, mousse au citron

Nous déjeunons ensemble vers midi.

RDV au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Tarif : 28€/pers.

### **Jedi 24 janvier (19h-21h30) : Cuisine ton burger !**

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... et des frites de patates douces au four.

Nous dégusterons l'ensemble avec du pain frais et une belle salade aux agrumes !

RDV au Ver Luisant, 1 Rue Albert Thomas, 44610 Indre.

Tarif : 28€/pers.

### **Samedi 26 janvier (14h30-17h) : Cuisine un menu végé-gourmand !**

Au menu :

- Douceur de châtaignes et haricots blancs
- Crumble de noisettes aux légumes oubliés
- Cheesecake cru à la cajou et caramel de potimarron

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

RDV au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Tarif : 28€/pers.

**Mercredi 30 janvier (16h30-18h30) : Cuisine ton goûter !**  
**Enfants bienvenus !**

Au menu :

- Cookies new-yorkais moelleux dedans, croustillants dehors
- Muffins à la patate douce et au sirop d'érable
- Brownie décadent aux pois chiches et noix de pécan

RDV au Ver Luisant, 1 Rue Albert Thomas, 44610 Indre

Adulte seul : 20€/pers.

Enfant : + 5€

---

**Samedi 2 février (10h- 12h30) : Cuisine un menu végétal-oriental !**

Au menu :

- Petite salade pomme, carotte et raisins secs, vinaigrette à l'amande
- Tajine aux légumes racines, tofu fumé et citron confit
- Parfait chia, kiwi et poire & biscuits au sésame

Nous déjeunons ensemble vers midi.

RDV au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Tarif : 28€/pers.

---

**Samedi 16 mars (14h30-17h) : Cuisine un menu végétal-audacieux !**

Au menu :

- Potage anisé à la pomme
- Lasagnes crémeuses aux brocolis et à la ricotta de lupins
- Barres sablées à la pistache, mousse au citron

Nous déjeunons ensemble vers midi.

RDV au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Tarif : 28€/pers.

---

**Samedi 23 mars (10h-12h30) : Cuisine un menu végétal-gourmand !**

Au menu :

- Douceur de châtaignes et haricots blancs
- Crumble de noisettes aux légumes oubliés
- Cheesecake cru à la cajou et caramel de potimarron

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

RDV au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Tarif : 28€/pers.

---

## INFOS PRATIQUES

---

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

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).

Nous faisons les courses en amont, merci de ne pas vous désinscrire au dernier moment.  
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 !**

Pour toute question, envoyez-nous un e-mail à : [seiva.healthy@gmail.com](mailto:seiva.healthy@gmail.com)

A bientôt !

Marie