



ATELIERS DE CUISINE

100% végétale, complète & bio

Mercredi 27 février (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 siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

Adulte seul : 20€/pers.

Enfant : + 5€

Samedi 2 mars (10h- 12h30) : Cuisine un menu végé-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 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.

Samedi 23 mars (10h-12h30) : 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.

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

A bientôt !

Marie