



## AGENDA DES COURS

### ATELIERS DE CUISINE 100% végétale, bio & de saison sans gluten sur demande

#### BURGERS VEGGIE

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

Nous préparons 2 types de steaks différents :

- **Steak de lentilles corail au chou-fleur & amandes**
- **Steak aubergines caramélisées au miso, haricots mungo & fonio**

Nous réalisons du **chou Kale mariné au citron et à l'oignon rouge** pour garnir les burgers et des sauces maison : **ketchup au gingembre et sauce barbecue**.

Nous préparons également des potatoes à l'américaine et des frites de patates douces.

Nous dégustons l'ensemble avec du **pain à burger au levain naturel et un coleslaw aux cranberries & mayonnaise pomme-miso**.

→ Apprenez des techniques et des astuces pour cuisiner facilement au quotidien !

- Apprenez à lier vos galettes végétales pour qu'elles se tiennent à la cuisson
- Marinez et cuisez parfaitement vos steaks végétaux
- Composez un repas végétal très simplement qui épatera vos amis

NB : Les pains à burger sont commandés à la Boulangerie de l'Eraudière à Nantes et sont spécialement réalisés sans beurre & sans lait.

Le boulanger les prépare avec de la farine complète, de l'huile d'olive et du levain naturel.

#### **Samedi 30 mars de 14h30 à 17h30**

Pensez à apporter votre tablier et vos contenants pour repartir avec vos préparations et en faire profiter vos proches !

#### **Samedi 25 mai de 10h à 13h**

Venez avec votre bonne humeur... et votre tablier de cuisine !

Nos délicieuses préparations sont dégustées en commun dans une ambiance conviviale à la fin de l'atelier !

## TARTES & QUICHES VÉGÉTALES

→ Adoptez les tartes et quiches en version 100% végétales !

Nous préparons ensemble :

- **Tatin à la patate douce et sarrasin, aubergines & poivrons caramélisés**
- **Quiche aux graines de chia et oignon doux, garniture épinards & pois chiches**
- **Tartelettes coco-amande, crème caramel à la patate douce & poires pochées aux épices**

→ Apprenez des techniques et des astuces pour réaliser de belles - et bonnes - tartes au quotidien !

- Réalisez une quiche sans œuf & sans crème
- Découvrez les graines et liants végétaux
- Incorporez des légumes et légumineuses dans vos fonds de tarte
- **BONUS** : apprenez une recette pour une pâte à tarte végétale "minute"

### **Samedi 20 avril de 10h à 13h**

Venez avec votre bonne humeur... et votre tablier de cuisine !

Nos délicieuses préparations sont dégustées en commun dans une ambiance conviviale à la fin de l'atelier !

### **Samedi 18 mai de 14h30 à 17h30**

Pensez à apporter votre tablier et vos contenants pour repartir avec vos préparations et en faire profiter vos proches !

---

## LACTO-FERMENTATION

→ Apprenez à préparer vos bocaux de végétaux lacto-fermentés !

Nous préparons 3 bocaux différents :

- **Caviar d'aubergines lacto-fermenté ou kimchi coréen**
- **Bâtonnets de carottes aux épices**
- **Chutney d'ananas au citron vert & oignon rouge**

→ Apprenez des techniques et des astuces pour conserver vos végétaux ad vitam æternam!

- Surprenez vos papilles avec de nouvelles saveurs
- Apprenez LA méthode pour réussir à coup sûr vos bocaux de végétaux lacto-fermentés
- Découvrez les bienfaits santé de la lacto-fermentation

### **Save the date : samedi 29 juin de 14h30 à 17h30**

Venez avec votre bonne humeur, votre tablier de cuisine et 3 bocaux type Le Parfait (avec joint en caoutchouc) de 0,5 litres (maximum) chacun.

Vous les trouverez facilement dans votre magasin habituel :

<https://www.auchan.fr/le-parfait-lot-de-6-bocaux-en-verre-0-5l-le-parfait/p-c850986>

Supplément de 15€/personne si vous préférez que je me charge de les acheter pour vous – à préciser lors de l'inscription à l'atelier.

---

## INFOS PRATIQUES

---

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

Toutes les fiches-recettes vous sont fournies.

La participation à l'atelier (28€ / personne) est à régler sur place (chèque ou espèces) ou en ligne (dans ce cas, merci d'imprimer et d'apporter votre confirmation d'inscription).

Les ateliers se déroulent au siège de Seïva, 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes.

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