



AGENDA DES COURS

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

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

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.

DATE : samedi 29 juin de 14h30 à 17h30

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 épater vos amis lors d'une burger party !

- 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

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.

DATE : Samedi 21 septembre de 10h à 13h

VEGGIE BOWLS

➔ **Le meilleur cours pour créer des repas équilibrés et gourmands au quotidien.**

Facile à préparer à l'avance et à emmener au bureau !

Un veggie bowl comprend :

- Une céréale complète
- Une légumineuse
- Des fruits à coques
- Des graines & des herbes fraîches
- Des fruits et légumes de saison crus et cuits
- Une sauce onctueuse

Nous préparons 3 types de veggie bowls différents : un buddha bowl, un rainbow bowl et un autumn bowl. Laissez-vous surprendre !

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

- Réalisez des sauces gourmandes maison
- Cuisinez des céréales complètes originales (fonio, millet, teff...)
- Découvrez de délicieuses recettes de tartinades maison (houmous, crème de pois cassés, de petits pois, de betterave...)

DATE : Samedi 26 octobre de 10h à 13h

TARTES & QUICHES VÉGÉTALES

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

Nous préparons ensemble :

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

➔ 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"

DATE : Samedi 30 novembre de 10h à 13h

BRUNCH VEGGIE

➔ Adoptez les petits dej' en version 100% végétale et commencez la journée du bon pied !

Nous préparons ensemble :

- Crêpes quinoa, chia & épinards
- Muffins haricots azukis, betterave & caroube
- Yoghu mangue-cajou & granola végétal
- Banana bread ou cake pois chiche, orange & amandes
- Pâte à tartiner maison

► Découvrez des recettes qui feront leur petit effet dès le petit déjeuner !

- Préparez facilement des brunchs originaux & gourmands
- Découvrez des préparations healthy sans œuf, beurre & lait
- Cuisinez des préparations salées & sucrées pour le petit déjeuner

DATE : Samedi 14 décembre de 10h à 13h

INFOS PRATIQUES

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 !

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 (34€ / personne) est à régler sur place (chèque ou espèces) ou en ligne sur le site de Seïva.

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

A bientôt !

Marie