



## AGENDA DES COURS

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

#### **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**

## 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 : Mardi 5 novembre de 18h à 20h30 (repartez avec votre doggy bag!)**

*NB : pensez à apporter vos tup-tups (ou bocaux en verre!)*

## 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**

## MENU VEGGIE FESTIF

➔ **Les fêtes en version végétale, c'est possible et c'est carrément délicieux !**

Et si, en plus, on choisissait de cuisiner zéro déchet, de TOUT CUISINER de l'entrée au dessert ! Relevez le défi.

Au menu :

- Douceur de châtaignes & haricots blancs
- Potimarron farci, millet, châtaignes & noisettes
- Bûche fondante potimarron & chocolat, marrons glacés

► Apprenez des recettes, des techniques et des astuces pour épater vos invités !

- Organisez-vous pour composer facilement un repas végé-festif
- Composez un menu zéro déchet bon pour votre portefeuille et pour l'environnement
- Découvrez les produits bio de base et sachez les choisir

**DATE : Dimanche 15 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 (sauf pour l'atelier burgers du mardi soir : prévoyez des boîtes pour votre doggy bag !)

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 Seiva.

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

Nous faisons les courses en amont, merci de ne pas vous désinscrire au dernier moment.  
En dessous de 7 participants, nous nous réservons la possibilité de reporter l'atelier.

**A noter : des ateliers personnalisés sont possibles à partir de 5 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