



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 winter 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 11 janvier de 10h à 13h

LÉGUMINEUSES EN FOLIE

- ✓ Le végétal ne manque pas de protéines. Apprenez à les cuisiner... et passez-vous de produits animaux facilement !

Au menu :

- **Chili sin carne aux lentilles beluga, cacao et potimarron**
- **Steaks végétaux « minute » aux lentilles corail et légumes de saison & petite sauce à la cacahuète**
- **Cake fondant noisettes, pois chiches et orange**
- **Fondant au chocolat, haricots rouges & graines de chia**

-> Apprenez des recettes, des techniques et des astuces pour cuisiner facilement au quotidien !

- Découvrez des légumineuses souvent méconnues
- Apprenez une recette pour réaliser des steaks végétaux en deux temps trois mouvements
- Incorporez des légumineuses dans vos desserts

Le menu est donné à titre indicatif et peut varier en fonction des approvisionnements en végétaux de saison.

DATE : Dimanche 12 janvier de 10h à 13h

TARTES & QUICHES VÉGÉTALES

- ✓ Adoptez les tartes et quiches en version 100% végétales !

Nous préparons ensemble :

- **Tarte fine au butternut, châtaignes rôties & oignons caramélisés**
- **Quiche chia & quinoa, poireaux, tomates confites et pois chiches**
- **Tarte au sarrasin, caramel à la patate douce et poires pochées aux épices**
- **Tarte coco-amandes, pommes & cranberries façon crumble**

➔ 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"

Si nous sommes assez nombreux pour cet atelier, nous réaliserons également une **tatin au fenouil et à l'orange caramélisée**.

Le menu est donné à titre indicatif et peut varier en fonction des approvisionnements en végétaux de saison.

DATE : Samedi 18 janvier de 10h à 13h

LÉGUMES D'HIVER À L'HONNEUR

- ✓ Cuisiner les légumes d'hiver (choux, courges, panais) est un jeu d'enfant ! Découvrez des recettes qui vous feront les aimer !

Au menu :

- **Soupe réconfortante aux légumineuses**
- **Crumble aux légumes oubliés**
- **Salade toute pimpante**
- **Brownie chocolat, dattes et patates douces**

- ▶ Apprenez des recettes, des techniques et des astuces pour épater vos invités pour la chandeleur !
 - Découvrez et sachez choisir différents produits de base
 - Apprenez à jouer avec les saveurs et les textures
 - Maîtrisez des recettes rapides à préparer

Le menu est donné à titre indicatif et peut varier en fonction des approvisionnements en végétaux de saison.

DATE : Samedi 1^{er} février de 10h à 13h

PÂTISSERIE VEGGIE

- ✓ **Adoptez les desserts et goûters en version 100% végétale !**

Nous préparons ensemble :

- **Barres amandes, chocolat et caramel de potimarron**
- **Gâteau à la pomme & baies de goji façon crumble**
- **Cake ultra-fondant à la courge, dattes & poires**
- **Muffins aux lentilles, gingembre & vanille**

- ▶ Découvrez des recettes qui blufferont vos invités !
 - Incorporez des légumineuses et des légumes ni vu ni connu dans vos desserts
 - Découvrez des préparations healthy sans œuf, beurre ni lait
 - Préparez facilement des desserts originaux & gourmands

Si nous sommes assez nombreux pour cet atelier, nous réaliserons également une des **verrines aux fruits, topping granola ou crumble de figues**

Le menu est donné à titre indicatif et peut varier en fonction des approvisionnements en végétaux de saison.

DATE : Samedi 7 mars de 10h à 13h

BRUNCH VEGGIE

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

Nous préparons ensemble :

- Crumble aux légumes oubliés
- Crêpes quinoa, chia & épinards
- Yoghu cajou-kiwi & 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 ni lait
- Cuisinez des préparations salées & sucrées pour le petit déjeuner

Le menu est donné à titre indicatif et peut varier en fonction des approvisionnements en végétaux de saison.

DATE : Samedi 14 mars 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 (38€/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 7 participants, nous nous réservons la possibilité de reporter l'atelier.

A noter : des ateliers personnalisés sont possibles. Proposez à vos amis !

Pour toute question, envoyez-moi un e-mail à : seiva.healthy@gmail.com

A bientôt !

Marie