



AGENDA DES COURS

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

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 printaniers
- 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 21 mars de 10h à 13h

TARTES & QUICHES VÉGÉTALES

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

Nous préparons ensemble :

- Tarte fine aux courgettes, tomates séchées & 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 4 avril 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 :

- **Dahl aux lentilles corail et coco ou 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 : Vendredi 8 mai 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 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 tartines maison (houmous, crème de pois cassés, de petits pois, de betterave...)

DATE : Samedi 13 juin de 10h à 13h

Plus de cours de cuisine sur le site web...

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

Si vous ne souhaitez/pouvez pas rester pour la dégustation, apportez vos contenants pour repartir avec un 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 (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.

Si vous êtes allergique aux chats, prenez vos précautions car un chat habite la maisonnée (et les poils, c'est tenace !).

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