



NANTES ERDRE

Marie de Oliveira

ELLE PROPOSE DES ATELIERS ET DES STAGES DE CUISINE VÉGÉTALE, BIO, LOCALE ET ZÉRO DÉCHET.

Mordue de cuisine depuis son plus jeune âge, Marie de Oliveira a eu l'idée de créer l'association Seiva (sève en portugais) suite à un stage associant jeûne et randonnée. *« J'en suis sortie pleine de vitalité mais un peu démunie concernant l'alimentation à adopter en rentrant chez moi. J'ai donc pensé à un concept alliant jeûne pendant trois jours et cuisine végétale le reste du séjour. »* Les stages, organisés sur la côte atlantique, font le plein, tout comme les ateliers que la trentenaire anime dans sa cuisine nantaise le week-end. *« L'idée, c'est de cuisiner sans œufs, sans crème et sans beurre mais avec beaucoup de goût en utilisant des épices et des herbes fraîches. »* Ni végétarienne, ni végane, *« fuyant le prosélytisme »*, Marie de Oliveira défend une cuisine saine et gourmande pour un corps en pleine santé. ●

EN SAVOIR PLUS SEIVA-HEALTHY.FR

