



AGENDA DES COURS

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

Samedi 5 septembre : Desserts Plaisir veggies

C'est la rentrée : apprenez à cuisiner de délicieux desserts et en-cas pour être en pleine forme !
Pour cet atelier, nous pâtisserons 100 % sans gluten !

- Fondant chocolat, dattes & patates douces
- Cake avoine, vanille et poires fraîches
- Tarte à la mousse au chocolat, noisettes et baies roses
- Verrine crémeuse framboises, quinoa et cardamome

► Découvrez des recettes qui blufferont votre entourage !

- Incorporez des légumes et des légumineuses ni vu ni connu dans vos desserts
- Découvrez des goûters healthy sans œuf, beurre ni lait animal
- Préparez facilement et rapidement de délicieux en-cas

samedi 3 octobre : Cuisine veggie pour vos enfants

Cuisinez pour vos enfants des plats équilibrés et gourmands qui leur feront adorer les légumes ! Des recettes ludiques à réaliser avec - ou sans - eux !

- Lasagnes à la ricotta de lupins, bolognaise de lentilles
- Mini-pizzas aux céréales et leurs garnitures colorées
- Croquettes de quinoa aux petits pois
- Yaourts à l'avoine, noix et caramel de patates douces

► Découvrez des recettes qu'ils adoreront !

- Cuisinez des plats végétaux gourmands, variés et équilibrés
- Entraînez-vous pour les refaire facilement avec eux et les décliner ensuite à l'infini!)
- Réaliser des recettes familiales que vous pourrez garder plusieurs jours au réfrigérateur

samedi 7 novembre : Cuisine veggie du quotidien

Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler au quotidien !

- Falafels au four & petite sauce au tahin
- "Steaks" végétaux minute aux légumineuses
- Courge rôtie & houmous de pois chiches
- Dahl de lentilles corail à la coco & millet

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

- Réalisez de délicieuses tartinades maison
- Découvrez plusieurs recettes faciles pour préparer des steaks végétaux en deux temps trois mouvements
- Cuisinez des céréales complètes originales (fonio, millet, teff...)

samedi 28 novembre : Cuisine veggie réconfort

Venez vous réchauffer en cuisine : des recettes généreuses pour préparer l'hiver au chaud !

- Patate douce farcie aux pois chiches, tahin et tomates séchées
- Millefeuille de polenta, chou crémé & confit d'oignons aux raisins
- Verrine crémeuse aux fruits de saison, croustillant de quinoa
- Tarte au chocolat, noisettes et sel rose ou tarte sablée au citron

► Apprenez des recettes, des techniques et des astuces pour vous réchauffer le cœur et le corps !

- Cuisinez les légumes et fruits d'hiver de manière originale
- Apprenez à jouer avec les saveurs et les textures
- Maîtrisez des recettes 100 % végétales ultra-gourmandes

samedi 12 décembre : Brunch veggie festif

On partage ensemble un délicieux brunch avant les fêtes : des recettes qui vous inspireront pour mettre au point vos menus de fêtes !

- Maki coloré chou, pois chiches et cranberries à la menthe
- Tatin de légumes caramélisés ou tarte mogettes & légumes rôtis
- Porridge amarante, butternut et amandes grillées
- Bûche roulée au chocolat, café & noisettes caramélisées

► Découvrez des recettes qui raviront les gourmands avant les fêtes !

- Préparez facilement des brunchs originaux & gourmands
- Découvrez des préparations healthy sans œuf, beurre ni lait
- Cuisinez des préparations salées & sucrées pour la mi-journée !

Samedi 16 janvier : Lacto-fermentation

Apprenez à préparer vos bocaux de végétaux lacto-fermentés pour booster vos défenses immunitaires avant l'hiver !

Nous préparons 3 bocaux différents :

- **Ketchup lacto-fermenté ou Moutarde lacto-fermenté**
- **Chutney d'ananas au citron vert & oignon rouge ou pommes-kiwi & cranberries**
- **Pickles de carottes au cumin ou Kimchi coréen**

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

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.

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