



## AGENDA DES COURS 2021

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

Tous les cours du 1<sup>er</sup> semestre 2021 se déroulent de 10h à 13h au siège de l'association Seïva, 3 avenue de Bourgogne, 44300 Nantes.

#### **vendredi 5 février : Brunch veggie**

► Un brunch en version 100% végétale pour commencer la journée du bon pied !

- Pancakes veggie et pâte à tartiner ultra gourmande
- Crumble aux supers aliments et salade vitaminée
- Verrine fruitée au granola

► 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

#### **Samedi 6 février : Menu gastronomique**

Cuisinez comme un chef un menu qui ravira vos convives !

- Tarte fine moquette et chou-rave, vitelotte et shiitaké
- Potimarron rôti à l'anis, falafel aux graines et houmous de betterave
- Sablé sarrasin coco, banane au four et kiwi rôti

► Apprenez des techniques et des astuces de chef !

- Cuisinez des plats végétaux gourmands et raffinés
- Surprenez vos convives avec de nouvelles saveurs
- Découvrez des techniques de dressage gastronomique

## **Vendredi 12 février : Légumineuses en folie**

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

- Potée aux lentilles beluga, shiitaké et potimarron
- "Steaks" végétaux carotte, pois cassé et citron confit
- Brownie azuki, chocolat et praliné noisette

► 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

## **Vendredi 12 mars : Mezzés libanais**

► Des recettes orientales 100 % végétales à partager avec vos proches...

- Falafel et sauce libanaise
- Fatayer aux épinards et pignons de pain
- Tabouleh de chou-fleur aux graines de courges

► Découvrez des classiques de la cuisine libanaise !

- Surprenez vos papilles avec de nouvelles saveurs
- Apprenez les techniques pour façonner de beaux falafels et fatayers
- Découvrez des sauces originales pour accompagner vos mezzés

## **Samedi 13 mars : Cuisine indienne veggie**

► Épicez votre journée avec de bons petits plats traditionnels indiens !

- Curry de légumes au combava et haricots plats du cap
- Galettes chapati, riz et lentilles corail
- Friandises indiennes

► Apprenez à réaliser des plats indiens à partager !

- Cuisinez des plats gourmands faciles à réaliser
- Apprenez à jouer avec les saveurs et les épices
- Surprenez vos convives avec de nouvelles saveurs

## **Vendredi 19 mars : Burgers veggie**

- ▶ Apprenez à préparer des burgers gourmands en version healthy !
  - Steak haricot azuki, betterave et millet
  - Coleslaw aux cranberries et mayonnaise pomme – miso
  - Chou Kale mariné au citron et à l'oignon rouge
  - Potatoes et sauce barbecue
  
- ▶ Découvrez des techniques et des astuces pour cuisiner facilement au quotidien !
  - Apprenez à lier vos galettes végétales pour qu'elles se tiennent à la cuisson
  - Façonnez et cuisez parfaitement vos steaks végétaux
  - Composez un repas végétal très simplement qui épatera vos amis

## **Samedi 20 mars : Cuisine veggie du quotidien**

- ▶ Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler en famille !
  - Chili aux lentilles beluga et potimarron rôti
  - Quiche pois chiche, épinard et tomate confite
  - Moelleux au chocolat, crème de marron et noisette torréfiée
  
- ▶ Découvrez des techniques et des astuces pour cuisiner rapidement au quotidien !
  - Cuisinez des plats gourmands faciles à réaliser
  - Apprenez des recettes de bases et leurs nombreuses variantes
  - Facilitez-vous le quotidien avec des recettes qui se conservent longtemps

## **Vendredi 16 avril : Cuisine italienne veggie**

- ▶ Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !
  - Risotto d'orge perlé au poireaux et champignon
  - Gnocchi betterave, sarrasin et sauge
  - Tiramisu au caramel de patate douce, tuile d'avoine à la noisette
  
- ▶ Découvrez des techniques et des astuces pour cuisiner comme un maestro italiano !
  - Revisitez des classiques gourmands italiens
  - Apprenez des recettes qui raviront tous vos proches
  - Oubliez les pastas et les pizzas traditionnelles !

## **Jeudi 13 mai : Tartes et quiches végétales**

- ▶ Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler avec vos proches !
  - Tatin fenouil et orange caramélisée
  - Tarte fine poivron rouge, oignons et graines de courge grillées
  - Tarte sarrasin caramel patate douce, pomme - rhubarbe
  
- ▶ Apprenez des techniques et des astuces pour réaliser de belles - et bonnes - tartes au quotidien !
  - Découvrez les graines et liants végétaux
  - Incorporez des légumes et épices dans vos fonds de tarte
  - BONUS : apprenez une recette pour une pâte à tarte végétale "minute"

## **Vendredi 14 mai : Apéro healthy**

- ▶ Apprenez des recettes faciles pour surprendre vos amis à l'apéro !
  - Crackers aux graines, houmous tomate séchée et crème de pois cassé aux épices douces
  - Verrine petits pois avocat et menthe, topping pois chiche grillé au cumin
  - Mini pizza colorée patate douce et graines
  
- ▶ Découvrez des recettes originales pour un apéro 100 % végétal !
  - Réveillez vos papilles avec des tartinades épicées
  - Tchao les chips trop salées et bonjour les crackers maison
  - Apprenez des recettes de bases déclinables pour tous vos apéros de l'été

## **Vendredi 21 mai : Cuisine asiatique**

- ▶ Voyagez loin tout en cuisinant avec nous !
  - Bobun à la cacahuète
  - Gyoza coriandre, gingembre
  - Nem avocat, pêche et cajou
  
- ▶ Découvrez des recettes riches en saveurs et 100 % végétales
  - Surprenez vos papilles avec des classiques de la cuisine asiatique revisités
  - Façonnez des nems et des gyozas comme un pro
  - Apprenez des recettes qui épateront la galerie

## **Vendredi 4 juin : Tartes et quiches végétales**

- ▶ Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler avec vos proches !
  - Tarte au poireau primeur et chou-rave, crème de moquette
  - Pizza polenta, tomate cerise, amande et basilic
  - Tarte abricot, quinoa et pistache
  
- ▶ Apprenez des techniques et des astuces pour réaliser de belles - et bonnes - tartes au quotidien !
  - Découvrez les graines et liants végétaux
  - Incorporez des légumes et épices dans vos fonds de tarte
  - BONUS : apprenez une recette pour une pâte à tarte végétale "minute"

## **Samedi 5 juin : Goûter plaisir veggie**

- ▶ Adoptez les desserts et goûters en version 100% végétale !
  - Brookie au chocolat
  - Bonbon chocolat pois chiche
  - Cake à l'avoine et aux fruits frais
  - Smoothie vitaminé
  
- ▶ Découvrez des recettes qui plairont à coup sûr à tous 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

## **Vendredi 2 juillet : Veggies 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 et une sauce onctueuse.

**Nous préparons 3 types de veggie bowls différents : un buddha bowl, un rainbow bowl et un summer 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...)

## **Samedi 3 juillet : Cuisine grecque veggie**

► Évadez-vous en cuisinant avec nous !

- Moussaka aux aubergines grillées
- Feuilles de vigne farcies
- Salade grecque à la ricotta de lupin

► Découvrez des classiques de la cuisine méditerranéenne en version 100 % végétale

- Surprenez vos proches en confectionnant vous même vos petits plats d'été
- Initiez-vous au pliage des feuilles de vigne
- Apprenez des recettes qui vous donneront envie de danser le sirtaki !

### **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 (44€/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-nous un e-mail à : [seiva.healthy@gmail.com](mailto:seiva.healthy@gmail.com)

A bientôt !

Marie et Lucile