



AGENDA
septembre 2021 - juillet 2022

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

>> Tous les cours se déroulent le samedi de 10h à 13h à
l'Épicerie d'Adda
18 Rue de Savenay, 44000 Nantes

Samedi 11 septembre : Cuisine asiatique

► Voyagez loin tout en cuisinant avec nous !

- Bobun à la cacahuète & coriandre
- Gyoza chou, tomate séchée, gingembre
- Rouleau d'été avocat, mangue et pistache

► Découvrez des recettes riches en saveurs et 100 % végétales

- Surprenez vos papilles avec des classiques de la cuisine asiatique revisités
- Façonnez des rouleaux de printemps et des gyozas comme un pro

Samedi 25 septembre : Burgers veggie

► Apprenez à préparer des burgers gourmands en version healthy !

- Steak haricot noir, betterave et boulghour d'épeautre
- Steak lentille corail, noix de cajou et brocolis primeur

- Coleslaw aux cranberries et mayonnaise pomme – miso
- Courgette marinée au citron et échalote
- 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

Samedi 9 octobre : Légumineuses en folie

► Le végétal ne manque pas de protéines !

- Mijoté pois chiche, épinard, citron confit et tomate séchée - millet
- "Steaks" végétaux lentille corail et légumes de saison, sauce cacahuète
- 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

Samedi 16 octobre : Mezzés libanais

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

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

► 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 20 novembre : Cuisine indienne veggie

► Épicez votre journée avec de bons petits plats d'inspiration indienne !

- Curry de légumes au combava et haricots plats du cap
- Samoussas légumes et curry
- Flan carotte, lait de coco et cardamome

► Apprenez à réaliser des plats indiens à partager !

- Cuisinez des plats gourmands faciles à réaliser
- Apprenez à jouer avec les saveurs et les épices

Samedi 27 novembre : Cuisine veggie du quotidien

► Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler en famille !

- Mijoté de haricots mungo aux épinards et potimarron rôti
- Tatin de fenouil à l'orange
- 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

Samedi 11 décembre : Brunch festif

► A l'approche des fêtes, préparez un brunch sophistiqué !

- Carpaccio de courge marinée, pomme acidulée et roquette
- Maki chou, pois chiche, carotte, betterave et cranberries
- Velouté topinambour et sirop d'érable
- Barre cacahuète, chocolat et caramel de potimarron

► Découvrez des recettes qui feront leur petit effet

- Préparez facilement des brunchs originaux et gourmands
- Découvrez des préparations healthy sans œuf, sans beurre ni lait

Samedi 18 décembre : Menu de fête veggie

► Cuisinez comme un chef un menu qui ravira vos convives !

- Tatin échalotes et gingembre
- Crumble kasha et châtaignes aux légumes d'antan et petite salade acidulée à la grenade
- Bûche sarrasin, framboise et betterave

► Apprenez des techniques et des astuces de cuisine !

- Cuisinez des plats végétaux gourmands et raffinés
- Surprenez vos convives avec de nouvelles saveurs

Samedi 15 janvier : Goûters veggies

► Adoptez les desserts et goûters en version 100% végétale !

- Cake banane-panais-noisette & mascarpone végétale
- Bonbon chocolat, pois chiche, sésame
- Verrine fruitée aux graines de chia
- Sucette - cookie aux prunes, chocolat blanc

► 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, sans beurre ni lait
- Préparez facilement des desserts originaux & gourmands

Samedi 29 janvier : Cuisine veggie du quotidien

► Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler en famille !

- Tajine de fèves, potimarron, pois chiche, abricot sec
- Chou-fleur rôti aux noisettes torréfiées, grenade et menthe, sauce ail-miel
- Tarte banane chocolat au sel rose

► 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

Samedi 5 février : Brunch veggie

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

- Velouté de céleri-rave aux pommes et à l'huile de noisette
- Gnocchis betterave et sarrasin sauce pesto amande, épinard
- Verrine fruitée aux graines de basilic et granola
- Pancakes chocolat et caramel de courge

► Découvrez des recettes qui feront leur effet dès le petit-déjeuner !

- Préparez facilement des brunchs originaux & gourmands
- Découvrez des préparations healthy sans œuf, sans beurre ni lait

Samedi 26 février : Légumineuses

► Le végétal ne manque pas de protéines !

- Bourguignon lentilles & betteraves aux 5 baies
- "Steaks" végétaux mogettes, herbes fraîches et citron confit, ketchup maison
- Cake orange, pois chiche, amande

► 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

Samedi 12 mars : Tartes et quiches végétales

► Apprenez des recettes de base, facilement déclinables, pour vous régaler avec vos proches !

- Tarte pommes de terre, ail et fenouil caramélisé
- Tarte aux poireaux, crème de mogette au chou-rave
- Tarte au sarrasin, crème caramel à la patate douce et poires pochées aux épices

► 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 : recevez une recette pour une pâte à tarte végétale "minute"

Samedi 26 mars : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia, poivrons marinés et ricotta végétale
- Arrancini aux champignons, sauce hoisin aux dattes et à la tomate
- Tiramisu au caramel de patate douce, tuile d'avoine à la noisette

► Découvrez des techniques et des astuces pour cuisiner comme un maestro !

- Revisitez des classiques gourmands italiens
- Apprenez des recettes qui raviront tous vos proches

Samedi 9 avril : Cuisiner pour vos enfants

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

- Boulettes boulgour, petits-pois frais et pois chiches
- Tagliatelles de légumes et parmesan à la noix de cajou
- Mini pizza aux graines et à la patate douce
- Cupcake au spéculoos, ganache au chocolat

► Découvrez des recettes qu'ils adoreront !

- Cuisinez des plats végétaux gourmands, variés et équilibrés
- Réaliser des recettes familiales que vous pourrez garder plusieurs jours au réfrigérateur

Samedi 30 avril : 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 et une sauce onctueuse.

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

► 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 7 mai : Apéro healthy

► Apprenez des recettes faciles pour surprendre vos amis à l'apéro !

- Empanadas tomates grillées, basilic et amandes
- Crackers aux graines, houmous blette et citron confit et tartinade petits pois et menthe
- Verrine quinoa, menthe et rhubarbe rôtie

► 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

Samedi 21 mai : Cuisine asiatique

► Voyagez loin tout en cuisinant avec nous !

- Bobun à la cacahuète & coriandre
- Gyoza chou, tomate séchée, gingembre
- Rouleau de printemps avocat, mangue et pistache

► 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

Samedi 11 juin : Cuisine grecque

► 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 !

Samedi 25 juin : Apéro healthy

► Apprenez des recettes faciles pour surprendre vos amis à l'apéro !

- Piccata de chou-rave, câpres et citron vert
- Brochettes agrumes, romarin, olive et fromage rôti de cajou
- Rouleaux de printemps tomates séchées, épinards et cacahuètes, sauce dattes-amandes

► 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

Samedi 2 juillet : Cuisine italienne veggie

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Conchiglioni à la ricotta de basilic
- Aubergines farcies à la patate douce
- Tiramisu fraises et poivre timut

► Découvrez des techniques et des astuces pour cuisiner comme un maestro !

- Revisitez des classiques gourmands italiens
- Apprenez des recettes qui raviront tous vos proches
- Oubliez les pastas et les pizzas traditionnelles !

Samedi 9 juillet : 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 grillées

► 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

INFOS PRATIQUES

Venez avec votre bonne humeur... et votre tablier de cuisine !

Nos préparations sont dégustées en commun 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 (48€/personne) est à régler sur place (chèque ou espèces) ou en ligne sur le site de Seïva.

Les ateliers se déroulent à l'**Epicierie d'Adda, 18 rue de Savenay, 44000 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

A bientôt !

Marie et Lucile