



**AGENDA**  
**Janvier 2022 - juillet 2022**

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

---

**>> Tous les cours se déroulent à**  
**l'Épicerie d'Adda**  
**18 Rue de Savenay, 44000 Nantes**

**Samedi 15 janvier 10h - 13h : 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 10h - 13h : 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 10h - 13h : 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

### **Jedi 10 février 18h - 21h : 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

### **Vendredi 18 février 10h - 13h : Cuisine veggie du quotidien**

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

- Parmentier à la bolognaise de lentilles beluga
- Patates douces farcies aux pois chiches, tahin et tomates séchées
- Brownie azukis et chocolat, praliné noisettes

► 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 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

## **Mercredi 9 mars 18h - 21h : 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 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 moquette 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 Seiva.

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](mailto:seiva.healthy@gmail.com)

A bientôt !

Marie et Lucile