



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

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 !
 - 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 et gourmands
- Découvrez des préparations healthy sans œuf, sans beurre ni lait

Jeudi 10 février 18h - 21h : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia, poivrons marinés et ricotta végétale
- Arancini 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 !

- Apprenez des recettes de bases et leurs nombreuses variantes
- Facilitez-vous le quotidien avec des recettes qui se conservent longtemps

Samedi 26 février 10h - 13h : 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 !

- 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 10h - 13h : 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 10h - 13h : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia, poivrons marinés et ricotta végétale
- Arancini 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

Mercredi 30 mars 18h - 21h : Mezzés libanais

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

- Falafels et sauce libanaise
- Fatayer aux épinards
- Taboulé de chou-fleur aux graines de courges grillées

► Découvrez des classiques de la cuisine libanaise !

- Apprenez les techniques pour façonner de beaux falafels et fatayers
- Découvrez des sauces originales pour accompagner vos mezzés

Mardi 5 avril 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

Mercredi 6 avril 18h - 21h : 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
- Apprenez des recettes de bases déclinables pour tous vos apéros de l'été

Samedi 9 avril 10h - 13h: 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

Mercredi 13 avril 18h - 21h : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia, poivrons marinés et ricotta végétale
- Arancini 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

Jeudi 14 avril 18h - 21h : Cuisine 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 !

- Apprenez des recettes de bases et leurs nombreuses variantes
- Facilitez-vous le quotidien avec des recettes qui se conservent

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 10h - 13h : 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

Mercredi 11 mai 18h - 21h : Les 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 18 mai 18h - 21h : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia, poivrons marinés et ricotta végétale
- Arancini 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 21 mai 10h - 13h : 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

Mardi 24 mai 18h - 21h : Mezzés libanais

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

- Falafels et sauce libanaise
- Fatayer aux épinards
- Taboulé de chou-fleur aux graines de courges grillées

Et d'autres recettes surprises !

► Découvrez des classiques de la cuisine libanaise !

- Apprenez les techniques pour façonner de beaux falafels et fatayers
- Découvrez des sauces originales pour accompagner vos mezzés

Mercredi 25 mai 18h - 21h : Cuisine 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

Samedi 11 juin 10h - 13h : 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 !

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 vos réalisations.

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'Épicerie **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