



AGENDA

Octobre 2022

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

>> Tous les ateliers se déroulent à
l'Epicerie d'Adda
18 Rue de Savenay, 44000 Nantes

Mardi 11 octobre 18h - 21h : Cuisine asiatique

► Voyagez loin tout en cuisinant avec nous !

- Bobun à la cacahuète & nems aux légumes
- Gyoza chou, tomate séchée, gingembre
- Rouleaux de printemps sucrés !

► 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 12 octobre 18h - 21h : Cuisine végétale du quotidien

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

- Parmentier à la bolognaise de lentilles
- Patates douces rôties, pois chiches, tahin et tomates séchées
- Brownie aux haricots rouges et 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 15 octobre 10h - 13h : Brunch veggie

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

- Smoothie aux légumes de saison
- Empanadas aux épinards
- Verrine fruitée et granola
- Pancakes et caramel de courge

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

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

Samedi 22 octobre 10h - 13h : Cuisine italienne

► Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !

- Focaccia aux tomates séchées
- Arancini aux champignons et chapelure aux graines
- Gâteau façon tiramisu au caramel de patate douce

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

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

Mardi 25 octobre 18h - 21h : Cuisine libanaise

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

- Falafels et sauce libanaise
- Fatayers 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

Mercredi 26 octobre 18h - 21h : Cuisiner les légumineuses

► Le végétal ne manque pas de protéines !

- Bourguignon lentilles & betteraves
- "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

INFOS PRATIQUES

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 en ligne sur le site de Seiva.

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 et de consulter les CGV.

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