



## AGENDA

**Printemps 2023**

---

### **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**

#### **Samedi 8 avril 10h - 13h : Cuisine libanaise**

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

- Falafels et sauce libanaise
- Fatayer aux épinards
- Tabouleh 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

#### **Samedi 6 mai 10h - 13h : 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

### **Samedi 20 mai 10h - 13h : Cuisine italienne**

#### **> Apprenez des recettes aux saveurs italiennes !**

- Focaccia aux tomates séchées
- Arancini aux légumes
- Gâteau façon tiramisu au caramel de patate douce

### **Samedi 3 juin 10h - 13h : Cuisine grecque**

#### **> Évadez-vous en cuisinant avec nous !**

- Moussaka aux aubergines grillées
- Dolmas
- Salade grecque à la ricotta de lupin

### **Samedi 24 juin 10h - 13h : Cuisine 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 végétal au quotidien !**

- Cuisinez des plats gourmands faciles à réaliser
- Facilitez-vous le quotidien avec des recettes qui se conservent

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

A bientôt ! Marie et Lucile