



ATELIERS DE CUISINE

100% végétale, complète & bio

Lors de chaque atelier, nous préparons plusieurs recettes ensemble (en fonction de notre rapidité d'exécution!) et les dégustons ensuite tous ensemble. Toutes les infos pratiques en page 2.

DECEMBRE 2017

samedi 9 décembre (10h-13h30) : Les céréales complètes à l'honneur

Vous en avez marre des pâtes et du riz mais ne savez pas très bien par quoi les remplacer?
Vous souhaitez utiliser de nouvelles farines dans vos gâteaux?

Au menu :

- Pizza de maïs à l'italienne, pâtisson rôti aux épices, oignons caramélisés
- Potimarron farçi au millet, châtaignes et noix
- Boulettes de couscous complet carottes-curry, sauce tomate

Et quelques douceurs:

- Financiers amandes, vanille et farine de pois chiche
- Cake à la farine de sarrasin, bananes et noix
- Pumpkin pie aux 3 farines

samedi 16 décembre (10h-13h30) : Cuisinons les légumineuses

Vous souhaitez manger moins de viande mais ne savez pas très bien par quoi la remplacer?

Au menu :

- Boulettes lentilles corail, patate douce et coco
- Dahl de lentilles corail
- Lasagnes à la bolo de lentilles vertes

Et quelques douceurs:

- Muffins aux lentilles vertes, gingembre et citron
- Gâteau à l'orange, amandes et pois chiche
- Brownie aux haricots azukis

samedi 23 décembre (14h-17h30) : Pâtisserie 100% végétale

Apprenez à faire de la pâtisserie saine & gourmande sans œuf, sans crème, sans lait et sans beurre !

Au menu :

- Cookies new-yorkais 100% végétaux
- Pain d'épices aux carottes râpées, glaçage au chocolat et à l'avocat
- Financiers aux amandes, vanille et pois chiche
- Muffins aux haricots azukis, gingembre et citron

- Fondant-coulant au chocolat à la purée de courge

Si aucune de ces dates ne vous convenait en décembre, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail (seiva.randos@gmail.com) pour organiser un atelier à un autre moment.

JANVIER 2018

samedi 13 janvier (10h-13h30) : Préparons des burgers 100 % végétaux !

Apprenez à faire des steaks 100 % végétaux pour vos burgers maison !

Nous préparerons 2 types de steaks différents :

- steak pois chiche, quinoa et patate douce
- steak haricot noir, millet et betterave

Nous réaliserons aussi des garnitures pour les burgers : houmous de pois chiches & oignons caramélisés.

Si nous avons le temps, nous réaliserons aussi des frites de patates douces au four.

Nous dégusterons l'ensemble avec du pain frais et une belle salade aux agrumes !

Samedi 27 janvier (10h-13h30) : Cuisinons les légumineuses

Vous souhaitez manger moins de viande mais ne savez pas très bien par quoi la remplacer?

Au menu :

- Boulettes lentilles corail, patate douce et coco
- Dahl de lentilles corail
- Lasagnes à la bolo de lentilles vertes

Et quelques douceurs:

- Muffins aux lentilles vertes, gingembre et citron
- Gâteau à l'orange, amandes et pois chiche
- Brownie aux haricots azukis

Si aucune de ces dates ne vous convenait en janvier, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail (seiva.randos@gmail.com) pour organiser un atelier à un autre moment.

INFOS PRATIQUES

Lieu : siège de l'asso SEÎVA (maison jaune et verte), 3 avenue de bourgogne, 44300 Nantes

Participation demandée de 20€/pers. pour l'achat des denrées alimentaires biologiques : **merci de ne pas annuler plus de 3 jours à l'avance car nous faisons les courses en amont!**

En dessous de 3 participants, nous nous réservons la possibilité de reporter l'atelier.

Pour vous inscrire, c'est par ici:

<https://www.meetup.com/fr-FR/Meetup-ateliers-cuisine-vegetale-Nantes/events/245251991/>

<https://www.meetup.com/fr-FR/Meetup-ateliers-cuisine-vegetale-Nantes/events/245252094/>

<https://www.meetup.com/fr-FR/Meetup-ateliers-cuisine-vegetale-Nantes/events/245636329/>

<https://www.meetup.com/fr-FR/Meetup-ateliers-cuisine-vegetale-Nantes/events/245636812/>

<https://www.meetup.com/fr-FR/Meetup-ateliers-cuisine-vegetale-Nantes/events/245636937/>

Ou directement par mail (préciser la date de l'atelier) : seiva.randos@gmail.com

A bientôt pour se régaler ensemble!:)

Marie