



ATELIERS DE CUISINE

100% végétale, complète & bio

Nouveau format pour la rentrée 2018 : des ateliers un peu moins longs pour vous permettre de choisir votre créneau préféré le samedi - matin ou après-midi-.

3 nouveaux thèmes : « Cuisinons indien ! », « Apéro 100 % végétal » et « Repas de fête 100 % végétal ». Vous allez vous régaler!:)

Toutes les infos pratiques en page 3.

OCTOBRE 2018

Samedi 6 octobre (10h-12h30) : Cuisinons indien ! – NOUVEAU -

Objectif : préparer un menu complet indien haut en couleurs (et en goûts!)

Au menu :

Baingan Bharta ou aubergines en purée à l'indienne

- Dosas ou crêpes fermentées de riz et de lentilles
- Dahl de lentilles corail au coco & riz complet
- Verrines crémeuses à la noix de coco et à l'ananas

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 6 octobre (14h30-17h) : Mezzés libanais

Objectif : apprendre à cuisiner de délicieux petits mezzés libanais !

Au menu :

- Falafels au four & petite sauce
- Fatayers ou chaussons aux épinards, citron et pignons de pin
- Namoura : gâteau à la semoule, à la fleur d'oranger et aux amandes

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

Samedi 13 octobre (10h-12h30) : Mezzés libanais

Objectif : apprendre à cuisiner de délicieux petits mezzés libanais !

Au menu :

- Falafels au four & petite sauce
- Fatayers ou chaussons aux épinards, citron et pignons de pin
- Namoura : gâteau à la semoule, à la fleur d'oranger et aux amandes

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 13 octobre (14h30-17h) : Apéro 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : préparer un apéro léger et gourmand qui surprendra vos amis !

Au menu :

- Muffins aux algues
- Tartinades variées : petits pois-menthe, crème de betteraves au cumin & patates douces-lentilles corail
- Crackers aux flocons d'avoine et aux graines ou blinis de sarrasin au levain naturel

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires (et faire goûter à vos amis ou à votre famille le soir même pour l'apéro!).

NOVEMBRE 2018

Samedi 24 novembre (10h-12h30) : Cuisinons les légumineuses !

Objectif : apprendre à cuisiner les légumineuses de manière originale, en salé et en sucré.

Au menu :

- Galettes avoine, pois cassés, carottes et cumin
- Parmentier de patates douces à la bolognaise de lentilles, salade aux agrumes & vinaigrette au gingembre
- Cake orange, noisette et pois chiches

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 24 novembre (14h30-17h) : Apéro 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : préparer un apéro léger et gourmand qui surprendra vos amis !

Au menu :

- Muffins aux algues
- Tartinades variées : petits pois-menthe, crème de betteraves au cumin & patates douces-lentilles corail
- Crackers aux flocons d'avoine et aux graines ou blinis de sarrasin au levain naturel

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires (et faire goûter à vos amis ou à votre famille le soir même pour l'apéro!).

DECEMBRE 2018

Samedi 1^{er} décembre (10h-12h30) : Repas de fête 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : régaler votre entourage avec un repas hyper gourmand et 100 % végétal

Au menu :

- Pickles de crudités marinés au balsamique
- Potimarron farci au millet, châtaignes et noix & petite salade aux agrumes
- Crumble poire, chocolat et noisettes torréfiées

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 1^{er} décembre (14h30-17h) : Pâtisserie saine et gourmande

Objectif : se régaler de pâtisseries régressives mais végétalisées et allégées!:)

Au menu :

- Cookies new-yorkais moelleux dedans, croustillants dehors
- Cake ultra-gourmand bananes, dattes et noix
- Muffins légers au citron et au pavot
- Brownie décadent aux pois chiches

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

Samedi 8 décembre : (10h-12h30) : Cuisinons indien ! – NOUVEAU -

Objectif : préparer un menu complet indien haut en couleurs (et en goûts!)

Au menu :

Baingan Bharta ou aubergines en purée à l'indienne

- Dosas ou crêpes fermentées de riz et de lentilles
- Dahl de lentilles corail au coco & riz complet
- Verrines crémeuses à la noix de coco et à l'ananas

Nous déjeunons ensemble vers midi.

Samedi 8 décembre (14h30-17h) : repas de fête 100 % végétal – NOUVEAU -

Objectif : régaler votre entourage avec un repas hyper gourmand et 100 % végétal

Au menu :

- Pickles de crudités marinés au balsamique
- Potimarron farci au millet, châtaignes et noix & petite salade aux agrumes
- Crumble poire, chocolat et noisettes torréfiées

Apportez vos contenants pour repartir avec vos réalisations culinaires.

INFOS PRATIQUES

Pour vous inscrire, réservez directement en ligne : <http://seiva-rando.fr/cuisine/>

Cliquez sur le thème et la date qui vous intéresse !

Ou envoyez-nous un e-mail à seiva.randos@gmail.com en précisant le thème et la date de l'atelier cuisine réservé.

Participation demandée de 28€/pers – inclus dans le coût de l'atelier : repas sur place le midi ou doggy bag l'après-midi.

La participation à l'atelier est à régler sur place (chèque ou espèces) ou en ligne (dans ce cas, merci d'imprimer et d'apporter votre confirmation d'inscription).

Merci de ne pas vous désinscrire plus de 3 jours à l'avance car nous faisons les courses en amont.

En dessous de 6 participants, nous nous réservons la possibilité de reporter l'atelier.

Les recettes sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'inspiration du moment (et des approvisionnements en légumes de saison...).

A noter : des ateliers personnalisés sont possibles à partir de 6 personnes. Proposez à vos amis !

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

Pour toute question, envoyez-nous un e-mail à : seiva.randos@gmail.com

A bientôt !

Marie