



Ateliers de cuisine vivante et crue

Ateliers thématiques et cours individuels

*Ces ateliers et cours s'adressent aux particuliers comme aux professionnels, désireux de découvrir **l'alimentation crue et vivante**, l'alimentation crue et végétale, et les techniques de bases de la CRUsine.*

Atelier "Découverte de la Cuisine Crue"

*Apport théorique en matière d'alimentation et de bienfaits nutritionnels et des vertus de l'alimentation vivante, **présentation des matériels et techniques propres à la cuisine crue**, conseils et astuces. Découverte des ingrédients et denrées alimentaires utilisée en cuisine crue, de façon à remplacer la crème, le lait, les œufs, les farines. Vous apprendrez ainsi à **cuisiner sans produits laitiers, sans farine, sans œuf, une cuisine saine et végétale**, sans gluten et sans produits animaux (vegan), **respectueuse de votre santé et de l'environnement**, et répondant aux besoins de votre corps.

*Apprentissage des **techniques de base propres à la cuisine végétalienne et crue** pour la préparation et la transformation des ingrédients en crèmes, sauces, laits végétaux, jus & smoothies, salades, soupes, desserts et pâtisseries crues.

*Lors de ces ateliers ou cours particuliers, vous apprendrez :

- Comment réaliser des préparations simples, rapides, délicieuses,
- Comment réaliser vos desserts, entremets, pâtisseries, crèmes dessert,
- Comment réaliser de délicieux jus & smoothies
- Quelles techniques et ingrédients utiliser afin d'obtenir les consistances souhaitées
- Quels sont les différents ustensiles et matériels, et comment les utiliser...

*Nous réalisons ensemble plusieurs recettes d'alimentation vivante, de boissons et de desserts, selon les thèmes abordés et les saisons. Nous travaillerons principalement à partir de produits frais, de saison, et locaux et d'ingrédients de première qualité et bio.

*Nous dégustons ensemble les recettes réalisées pendant l'atelier ou le cours.

*En tant que Naturopathe, je vous partagerai mes **connaissances en matière de santé et d'alimentation**, et je répondrai à l'ensemble de vos questions et/ou problématiques liées à l'alimentation, à la santé.

*Possibilité d'adapter le programme ou la durée des ateliers de façon à y intégrer un **module d'enseignement théorique sur l'alimentation et la naturopathie**.

*Possibilité de répondre à des demandes spécifiques de cours particuliers ou d'ateliers (à partir de 5 personnes), selon vos besoins ou envies.

Tarif et durée de l'atelier de CRUsine : (mini 5 participants – maxi 10)

45€ / personne – durée 3h00

Tarif et durée des cours individuels : *programme sur mesure pour les particuliers ou les professionnels, ateliers spécifiques sur demande sur tous les thèmes concernant l'Alimentation Vivante :*

80€ / personne – durée 2h30 – *Pour les professionnels, devis personnalisé sur demande.*

Lieu des ateliers et cours individuels :

Restaurant L'Essentiel Saveurs Crues, 5 rue de la Fontaine, 34000 Montpellier, ou à domicile.

<https://www.facebook.com/lessentielsaveurscrues/>

infos : par mail à ann.pillon@gmail.com ou lessentiel.saveurscrues@gmail.com ou par téléphone au 07-86-14-47-52

L'inscription est validée après réception de la fiche d'inscription complétée et signée, accompagnée d'un acompte de 50%.