

J'irai cuisiner chez vous

ATELIERS CUISINES À DOMICILE ANIMÉS PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

THÉMATIQUE : LES LÉGUMINEUSES

Choix du menu

Avec vos 3 invités, vous choisissez le menu que nous confectifions lors de l'atelier.

Attention aux allergies et au matériel nécessaire pour la réalisation des recettes

MENU 1

RECETTES :



SOCCA



TARTINADE



CURRY



HOUMOUS SUCRÉ



INGRÉDIENTS :

Eau, farine de pois chiche, huile d'olive, herbes aromatiques, haricots blancs cuits, thon ou simili thon, citron, lentilles vertes, légumes de saison, curry, lait de coco, pois chiches cuits, purée d'amande, miel ou sirop d'agave, chocolat noir, amandes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Four, plaque de cuisson, robot mixeur, planches, balances, cocotte, passoire



Stéphanie Gianola - Diététicienne Nutritionniste
s.dietenherbe@gmail.com - 06.58.02.39.26
www.dietenherbe.fr   Diet_en_herbe

MENU 2

RECETTES :



SAMOUSSAS



**GALETTES
POIS CHICHES**



**GÂTEAU
POMME FIGUE**



INGRÉDIENTS :

Feuilles de Brick, Pois cassés, légumes de saison, gingembre, huile d'olive, pois chiches, concentré de tomate, oignons, lentilles corail, noisettes, farine, sucre, figues sèches, pomme, lait de vache ou végétal, oeufs, levure

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Four, plaque de cuisson, râpe, batteur électrique, mixeur, planches, balances, poêle, cocotte, passoire, moule à cake

MENU 3

RECETTES :



HOUMOUS



CRACKERS



**GALETTES
LENTILLES**



**MOUSSE
CHOCOLAT**



INGRÉDIENTS :

Pois chiches cuits, purée de sésame, citron, huile d'olive, farine de pois chiches, farine de blé, graines oléagineuses, lentilles vertes, poivrons (frais ou surgelés), chocolat noir, sucre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Balance, Robot mixeur, four, plaque de cuisson, papier cuisson, poêle, batteur électrique, passoire



MENU 4

RECETTES :



**POIS CHICHES
GRILLÉS**



**VELOUTÉ
LENTILLE**



**CHILI SIN
CARNE**



COOKIES



INGRÉDIENTS :

Pois chiches cuits, paprika ou épices, lentilles corails, lait de coco, carottes, oignons, haricots rouges cuits, maïs, épices à chili, carottes, poivrons, champignons, concassé de tomates, sucre, purée de cacahuète, chocolat noir, levure, huile d'olive, lait végétal

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Four, plaque de cuisson, mixeur plongeur, planches, balances, cocotte, passoire, papier cuisson

Préparation de l'atelier

Je vous envoie la liste de courses dès la validation de l'atelier.
N'hésitez pas à la faire en avance pour les produits secs.

J'arriverai chez vous 30 minutes avant les invités pour préparer les ingrédients et le matériel nécessaire.

Pendant cette préparation, je serai également disponible pour répondre à vos questions en lien avec l'alimentation



Déroulement de l'atelier

Vous préparerez les recettes par binôme. Chaque participant repartira à la fin avec toutes les fiches recettes.

Les informations nutritionnelles seront partagées au fur et à mesure de l'atelier. Soit avant, soit pendant les temps de repos, soit après les cuissons. Un livret récapitulatif vous sera également remis

Ensuite nous dégusterons les préparations et je vous laisserai entre invités.

Les petits plus

Etant une professionnelle de santé et de l'alimentation, les informations communiquées sont fiables et de qualité. De plus je saurai adapter mes propos en cas de pathologies.

A la fin de cet atelier vous repartirez :

- Avec les recettes cuisinées
- Avec d'autres recettes
- Avec un livret comprenant toutes les informations nutritionnelles à savoir sur le sujet

Informations pratiques

Chez vous, sur Arras et ses alentours

Atelier réalisé pour 1 hôte et jusqu'à 3 invités (à partir de 10 ans)

180€ pour 2h-2h30 pour 4 personnes : soit 45€/ par personne

