

CALENDRIER 2024

Ateliers de cuisine participatifs de 2h à 45€/pers.

Annabelle, animatrice culinaire en alimentation vivante et végan. Cette cuisine est emplie de santé et vitalité car il n'y a pas ou peu de cuisson (option cuisson vapeur douce qui préserve les vitamines et concentre les saveurs).

Elle convient aux personnes sensibles à leur santé, aux végétariens et végétaliens, aux personnes intolérantes au gluten et lactose.

Cette alimentation préserve les vitamines et nutriments et a pour but de nourrir le microbiote intestinal afin de booster le système immunitaire.

Je suis flexitarienne et je mange de tout en privilégiant la qualité plutôt que la quantité. Par contre, je fais attention à mettre au quotidien dans mon assiette des aliments vitaminés à travers des recettes élaborées, colorées et qui font chanter mes papilles !

A travers un atelier, je veux vous faire découvrir cette manière de cuisiner, facile, accessible à tous et de surplus joyeuse !

Pour parfaire votre moment de bien-être soit en complément ou indépendamment de l'atelier cuisine, Erik BLADIN, thérapeute holistique vous propose différentes séances en groupe, de relaxation, méditation soit dans notre jardin à Rouet-Nature si la météo le permet ou dans son cabinet situé à 10 min de Rouet-Nature.... Vous pourrez vous inscrire directement vers lui au : 06 02 14 50 25 ou par mail symphonianaturae@gmail.com et visiter son site www.symphonianaturae.com . (Tarifs détaillés ci-dessous).

L'atelier CRUSINE se réserve en direct au 06 65 52 08 29 ou en réservant sa carte cadeau sur notre site internet rubrique « carte cadeau ».

Atelier crusine de 2h selon le calendrier 2024 ci-dessous à 45€/pers. :

L'atelier cuisine que je vous propose est participatif et comprend :

- v Animation à thèmes
- v Vous apprenez des techniques de cuisine
- v Vous repartez avec vos recettes
- v Vous dégustez
- v Vous ramenez un souvenir afin de faire découvrir à vos proches de nouvelles saveurs !

❖ Samedi 24/02 de 13h30 à 15h30 : **Lactofermentation**

La lactofermentation permet aux bonnes bactéries comme les « probiotiques » de proliférer. Elles éliminent les toxines accumulées dans l'organisme.

Vous allez pouvoir profiter des légumes de saison en promo et les consommer plus tard avec le gros avantage pour la santé de la lactofermentation !

✚ Le 24 Avec Erik BLADIN de 16h30 à 17h30 : séance de relaxation par la musique des plantes « Musica plantae ». Tarif par personne : 25€

❖ Lundi 11/03 de 14h à 16h : **Déshydratation**

La déshydratation consiste à sécher les aliments à basse température sans qu'ils ne cuisent. Leurs parfums sont ainsi concentrés, les nutriments naturellement présents dans les fruits et légumes sont préservés au maximum (vitamines, les fibres, les enzymes et sels minéraux).

Confection de crackers alternative au sans gluten et granola pour le pt dej, goûter/encas de randonnée. Pas besoin de déshydrateur, votre four suffira !

✚ Le 11 Avec Erik BLADIN à partir de 17h (durée variable) : Cercle de parole avec méditation, musique, écriture intuitive, oracles, soin collectif. Tarif par personne : 20€

❖ Samedi 23/03 de 13h30 à 15h30 : **Comment faire ses différents pains végan sans gluten ?**

Pains aux lentilles, aux pois et aux graines

✚ Le 23 Avec Erik BLADIN de 16h30 à 17h30 : séance de voyage sonore avec les bols Tibétains. Tarif par personne : 25€

❖ Samedi 27/04 de 13h30 à 15h30 : **Apéro et boissons rafraîchissantes**

Boissons sans alcool et pâte végétal.

+ Le 27 Avec Erik BLADIN de 16h30 à 18h : atelier «initiation à la perception subtile». Tarif par personne : 30€

❖ Lundi 06/05 de 13h30 à 15h30 : **Lactofermentation**

La lactofermentation permet aux bonnes bactéries comme les « probiotiques » de proliférer. Elles éliminent les toxines accumulées dans l'organisme.

Vous allez pouvoir profiter des légumes de saison en promo et les consommer plus tard avec le gros avantage pour la santé de la lactofermentation !

+ Le 06 Avec Erik BLADIN en fonction de la météo de 16h30 à 17h30 : balade méditative en nature avec activités spéciales (musique des plantes, bols tibétains, chants...). Participation individuelle de 15€

❖ Lundi 03/06 de 13h30 à 15h30 : **Petits plats pour l'été**

Entrée fraîcheur pleine de saveur et lasagnes végétales avec sauce tomate et béchamel crue !

+ Le 03 Avec Erik BLADIN 16h30 à 17h30 : séance de voyage sonore avec les bols tibétains dans le jardin ou en salle suivant la météo. Tarif par personne : 25€

❖ Samedi 05/10 de 14h à 16h : **Comment remplacer les produits laitiers animaux par du végétal ?**

Intolérance au lactose ? Je vous dévoile d'autres alternatives avec un budget réduit et un goût bien meilleur ! Vos enfants vont adorer !

Laits végétaux et smoothie.

❖ Samedi 23/11 de 13h30 à 15h30 : **Déshydratation, je fabrique mes crackers pour les fêtes**

La déshydratation consiste à sécher les aliments à basse température sans qu'ils ne cuisent. Leurs parfums sont ainsi concentrés, les nutriments naturellement présents dans les fruits et légumes sont préservés au maximum (vitamines, les fibres, les enzymes et sels minéraux).

Confection de cuir de fruits, oignons et chips de légumes, champignons semi-déshydratés.

❖ Lundi 02/12 de 13h30 à 15h30 : **Alternative au foie gras et tarama ? C'est bluffant !!**

Alors là, vous allez épater vos convives pour les fêtes à moindre coût et d'une facilité déconcertante tout en faisant du bien à sa santé !

❖ Samedi 07/12 de 13h30 à 15h30 : **Alternative au foie gras et tarama ? C'est bluffant !!**

Alors là, vous allez épater vos convives pour les fêtes à moindre coût et d'une facilité déconcertante tout en faisant du bien à sa santé !

Vous pouvez nous suivre sur Facebook et Instagram sous JUSTECRU pour la crusine et Erik BLADIN - SYMPHONIA NATURAE

Réservation de l'atelier crusine vers votre animatrice culinaire Annabelle au 06 65 52 08 29 ou rouet.nature@gmail.com

[Ou directement sur notre site rubrique « carte cadeau ».](#)

Possibilité de réserver une chambre d'hôtes chez rouet-nature.

Vous souhaitez faire un atelier en famille, entre ami(e)s, je vous propose de privatiser votre atelier à la date que vous souhaitez (min 4 pers.).

Pensez aux cartes cadeaux !

Au plaisir de vous voir crusiner ! Annabelle COLOMBET

Lieux :

Rouet-Nature

Lieu-dit Rouet 12170 SAINT JUST SUR VIAUR

Pour les séances chez Erik :

Symphonia Naturae

La Miquelie «Les Tilleuls» 12800 SAINT JUST SUR VIAUR

(Itinéraire GPS Google Maps, Waze, Mappy... : **Erik Bladin, thérapeute holistique**)