



Liste des cours :

LES BASICS

MOZZARELLA VÉGÉTALE :

Dans ce cours, vous apprendrez le secret d'un lait végétal crémeux et onctueux. Nous aborderons le principe de la fermentation qui est la base de la fromagerie. Nous étudierons aussi les ingrédients magiques qui rendent notre mozzarella si unique et nous travaillerons les gestes techniques pour un rendu plus vrai que nature. Enfin, nous verrons comment conserver votre mozzarella en saumure...

LAITERIE ET REVALORISATION DE « L'OKARA » :

Ici vous apprendrez les différentes techniques de fabrication d'un lait végétal : lait de noix, de graines crues ou toastées, processus du trempage... Nous en profiterons pour élaborer un délicieux smoothie à base de lait végétal : excellent moyen d'améliorer le contenu nutritionnel de vos smoothies ! Enfin, nous utiliserons « l'Okara » pour faire nos « balls énergie » à décliner sans complexe.

HOUMOUS, DIPS ET CRACKERS :

Créer et inventer à l'infini vos houmous et beurres végétaux pour vos apéritifs ou simplement pour le plaisir des yeux et des papilles... Dans ce cours, nous travaillerons 5 variations de saveurs et vous apprendrez à faire de délicieux crackers de graines sans gluten à déguster sans modération.

PÂTÉ VÉGÉTAL :

Version mousse ou version terrine à l'ancienne, vous allez devenir un expert du tartinable végétal. À base de lentilles, de champignons, d'oléagineux et de matières grasses rigoureusement sélectionnées, nous profiterons de ce cours pour étudier l'importance du choix des ingrédients mais aussi les principes de détoxification qui permettent une meilleure assimilation des aliments.

TAILLE DES LEGUMES ET CUISSON VAPEUR DOUCE :

Choisir ses légumes, savoir les nettoyer, maîtriser la taille et connaître les secrets qui sublimeront tous vos légumes à la cuisson, maîtriser la cuisson vapeur afin de conserver le meilleur des aliments ... Ce cours, c'est la base qui vous permettra ensuite de décliner à l'infini toutes vos recettes selon vos inspirations. Cerise sur le gâteau ? nous vous dévoilerons les secrets d'une meilleure organisation dans votre cuisine et les principes de revalorisation de vos déchets végétaux. Amenez vos couteaux !



CITRONS CONFITS :

Les citrons confits sont très utilisés dans la cuisine méditerranéenne. Ils apportent une touche subtile et parfumée à vos plats, à vos assaisonnements... Nous verrons ici trois méthodes pour confire et conserver vos citrons toute l'année : en saumure, à l'huile ou encore « express » en purée... De quoi avoir toujours sous la main l'ingrédient magique de vos créations culinaires.

LES PLATS CUISINÉS À PARTAGER

CURRY DE LÉGUMES ou TAJINE DE LÉGUMES :

Réaliser un curry ou un tajine en faisant soi-même son mélange d'épices, décliner votre recette au fil des saisons, choisir ses ingrédients selon le principe de la macrobiotique afin d'équilibrer votre assiette, maîtriser la cuisson des céréales ou des légumineuses ... ce sont les principes basiques et vitaux que nous aborderons dans ce cours et qui font toute la différence.

VEGAN BURGER ou VEGAN MEAT BALLS :

Faire soi-même sa viande végétale sans cruauté, sans aucun additif et surtout savoureuse ! Dans ce cours nous étudierons les ingrédients qui vous permettent de réaliser vos steaks végétaux, vos boulettes et vos farces. Nous composerons un véritable Burger avec ses légumes rôtis ET les sauces à décliner selon les saisons. Nous aborderons enfin les différents modes de cuisson pour une préservation des qualités nutritives de vos aliments.

LASAGNES :

Plat complet idéal pour les repas à savourer en famille, les lasagnes nous rappellent nos origines méditerranéennes où l'on cuisine avec son cœur ! Dans ce cours, nous élaborerons une béchamel, de la viande végétale et une déclinaison de légumes selon la saison qui viendront égayer délicieusement votre plat. Avis aux amateurs !

CHOUX FARCI :

Grand classique de la cuisine française, nous allons aborder ici une version végétale parfaitement équilibrée qui sera aussi belle que bonne. Servie avec une sauce au vin réduite, cette recette fera partie de vos mets de choix. Nous travaillerons la cuisson vapeur, le sauté, la réduction et la technique de calibrage pour que votre présentation soit plus que parfaite!





LACTO-FERMENTATION OU L'ALIMENTATION VIVANTE

LACTO-FERMENTATION DE LÉGUMES DE SAISON

Tous les principes de base de la lacto-fermentation seront abordés dans ce cours. Utilisée depuis des temps ancestraux comme moyen de conservation, la fermentation est avant tout une méthode qui augmente considérablement la concentration nutriments des aliments. Ici nous travaillerons 3 recettes différentes : Escabèche de légumes, pickles et même un fruit fermenté ! Préparez vos bocaux et n'oubliez pas vos couteaux.

KIMCHI , CHOURCROUTE &Co !

- Le Kimchi et la choucroute sont un exemple de fermentation lente dite « à sec ».

Le Kimchi est un condiment coréen épicé réalisé à partir de choux, de radis, de poivrons, de gingembre et de piment ... ce qui lui confère une saveur qui relèvera vos assiettes !

- Nulle n'est besoin de présenter la choucroute...

Nous réaliserons les deux et vous apprendrez également comment utiliser vos précieuses réalisations dans votre cuisine de tous les jours.

KOMBUCHA, KEFIR ET BOISSONS FERMENTÉES :

Réaliser vous-même de délicieuses boissons vivantes et maîtriser l'art de la fermentation tout autant que celle d'agrémenter les saveurs au fil des saisons ? Ce sont les objectifs de ce cours inspirant. Fruit, fleur, épices... que de parfums en perspective!

Petit plus : vous repartirez avec votre "Scooby" (souche mère de notre Kombucha) et les coordonnées pour vous procurer gracieusement vos grains de Kéfir.

CÔTÉ DOUCEURS

GRANOLA ET BARRES CRUNCHY

Savoir faire vos céréales de petit déjeuner 100% saines et sans gluten? Voici ici quelques idées de recettes qui rempliront vos garde-manger sans aucun ingrédient transformé, raffiné ou artificiel ! Nous apprendrons également à faire de délicieuses barres crunchy qui sont de vrai bonheur pour vos petits en-cas énergie.

NOS BARRES CHOCOLATÉES

Amande, coco, ou encore cacahuète... vous allez tout savoir sur nos délicieuses barres chocolatées que vous pourrez réaliser à la maison facilement avec des ingrédients de vos placards. Tous les amoureux de chocolats vous remercieront.

Nous travaillerons dans ce cours une barre à base d'oléagineux et vous apprendrez à faire un « caramel cru » . Nous réaliserons également cette incontournable barre à la noix de coco que nul n'est besoin de mentionner. Bien sûr, notre version est sans sucre, sans additif et totalement saine !!!



CHEESECAKE RAW ou TARTE AU CHOCOLAT CRUE

La cuisine crue est l'un des défis culinaires des plus fascinants où toutes les règles et outils ordinaires de la cuisine traditionnelle ne s'appliquent pas.

On l'appelle aussi cuisine vivante car elle est la plus nutritive : riche en nutriments, minéraux, protéines, enzymes et vitamines. Tout ce qu'il vous faut pour réaliser votre plein potentiel !

Vous allez tomber amoureux de nos desserts crus avec ces recettes ou vous allez apprendre à maîtriser les lois du trempage, de la detoxification, de l'activation ...

de quoi sublimer votre alimentation !

POUR LES REPAS DE FÊTES

Foi gras et caviar ne sont disponible qu'en période de fin d'année.

"FOI GRAS" VEGETAL

Nous allons vous donner tous les secrets qui font de notre "Foi" Gras végétal un véritable succès depuis plus de 6 ans maintenant chaque année à Noël.

CAVIAR VEGETAL

Si Caviar et Blinis étaient au sommet de leur popularité à la cour impériale de Russie, ils n'en restent pas moins que leur élégance n'a pas diminué au fil du temps et qu'ils sont toujours considérés comme un mets raffiné à servir lors des fêtes!

Nul n'est besoin de cruauté pour autant, si l'on opte pour une alternative végétale de ce mets de Fêtes. La saveur iodée, la couleur, la forme : tout y est !

Faire un caviar végétal requiert une bonne maîtrise technique pour réussir vos billes de caviar.

