

DANS VOTRE ENTREPRISE

# ATELIERS CUISINE

*saine et naturelle*

Avec Violaine Fonteneau,  
chefe cuisiniere et naturopathe

*Graines  
en escales*

CULTIVONS NOTRE ASSIETTE

[www.grainesenescales.com](http://www.grainesenescales.com)



# ATELIERS CUISINE

DANS VOTRE ENTREPRISE

## POURQUOI PROPOSER DES ATELIERS CUISINE ET BIEN ETRE À VOS EMPLOYÉS ?

- Promotion de la santé et du bien-être de vos employés
- Découverte sensorielle et approfondissement de leur connaissance culinaire
- Réduction du gaspillage et promotion du zéro déchet
- Renforcement de la cohésion d'équipe

# FORMULE 1

## PETIT DEJEUNER HEALTHY

*pour une alimentation énergétique  
dès le matin*

Energie balls gout brownie

Chia au fruit

Lait végétal maison

Boisson lait d'or

DURÉE : 1H30

TARIF 55 EUROS/PERSONNES

MAXIMUM DE 6 PERSONNES

*Atelier sans cuisson*



# FORMULE 2

## BUDDHA BOWL

*pour se préparer une lunchbox  
healthy pleine de vitalité*

Atelier sur les graines germées  
équilibrer sa lunch box  
Transformer les légumes de  
saison

les super aliments  
les assaisonnements

DURÉE : 2 HEURES

TARIF 65 EUROS/PERSONNES

MAXIMUM DE 6 PERSONNES

*Atelier sans cuisson*



# FORMULE 3

## CUISINE ASIATIQUE

*pour de la finger food saine avec  
une touche d'exotisme*

Makis 100% végétale  
Rouleaux de printemps  
salade de légumes  
asiatique

DURÉE : 2 HEURES 30  
TARIF 75 EUROS/PERSONNES  
MAXIMUM DE 6 PERSONNES

*Atelier sans cuisson*

# FORMULE 4

## CUISINE AYURVEDIQUE

*pour aller à la rencontre de l'Inde  
et ses épices au vertus medicinales*

Atelier découverte des épices

et leurs vertus

Salade épicée

Dahl de lentille corail

legumes rôtis

bouchée coco sucrée

DURÉE : 3 HEURES

TARIF 85 EUROS/PERSONNES

MAXIMUM DE 6 PERSONNES

*Atelier avec cuisson*