

DANS VOTRE ENTREPRISE

ATELIERS CUISINE

saine et naturelle

Avec Violaine Fonteneau,
chefe cuisiniere et naturopathe

*Graines
en escales*

CULTIVONS NOTRE ASSIETTE

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 BOLW

*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