



Septembre 2020

Découvrez nos nouveaux cours de cuisine digitaux

C'est grâce à vous et votre soutien que nous avons créé un programme varié de cours de cuisine en ligne. Dans ce contexte, nous voudrions vous remercier encore une fois pour votre contribution à la campagne de crowdfunding il y a quelques mois.

Nous sommes plus que ravis de pouvoir présenter les recettes et intervenants de nos prochains cours de cuisine. Plongez dans le monde des délices à base de plantes et cuisinez des plats traditionnels du monde entier; Mexique, Indonésie, Espagne... il y'en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

[Découvrez le concept de nos cours de cuisine en ligne](#)

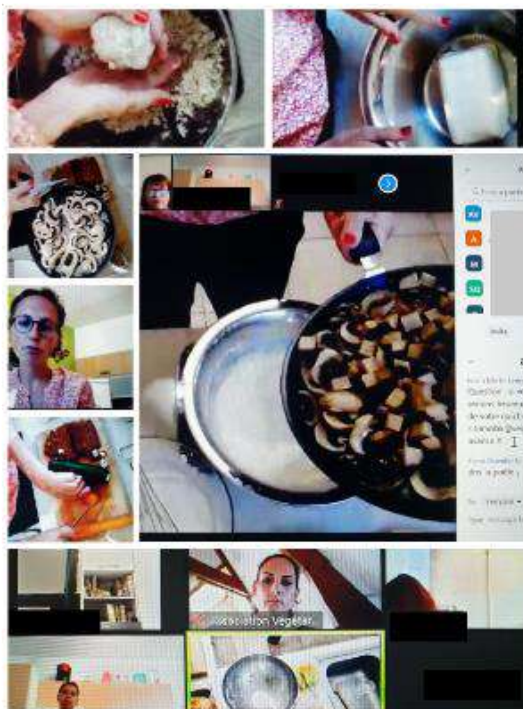


UN COURS DE CUISINE TRÈS GÉNÉREUX...

...avec conseils et astuces, des recettes alléchantes et délicieuses. Le format permet à la fois de cuisiner, d'écouter, de participer et de régaler toute la famille. Que du bonheur !

Une quinzaine de participant.es heureux.ses du premier cours de cuisine.

Le premier cours de cuisine en ligne sur le thème de la quiche végétale avec et sans gluten, animé par la cheffe et auteure culinaire Alice, a remporté un grand succès auprès de nos participants (voir photo ;-)). Des retours positifs, des échanges constructifs et surtout du bonheur quand la quiche est sortie du four !





Cuisinez le plat traditionnel et festif

paëlla aux calamars

27 septembre 18h - 19h (10€)

Découvrez les ingrédients, ustensiles et étapes de préparation de la paëlla aux "calamars" avec notre chef Willy, chef et maître-restaurateur du restaurant niçois [Vegan Gorilla](#).

Cette recette très appréciée quand vous êtes nombreux, et est aussi bien pour les petits que pour les grands.

En une heure, apprenez à remplacer les calamars avec très peu d'ingrédients 100% végétale.

[Inscrivez-vous vite !](#)



La Mexique dans votre cuisine avec les *Tacos al Pastor*

03 octobre 12h - 13h (10€)

Apprenez à préparer des [Tacos al Pastor](#) servi avec de l'ananas, de la coriandre et des oignons hachés, avec Willy Berton ! Ce plat gourmand et créatif est typiquement servi avec du porc, mais nous réalisons une version 100% végétale, grâce aux haricots rouge. Les Tacos al Pastor sont faits en 45 minutes, et sa recette est adaptée aux débutants.

[Réservez votre place ici !](#)



Pour les cuisiniers amateurs : Chou fleur façon wings à la sauce BBQ

10 octobre 11h30 - 12h30 (10€)

Les [cauliflower wings à la sauce BBQ](#), c'est un bien épicé, croquant et scandaleusement savoureux. Cette recette aux choux fleurs convient parfaitement à un régime végétalien et pauvre en glucides. La saison de la famille des choux-fleurs commence dans quelques jours. C'est décidément le meilleur moment de (re)découvrir ce légume et ses multiples bienfaits !

[Relevez le défi !](#)



Une recette saine, végétale et de saison, avec la youtubeuse Eva
12 octobre 18h - 19h (10€)

Quels fruits et légumes privilégier en octobre pour manger de saison ? Choux, poireaux, châtaigne, coing, figue... le mois d'octobre est riche en fruits et légumes et vous allez les découvrir autour d'une recette saine, simple et équilibrée avec [Eva](#).

Cuisinez de saison !
